

# 7 Tipps zum Einkaufen auf dem Wochenmarkt

8. Februar 2019



Regional einkaufen geht am besten auf dem Wochenmarkt in der Nähe. Worauf solltest du bei deinem Einkauf achten und welche Vorteile bietet der regionale Marktplatz in der Nachbarschaft im Gegensatz zu Supermärkten? Bereits letztes Jahr hat euch das Wir von Hier Team Einblicke in den [Alltag einer Wochenmarkthändlerin](#) gegeben, in diesem Artikel gibt es dazu noch **7 hilfreiche Tipps zum Einkaufen auf dem Wochenmarkt**.

## Tipp 1: Probieren und vergleichen



Preise auf dem Wochenmarkt vergleichen. © Wir von Hier

Auf dem Wochenmarkt lernst du Händler persönlich kennen und hast auch häufig die Möglichkeit, ausgewählte Lebensmittel zu probieren. Kaufst du an einem Wochenendtag ein, nimm dir ruhig Zeit und teste die gleichen Produkte bei unterschiedlichen Händler\*innen. Achte dabei vor allem auf die Qualität und Preise.

Gehst du häufiger zum Wochenmarkt, kannst du auch gleich bei mehreren Händler\*innen einkaufen und zu Hause **verkosten und vergleichen**. Mit der Zeit wirst du für dich herausfinden, wo zum Beispiel Äpfel teuer und nicht lecker sind und wo man tollen Käse aus deiner Region günstig bekommt.

### Frage nach Empfehlungen für lokales Einkaufen.

## Tipp 2: Händler fragen



*Einfach mal nach einem Tipp fragen. © Wir von Hier*

Wenn du auf dem Wochenmarkt einkaufst, hast du immer den Vorteil, mit dem\*der Händler\*in direkt zu sprechen. Komm' mit dem\*der Standbetreiber\*in ins Gespräch und frage zum Beispiel, welche Käsesorte ihm\*ihr persönlich am besten schmeckt. So kannst du auch erfahren, welche der angebotenen Lebensmittel direkt aus der Region stammen und welche nicht. **Bist du dir unsicher, frage lieber nach.** Aus dem kurzen Gespräch kann später auch eine Freundschaft entstehen.

### **Tipp 3: Günstiger einkaufen**



*Kurz vor dem Marktschluss günstiger einkaufen. © Wir von Hier*

Im Gegensatz zum Supermarkt hast du beim Wochenmarkt häufig die Gelegenheit, günstiger einzukaufen. Besonders kurz vor Marktschluss bieten die Markthändler\*innen zum Beispiel Obst und Gemüse günstiger an. Wenn du bei **Foodsharing** mitmachst, gibt es außerdem auch noch ab und zu **Foodsharing Abholungen von Wochenmärkten**. So eine Abholung ist zwar mit viel Arbeit verbunden, aber gibt dir die Möglichkeit, viel Obst und Gemüse gratis zu bekommen. Dieses kannst du auch mit deinen Freund\*innen und Nachbar\*innen teilen oder selbst was Leckeres zubereiten.

## **Tipp 4: Stofftaschen und Beutel mitnehmen**



*Eine Stofftasche mitnehmen. © Wir von Hier*

Meistens klappt es auf dem Wochenmarkt wunderbar, **ohne Verpackung einzukaufen**. Für Obst und Gemüse kannst du Stoffbeutel, eine Tasche oder auch einen Korb mitnehmen. Auch Brot und Gebäck bekommst du meist ohne Verpackung. Bei den Ständen mit Käse, Fleisch oder Fisch, kann es etwas schwieriger werden, unverpackte Lebensmittel einzukaufen. Allerdings sind die meisten Händler\*innen häufig flexibel und können dir Käse oder Wurst in deinen eigenen Container oder in Papier einpacken. Hab' auch hier keine Scheu, nachzufragen und so ins Gespräch zu kommen.

### Gründe eine Wir von Hier Gruppe zu Einkaufen ohne Verpackung.

## Tipp 5: Regional einkaufen



*Lieber regional einkaufen! © Wir von Hier*

Auf dem Wochenmarkt findest du inzwischen nicht nur regionale Lebensmittel, sondern auch Obst und Gemüse aus unterschiedlichen Ecken der Welt. Allerdings können wir dir den Tipp geben, lieber **regional einzukaufen**. Das kannst du zum Beispiel sehr einfach bei Ökomärkten machen, aber auch bei allen anderen Märkten, wenn du deine Augen offen hältst. Achte darauf, wo die Lebensmittel herkommen, und orientiere dich bei Bedarf am [saisonalen Kalender](#). Dadurch unterstützt du in erster Rolle die Landwirte aus deiner Region und machst auch was für die Umwelt.

## Tipp 6: Pause machen



*Einen Kaffee auf dem Wochenmarkt trinken. © Wir von Hier*

Im Einkaufsrausch vergessen viele Leute häufig, dass der Wochenmarkt eigentlich ein guter Ort ist, um leckeren Kaffee zu trinken oder einen frisch gebackenen Kuchen zu essen. **Das Einkaufen auf dem Wochenmarkt soll ohne Eile geschehen**, hier kannst du dich auch mit Freund\*innen aus der Nachbarschaft treffen und lokale News besprechen. Außerdem gibt es hier ein gutes Angebot an kleinen Snacks oder auch was Warmes für Zwischendurch.

## **Tipp 7: Nicht alleine einkaufen**



*Zusammen mit Nachbarn und Freunden einkaufen. © Wir von Hier*

Zwar kannst du natürlich alleine einkaufen gehen, wir sind uns aber sicher: **Das Einkaufen in einer guten Gesellschaft** macht doppelt so viel Spaß. Über Wir von Hier kannst du [ein lokales Event erstellen](#) und die Menschen aus deiner Gegend zu einem Wochenmarkt-Treffen einladen. Der Wochenmarkt war schon immer der perfekte Ort, den Nachbar\*innen zu begegnen, sich zum lokalen Geschehen auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Nach dem gemeinsamen Wochenmarkt-Einkauf bietet es sich auch gut an, zusammen einen [Kochabend](#) zu organisieren.

---

**[Entdecke auf Wir von Hier Wochenmärkte in deiner Nähe.](#)**

Auf gute Nachbarschaft   Events   Kennenlernen   Kochen   Listen   Lokales Einkaufen  
Lokales Essen   Marktplatz   Nachhaltigkeit   regional   regionale Lebensmittel