

Fallbeispiel 1:

Mark (22) und Ina (20) studieren beide in Köln BWL und arbeiten nebenbei, um sich das Studentenleben leisten zu können. Zum Thema „Einkaufen nach Lust und Laune oder nach Plan!?“ haben sie eine ganz klare Meinung:

„Also, unsere Einkäufe sind immer total spontan, da wir neben dem Studium und Nebenjob viel unterwegs sind. Meistens entscheiden wir kurz vorher, was es zu Mittag- oder Abendessen geben soll und gehen dafür dann jedes Mal extra einkaufen. Das bedeutet, dass wir in der Woche oft auch bis zu 7 mal einkaufen gehen müssen, wenn wir uns selbst etwas zubereiten. Klar, kostet das viel Zeit, denn du musst jedes Mal einen Parkplatz suchen, die Lebensmittel im Supermarkt zusammenfinden, an der Kasse stehen und anschließend alles nach Hause transportieren. Hin und wieder nervt es schon, dass man nicht einfach mal den Kühlschrank aufmachen und sich daraus etwas zubereiten kann, anstatt wieder in den Supermarkt zu gehen. Aber dafür können wir unsere Mahlzeiten nach Lust und Laune zusammenstellen und können auch einfach mal sagen „Heute essen wir auswärts oder holen uns einen Döner oder Pizza“. So können wir uns immer etwas zubereiten, worauf wir gerade Lust haben und müssen nicht eine Woche vorher bereits wissen, was wir kommenden Freitag essen.“

Aufgaben:

1. Welche Vor- und Nachteile nennen Mark und Ina für ihr spontanes Kaufverhalten?
2. Fallen euch weitere ein?

Fallbeispiel 2:

Frau Müller ist Verheiratet und hat zwei Kinder. Sie arbeitet Vollzeit als Bürokauffrau und ist im Haushalt für den Einkauf und das Kochen verantwortlich. Einkaufen nur nach Plan, ist ihr Motto.

„Ohne eine gute Einkaufs- und Mahlzeitenplanung könnte ich es mir gar nicht mehr vorstellen neben dem Fulltime-Job als Bürokauffrau und Mutter. Schließlich sparen wir uns durch einen Großeinkauf einmal in der Woche nicht nur viel Zeit, sondern vor allem auch Arbeitskraft und Geld. Dafür haben wir in der Küche einen Einkaufszettel angebracht, auf dem alle Lebensmittel und Produkte, die verbraucht sind oder fast leer sind, kurz notiert werden; und zwar von allen Familienmitgliedern. Auf diesem Einkaufszettel notieren auch alle ihre Mahlzeitenwünsche für die kommende Woche. Sonntag abends oder spätestens Montag verschaffe ich mir immer ein Überblick über alle fehlenden Produkte und über die Gerichte, die ich in der kommenden Woche zubereiten möchte und berücksichtige dabei natürlich die Wünsche meines Mannes und meiner Kinder. Habe ich alle fehlenden Lebensmittel und Produkte zusammen, ziehe ich los und kaufe genau nach dem Einkaufszettel ein. Damit erspare ich mir insbesondere unnötige Spontaneinkäufe. Bei der richtigen Lagerung zu Hause kann ich nahezu alle Lebensmittel auf Vorrat kaufen. Schnell verderbliche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, frisches Fleisch besorge ich ungefähr 2-mal in der Woche frisch.“

Aufgaben:

1. Welche Vor- und Nachteile nennt Frau Müller für ihre konsequente Mahlzeiten- und einkaufsplanung?
2. Fallen euch weitere ein?

- Aufgabenstellung für die Einkaufs- und Mahlzeitenplanung

Ina und Mark haben sich fest vorgenommen, für eine Woche ihren Einkauf und ihre Mahlzeiten zu planen.

Können Sie ihnen dabei helfen? Die Mahlzeiten sollen vor allem abwechslungsreich und preisgünstig sein. Es ist ihnen aber auch wichtig, nicht zu viel einzukaufen, um die vorhandenen Lebensmittel zu verbrauchen.

Vorhandene Lebensmittel zu Hause:

- Zucker, Salz, Pfeffer und viele andere grundlegende Gewürze
- Speiseöl, Butter
- 1 Tüte Milch, 250 g Frischkäse
- Marmelade, Nutella
- Mehl, Zucker, 1 Packung Kaffee
- 1 kg Kartoffeln
- 1 Paket Nudeln
- 5 Zwiebeln

Wochentag	Frühstück	Zwischen- mahlzeit	Mittag	Zwischen- mahlzeit	Abendessen
Montag	Müsli mit Milch, Kaffee	1 Apfel und Jo- ghurt	Nudeln mit To- matensoße	-----	Salat mit Hähn- chenbrust-strei- fen
Dienstag		
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Einkaufszettel für Ina und Mark

- *6 Tomaten*
- *2 Eisbergsalat*
- *4 mal Joghurt*
- *500 g Hähnchenbrustfleisch*
- ...
- ...
- ...