

## **Preiswert kochen leicht gemacht**

Nicht mit leerem Magen Hungrig einkaufen zu gehen, macht nicht nur dick – es sorgt auch für „Spontankäufe“ und damit für Ebbe im Portemonnaie. Außerdem kauft man dann meistens mehr ein als man benötigt.

## **Besser mit Einkaufsliste**

Eine Einkaufsliste hilft Woche für Woche bares Geld zu sparen. So vergessen Sie nichts und es landet nur das im Einkaufskorb, was Sie wirklich brauchen.

## **Für die Woche planen**

Überlegen Sie sich doch schon mal am Wochenende, was Sie in der Woche kochen bzw. essen möchten. Ideal: ein Wochenplan. Schreiben Sie daraufhin einen Einkaufszettel mit allen Produkten, die Sie benötigen. Daran halten Sie sich und lassen sich nicht von vermeintlichen Angeboten verführen.

## **Saisonale Produkte kaufen**

Greifen Sie zu saisonaler Ware, vor allem Obst und Gemüse der Saison schlagen sich in einem niedrigen Preis nieder.

## **Öfter mal Hausmannskost**

Ob Hackbraten, gefüllte Putenroulade, Kasseler mit Sauerkraut oder Nudeln mit Hack-Tomatensauce: Wer sich auf die einfachen Gerichte von Oma zurückbesinnt, kocht gesund und spart dabei, denn die deutsche Hausmannskost gehört in die Kategorie „preiswerte Rezepte“.

## **Regionale Produkte bevorzugen**

Auf Wochenmärkten sind Obst und Gemüse oft günstiger, holen Sie z. B. bei Bauern in der Nähe Eier und Kartoffeln.

## **Grundnahrungsmittel in größeren Mengen**

Nudeln, Reis oder Mehl können Sie prima in großen Mengen kaufen – sie halten bei richtiger Lagerung sehr lange. Schauen Sie bei Ihrem Einkauf dabei nicht nur auf Augenhöhe, sondern auch unten im Regal. Oft stehen da günstigere Produkte.

## **Große Portionen kochen und einfrieren**

Gerade Eintöpfe, Gulasch oder Braten schmecken aufgewärmt doppelt lecker. Möchte man mehr Abwechslung auf dem Speiseplan haben, einfach die zweite Portion einfrieren. Denn wer freut sich nicht nach einem anstrengenden Tag über eine schnell aufgewärmte Mahlzeit?

## **Mit Resten neue Gerichte zaubern**

Aus einem Rest Kartoffeln, Nudeln oder Reis lässt sich mit Phantasie ein leckeres Gericht zaubern. Kombinieren Sie die Reste einfach mit ein paar neuen, frischen Zutaten oder Beilagen.

Aus den Pellkartoffeln vom Vortag lassen sich z. B. mit Speck und Zwiebeln Bratkartoffeln zubereiten. Nudelreste eignen sich mit etwas Öl, Remoulade und Fleischwurst gut für einen Salat oder süße Milchnudeln. Der Reisrest wird mit frischem Gemüse und Hühnerfleisch ruck, zuck zu einem asiatischen Bratreis.