

Planen

Zuhause

Wir planen immer an einem bestimmten Tag in der Woche. Zuhause ist das Planen am einfachsten, da wir Vorräte überprüfen können, Familienmitglieder nach Vorlieben fragen können und unsere Rezepte zur Hand haben.

Was wir einkaufen wollen...

wählen wir nach Geschmack, Kosten und Ausgewogenheit aus unserem Repertoire an Rezepten aus.

Bei freier Zeit...

durchsuchen wir Angebote nach dem was wir brauchen.

Unsere Familienmitglieder...

teilen uns mit, was sie gerne essen würden.

Unterwegs

Unterwegs notieren wir alle Lebensmittel die uns gerade eingefallen sind, entweder per App oder einem Notizbuch.

Beim Planen...
achten wir darauf, wer wann Zuhause ist oder nicht.

1x pro Woche einkaufen

Einkaufen

Supermarkt

Wir wählen den Supermarkt nach Kriterien wie Nähe, Auswahl, Aufbau/Strukturierung und Produktqualität.

Beim Einkaufen...

navigieren wir möglichst effizient durch die Gänge und wollen schnell sein.

Von unserem Einkaufszettel...

weichen wir selten ab, z.B. wenn Produkte im Angebot sind, die uns sonst zu teuer sind.

Beim Einkaufen...

haken wir unsere Einkaufsliste ab (digital/analog).

Anderer Supermarkt

Hat der erste Markt nicht alles, was wir brauchen, oder andere, sehr gute Angebote, besuchen wir einen weiteren Supermarkt.

Metzger

Den Metzger besuchen wir, wenn wir große Mengen gutes Fleisch brauchen.

Wochenmarkt

Auf dem Wochenmarkt oder Bauernmarkt kaufen wir hauptsächlich Gemüse, da wir dort wissen, wo es herkommt und dass es natürlich angebaut wurde.