

Tipps zur Nutzung des Einkaufszettels

Der Einkaufszettel ist eine Zusammenstellung von Produkttests der Stiftung Warentest (**orange** hinterlegt) sowie der Zeitschrift ÖKO-Test (**grün** hinterlegt) ab 2019. Die Tabelle erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit und Richtigkeit, sie dient mir dazu, die Qualität der Produkte in meinem Einkaufswagen objektiv zu erhöhen und das Preis-Leistungsverhältnis zu verbessern.

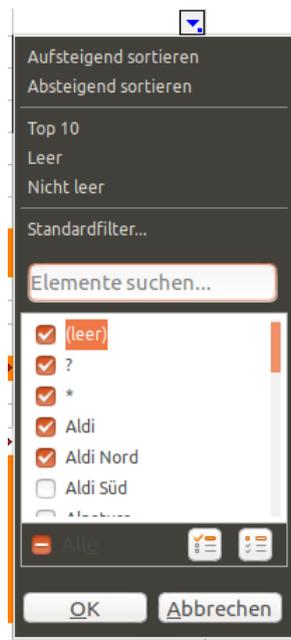
1. Tabellenblatt wählen (siehe Abschluss der Tabelle)

Nicht für jeden Einkauf brauche ich einen Überblick über alle durchgeführten Tests. Es kann sinnvoll sein, sich für ein Tabellenblatt z.B. „Lebensmittel“ zu entscheiden.



2. Daten filtern (Spalte D, kleiner Pfeil nach unten)

Nicht bei jedem Einkauf komme ich an jedem Laden vorbei bzw. es gibt Läden, die muss ich gezielt anfahren. Deshalb ist es sinnvoll, nach den Läden, die ich besuche, zu filtern. Wenn ich in ein Einkaufszentrum gehe, in dem es *Aldi-Nord*, *Kaufland*, *Rossmann* und *dm* gibt, dann hake ich diese Läden an. Hilfreich sind auch folgende Suchoptionen:



- (leer) (Leerzeile, hilft bei der Übersichtlichkeit),
- ? (Marken bzw. Produkte, die es in verschiedenen Läden gibt)
- * (Name des Produkttests)

3. Lieblingsprodukte (Spalte B, LP)

In dieser Spalte ist Platz für individuelle Vorlieben. Ich markiere da beispielsweise Produkte, deren gute Umwelteigenschaften sich nicht unbedingt im Gesamturteil widerspiegeln oder schlicht die, die ich gerne mag.

4. Ernährungskompass

Ich habe eine Zeitlang markiert, welche Nahrungsmittel besonders gut sind bzw. von Bas Kast im Ernährungskompass als *schützend*, *neutral* oder *schädlich* eingestuft wurden. Es wurde auch schon vorgeschlagen, die [Lebensmittelampel](#) mit zu integrieren. Aktuell verfolge ich das nicht weiter, weil ich die Auswertung übersichtlich halten möchte.