



Einkaufen mit Plan

Passend einkaufen für eine oder zwei Personen



Ein Einkauf, der zu deiner Woche passt

Vorräte nutzen, Packungen vergleichen und Reste sinnvoll verplanen. Mit ausgefüllten Beispielen und sechs Vorlagen für deinen nächsten Einkauf.

26 Seiten • ausfüllbare Vorlagen • DIN A4

Zuerst die Woche, dann die Gerichte

Sieben Kalendertage sind nicht automatisch sieben Abendessen zu Hause. Zähle zuerst die Gelegenheiten, für die du tatsächlich einkaufen willst.

Trage feste Termine zuerst ein

Markiere Restaurantbesuche, Kantine, Einladungen und Abende ohne Kochzeit. Notiere bei gemeinsamen Mahlzeiten die Personenzahl. Ein einzelner Gast erhöht den Bedarf nur für diesen Termin, nicht für den ganzen Einkauf.

Situation	Was in den Plan kommt
Du kommst spät nach Hause	Eine bekannte, einfache Mahlzeit oder ein bereits vorhandener Vorrat.
Eine Verabredung ist noch offen	Eine flexible Mahlzeit mit Zutaten, die du auch später verwenden kannst.
Ihr esst zu verschiedenen Zeiten	Getrennte Portionen oder eine gemeinsame Grundlage mit verschiedenen Ergänzungen.
Der nächste Einkauf ist bald möglich	Empfindliche Zutaten gegebenenfalls erst dann ergänzen.

Begrenze den ersten Plan bewusst

Vier Abendessen lassen sich genauer planen als sofort jede Mahlzeit einer ganzen Woche. Frühstück, Getränke, Snacks und weitere Mahlzeiten bleiben eigene Listenpunkte. Wenn sie nicht im Beispiel stehen, sind sie dadurch nicht mitversorgt.

Deine Ausgangsfrage

Für welche Tage, Mahlzeiten und Personen kaufe ich diesmal ein? Diese Grenze steht oben auf der Liste. So fällt vor dem Bezahlen auf, wenn wichtige Dinge fehlen oder ein Angebot gar nicht zum geplanten Bedarf gehört.

Drei Zahlen für einen fairen Vergleich

Ein niedriger Kilopreis beantwortet eine andere Frage als ein niedriger Betrag an der Kasse. Vergleiche zuerst gleichartige Produkte auf derselben Mengeneinheit.

Zahl	Rechenweg	Wofür sie hilft
Preis je kg oder Liter	Packungspreis ÷ Menge in kg oder l	Unterschiedliche Packungsgrößen vergleichen.
Gesamter Kaufbetrag	Anzahl nötiger Packungen × Packungspreis	Den tatsächlichen Einkauf beziffern.
Restmenge	Gekaufte Menge – geplanter Verbrauch	Zusätzlichen Verwendungsbedarf sichtbar machen.

Beispiel: 300 g sind 0,3 kg. Bei einem Preis von 1,50 € ergibt das $1,50 \text{ €} \div 0,3 \text{ kg} = 5,00 \text{ €/kg}$. Verwende beim Vergleich stets dieselbe Einheit. Bei Produkten in Aufgussflüssigkeit prüfst du, auf welche Menge sich die Angabe bezieht; für den Einsatz der festen Bestandteile zählt die abgetropfte Menge.

Der Rest hat keinen garantierten Gegenwert

Ein größerer Einkauf kann sich lohnen, wenn du die zusätzliche Menge tatsächlich nutzt. Falls ein Rest ungenutzt bleibt, kann man den gesamten Kaufbetrag auf die tatsächlich verbrauchte Menge beziehen. Das ist eine nachträgliche Rechnung und kein zusätzlicher Preis am Regal.

Zu den nächsten drei Seiten

Alle Preise, Einkaufsentscheidungen und Verbrauchsannahmen sind frei gewählte Rechenbeispiele. Sie bilden keine Marktpreise ab. Fahrtkosten, Energie, Zeit und weitere Zutaten sind nicht eingerechnet. Die Ergebnisse gelten ausschließlich für die angegebenen Zahlen.

Fall 1: Die große Packung bleibt übrig

Für eine Pilzpfanne werden 250 g Champignons gebraucht. Weitere Pilzgerichte sind nicht geplant, und eine geeignete Aufbewahrung für den Rest steht in diesem Beispiel nicht zur Verfügung.

Rechnung	Kleine Packung	Große Packung
Packungsmenge	250 g	500 g
Fiktiver Packungspreis	1,49 €	2,49 €
Preis je kg	$1,49 \text{ €} \div 0,25 \text{ kg} = 5,96 \text{ €}$	$2,49 \text{ €} \div 0,50 \text{ kg} = 4,98 \text{ €}$
Kauf für 250 g Bedarf	1 Packung: 1,49 €	1 Packung: 2,49 €
Rest nach dem Gericht	0 g	250 g ohne geplanten Einsatz

Die Entscheidung in diesem Fall

Die kleine Packung deckt den Bedarf und kostet beim Einkauf 1,00 € weniger. Der günstigere Kilopreis der großen Packung führt hier nicht zum kleineren Kaufbetrag.

Falls aus der großen Packung tatsächlich nur 250 g verbraucht werden und der Rest ungenutzt bleibt, wurden 2,49 € für die gegessenen 250 g ausgegeben. Bezogen auf diese Menge sind das 9,96 €/kg. Diese Zahl gilt nur unter der ausdrücklich angenommenen Nichtverwendung des Rests.

Mit einem passenden zweiten Gericht könnte die Entscheidung anders ausfallen. Dafür müsste es einen echten Termin und eine sichere Verwendung geben. Mehr zu essen, als du möchtest, ist keine notwendige Lösung für eine zu große Packung.

Übertragung auf deinen Einkauf: Wie viel brauche ich wirklich? Welcher Rest entsteht? Würde ich das zusätzliche Gericht auch ohne das Angebot kochen?

Eine kurze Liste für eine Person

Diese Liste gehört zu den vier Abendessen auf Seite 4. Öl, Gewürze und die dort genannten Vorräte sind vorhanden. Die Mengen beziehen sich auf das gewählte Beispiel, nicht auf einen allgemeinen Wochenbedarf.

Einkaufen	Verwendung im Plan	Rest erhält einen Platz
Möhren: für 500 g vorbereitete Menge	150 g Mo, 150 g Do, 200 g Fr	Möglichst passende lose Menge; Putzverlust zusätzlich berücksichtigen.
Zwiebel: für 100 g vorbereitete Menge	50 g Mo, 50 g Fr	Passende lose Menge wählen; gegebenenfalls Mehrmenge einem anderen Gericht zuweisen.
Passata: 500 g	250 g Mo, 250 g Fr	Freitagsmenge am Mo geeignet einfrieren.
Brot: 500 g	150 g Do	350 g am Einkaufstag portionsweise einfrieren; für Frühstück in der Folgewoche vorgesehen.
Eier: 6 Stück	2 Eier Do	4 Eier für zwei Frühstücke am Wochenende; Datums- und Lagerhinweise prüfen.

Bleibt aus dem vorhandenen Vorrat

25 g trockener Reis bleiben übrig. Dafür ist kein zusätzliches Gericht nötig: Die Menge wird sachgerecht gelagert und beim nächsten Reisgericht mitgerechnet. Nudeln, Tiefkühlgemüse und Kichererbsen sind für den Beispielplan vollständig zugeteilt.

Ohne geeignetes Gefrierfach würde diese Liste anders aussehen: eine kleinere Brotmenge kaufen und die zweite Passatamahlzeit früher einplanen oder eine passend kleinere Verpackung wählen. Die Liste wird an die Küche angepasst.

Vor dem Losgehen werden noch Frühstück, Mittagessen, Getränke und andere persönliche Dinge separat geprüft. Sie gehören nicht zu den hier durchgerechneten vier Abendessen.

Zwei Angebote wirklich vergleichen

Vergleiche gleichartige Produkte auf derselben Mengenebasis. Für Konserven kann die abgetropfte Menge maßgeblich sein. Die ausgefüllten Fälle stehen auf den Seiten 11-13.

Produkt, benötigte Menge und geplante Verwendung

Angebot A: Packungsmenge / Preis / Preis je kg oder l / nötige Packungszahl

Angebot B: Packungsmenge / Preis / Preis je kg oder l / nötige Packungszahl

Gesamter Kaufbetrag A und B; Differenz

Restmenge bei A und B; konkreter Einsatz und geeignete Lagerung

Meine Wahl und der entscheidende Grund

Rechenhilfe Preis je kg = Packungspreis ÷ Packungsmenge in kg. Kaufbetrag = Packungszahl × Packungspreis. Rest = gesamte Kaufmenge – benötigte Menge. Ein günstiger Kilopreis sagt noch nicht, wie viel du insgesamt ausgeben musst.