

EINKAUFEN SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die PLANUNG

DER LEBENSMITTELVORRAT

Keine Zeit zum Einkaufen? Unerwarteter Besuch? Mit einem klug zusammengesetzten Vorrat an haltbaren Nahrungsmitteln sind Sie auf Überraschungen aller Art optimal vorbereitet. Die nachfolgende Liste gilt als Vorschlag und kann entsprechend den individuellen Vorlieben angepasst werden.

Reis, Teigwaren, Polenta, Couscous, Hülsenfrüchte (z.B. Linsen, Kichererbsen), Kartoffelstockpulver, Getreideflocken (z.B. Haferflocken), Mehl, Knäckebrot, Zwieback

Fischkonserven (z.B. Thon, Sardinen)

Eingemachte und/oder gedörrte Früchte und Gemüse (z.B. Dörrfrüchte, Dörrbohnen, Büchsentomaten), Nüsse, Studentenfutter

Salz, getrocknete Kräuter und Gewürze, Bouillon, Tomatenmark, Senf, Essig, Öl

Zucker, Honig, Konfitüre

UHT-Milch, Kondensmilch oder Milchpulver

Tee, Kaffee, Frühstückstränkepulver

Der Vorrat kann zusätzlich mit Tiefkühlprodukten (z.B. Früchten, Gemüse, Fisch, Fleisch) ergänzt werden.

Achtung: Auch haltbare Nahrungsmittel verlieren mit der Zeit an Qualität und können verderben. Ein regelmässiger (z.B. halbjährlicher) Datums- und Qualitätscheck ist daher empfehlenswert.

DIE EINKAUFLISTE

Mit einer Einkaufsliste können Einkäufe effizienter und budgetbewusster abgewickelt werden. Fassen Sie die benötigten Produkte in Gruppen zusammen, wie Sie sie auch in den Läden antreffen (z.B. Früchte, Gemüse, Milchprodukte, Tiefkühlprodukte). Dies erleichtert Ihnen das speditive Einkaufen mit der Liste. Am besten befestigen Sie einen Zettel am Kühlschrank oder an einem Notizbrett und schreiben sich die entsprechenden Nahrungsmittel immer gleich auf, wenn Sie bemerken, dass ein Produkt bald aufgebraucht sein wird. Vor dem Einkauf können Sie die Liste dann mit benötigten Frischprodukten ergänzen.

DAS MERK' ICH MIR!

>> Ein gut bestückter Vorrat an haltbaren Nahrungsmitteln erleichtert eine spontane und abwechslungsreiche Mahlzeitengestaltung.

>> Einkäufe lassen sich mit einer Einkaufsliste speditiver abwickeln.

Die Mahlzeitenplanung

Ein sorgfältig zusammengesetzter Lebensmittelvorrat bildet die Basis für sehr viele Gerichte und erleichtert die Mahlzeiten- und Einkaufsplanung. Er erlaubt eine abwechslungsreiche Mahlzeitengestaltung nach den Empfehlungen der Lebensmittelpyramide, auch wenn spontan entschieden wird, was auf den Tisch kommt.

Haben Sie gewusst, dass ...

... der Durchschnittsschweizer nur noch rund 10% des Haushaltseinkommens für Nahrungsmittel und davon rund einen Viertel für Fleisch und Fleischwaren ausgibt? (Quelle: Bundesamt für Statistik, 2008)

... Zucker, Salz und Essig praktisch unbeschränkt lange haltbar sind? Diese Nahrungsmittel müssen daher nicht mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum versehen werden. (Quelle: Verordnung des EDI über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln, Stand 2008)

mes tur
en Jahr
n über
Frauen
nahme
t der in
afikant
ögliche
sagen
n BAG
t, deckt
sen die
abellen
rbände
en sich
mille so
(sda)