



Obst
Brot
Milch
Weiß
?

Einkaufstipps

Caritas

Viele Tipps für einen preiswerten Einkauf

- 1. Nicht hungrig einkaufen gehen!** Mit leerem Magen werden oft zu viele Lebensmittel eingekauft, die zu Hause verderben.
- Aktuelle **Prospekte** nach Angeboten durchsehen. Trotzdem nur kaufen, was wirklich benötigt wird.
- Zu Hause **Einkaufszettel** schreiben und nur nach diesem einkaufen.
- Obst und Gemüse besser mehrmals pro Woche **frisch einkaufen**, damit nichts verdirbt.
- Exotische Produkte aus **fernen Ländern meiden**, diese sind überteuert.
- Grundnahrungsmittel** (Mehl, Nudeln, Reis, Kartoffeln, Zucker, Tomaten in Dosen, ...) immer vorrätig haben. So kann schnell eine Mahlzeit zubereitet werden.
- Fertigprodukte meiden.** Diese sind verlockend, aber das Preis-Leistungsverhältnis stimmt meistens nicht.
- Statt fertigen Joghurts lieber **Naturjogurt kaufen** und zu Hause mit Marmelade süßen!
- Vor Ladenschluss einkaufen gehen. Brot u. Obst/Gemüse gibt es oft zum **halben Preis**.
- Eigenmarken der Supermärkte und Diskonter** (z.B. S-Budget, clever) einkaufen.
- Kilo/Literpreise** vergleichen.
- Im **unteren/oberen Teil der Regale** sind die preiswerteren Produkte.

Fragen? Wir sind gerne für Sie da: Beratungsstelle
Existenz & Wohnen
T 05522-200 1700