

Liebe Familien,

Sie haben es sicherlich auch schon mitbekommen und in vielen Unterhaltungen spielt es eine Rolle: Die erhöhten Lebensmittelpreise.

Durch die aktuelle weltpolitische Lage steigen bei uns nicht nur die Preise für Strom und Gas, sondern auch die Lebensmittel werden teurer. Die Preise für Speiseöl sind im März um 30 Prozent gestiegen verglichen mit dem Vormonat. Auch Getreide, Butter, Obst und Gemüse haben einen Preisanstieg erlitten. Egal ob auf Spielplatz, Wartezimmer oder beim gemeinsamen Treffen mit Freund*innen - überall hört man die Frage:



“Was soll ich denn einkaufen?” - kostengünstig Einkaufen

Viele Menschen äußern ihre Sorgen über die Preiserhöhungen. Versucht wird immer gesund und frisch zu kochen, doch wie ist das aktuell mit einem geringen Einkommen überhaupt möglich? Im Supermarkt oder beim Discounter nimmt man in erster Linie die veränderten Preise wahr und die Sorgen, sich bald keine Lebensmittel mehr leisten zu können, steigt bei Vielen. Wie ist es also möglich trotz der steigenden Preise kostengünstig einkaufen zu gehen? Einkaufsliste schreiben, Preise vergleichen, Reste verwerten und viele weitere gute Tipps, um Geld beim Einkaufen von Lebensmitteln zu sparen, finden Sie hier:

Link zum Artikel: [10 Tipps, wie man beim Einkauf clever Geld sparen kann](#)

Eine mögliche Lösung, die auch im Artikel erwähnt wurde, ist eine App zum Preisvergleich. Eine App? Ja, das klingt merkwürdig, soll aber wirklich helfen. Wir kennen es noch von unseren Eltern, die am Wochenende die Prospekte der Supermärkte durchgeblättert haben, um Preise zu vergleichen. Mittlerweile kann das auch eine App! Wie bis zu 30 Prozent beim Einkaufen durch die App gespart werden können, verrät der Selbsttest im folgenden Video:

Link zum Video: [Bis zu 30 Prozent sparen](#)

Wussten Sie, dass Sie auch ganz einfach Lebensmittel länger haltbar machen können? Nein, nicht durch super teure Hightech-Maschinen. Das Wundermittel dazu haben wir alle zu Hause: der Kühlschrank! Das Geheimnis: Das richtige Einsortieren. Durch die richtige Lagerung können Lebensmittel länger haltbar und lecker bleiben. Warum sich Milchprodukte in der Mitte des Kühlschranks am Wohlsten fühlen und wo am Besten Fleisch und Fisch hingehört, hören Sie hier:

Link zum Podcast: [Blick in unseren Kühlschrank](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Wie bekanntlich gehört Gemüse meistens nicht zum Lieblingsessen von Kindern. Mit ein bisschen Kreativität bekommt man Kinder allerdings ganz gut dazu, doch mal Gemüse zu probieren. Bieten Sie ihrem Kind doch mal diese Karotten-Nuggets an. Auch selbstgemachte Quetschies oder Smoothies bieten die Möglichkeit viel Gemüse zu verarbeiten. Noch ein Spartipp: wenn sie kurz vor Ladenschluss zum Obst- und Gemüsestand auf den Markt gehen, bekommen Sie viele frisch Sachen für die Hälfte des Preises.

Link zum Rezept: [Karotten-Nuggets](#)

Link zum Rezept: [Quetschie-Rezept Nektarine-Blaubeere-Spinat](#)

Das hat mir gegen Langeweile geholfen

Drei Möhren, eine halbe Zucchini, etwas Kohlrabi und eine angefangene Dose Kichererbsen. Das ist alles was noch im Kühlschrank ist. Zum Einkaufen hat man keine Lust und so wirklich eine gute Idee zum Kochen fällt einem auch nicht ein. Also doch Essen bestellen? Das muss nicht sein. Mittlerweile gibt es ganz tolle Apps, die einem helfen, Reste zu verwerten. Man gibt einfach die Lebensmittel ein, die man noch zu Hause hat und die App spuckt einem passend dazu Rezeptideen aus. Im folgenden Artikel werden Ihnen drei solcher Apps vorgeschlagen. Gucken Sie selbst doch mal, ob eine davon für Sie passt.

Link zum Artikel: [Resteverwertung per App: Diese 3 zeigen dir Rezepte](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Saisonal einkaufen hilft auch beim Sparen. Doch welches Gemüse und Obst hat aktuell eigentlich Saison? Ein Saisonkalender kann dort behilflich sein. Bevor nun ein Kalender teuer gekauft wird, kann dieser ganz einfach selbst gemacht werden. Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind hin und basteln Sie ihren ganz persönlichen Kalender. Wie? Eine Bastelanleitung finden Sie hier:

Link zur Anleitung: [Saisonkalender basteln](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

“Ich habe heute zum ersten Mal Lebensmittel online bestellt.”

“Du hast mir per SMS geschrieben, ich soll einkaufen.”

“Online bestellt!!!”

Auch eine Möglichkeit ;)

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
das Team Zukunft**