Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e.V.

13. November 2026

Großpackungen: Günstiger Preis, teurer Einkauf?

Verbraucherzentrale NRW erklärt, warum mehr nicht immer besser ist

Großpackungen wirken oft besonders günstig. Doch wer mehr kauft, als er tatsächlich braucht, spart am Ende nicht unbedingt Geld. Denn ein niedrigerer Grundpreis hilft wenig, wenn ein Teil der Lebensmittel später weggeworfen werden muss. „Besser ist es, beim Einkauf nicht nur auf den Preis zu achten, sondern auch die passende Menge zu wählen“, rät Frank Waskow, Ernährungsexperte der Verbraucherzentrale NRW.

Warum der Grundpreis nützlich ist

Wer Preise vergleichen möchte, sollte den Grundpreis im Blick behalten. Er zeigt, was ein Produkt pro Kilogramm oder Liter kostet. Großpackungen sind dabei häufig, aber nicht immer, günstiger als kleinere Gebinde. Bei lang haltbaren Lebensmitteln wie Nudeln oder Reis kann sich der Kauf größerer Mengen lohnen. Anders sieht es bei Produkten aus, die nur selten oder in kleinen Mengen benötigt werden, beziehungsweise schnell verderben. Eine Großpackung ist nur dann günstig, wenn sie auch aufgebraucht wird. Was am Ende im Müll landet, macht den vermeintlichen Preisvorteil schnell zunichte.

Richtig lagern, länger nutzen

Die richtige Lagerung hilft dabei, Lebensmittel länger zu nutzen. Trockene Lebensmittel wie Haferflocken, Nudeln oder Mehl sollten nach dem Öffnen vor Feuchtigkeit und Schädlingen geschützt werden, zum Beispiel in gut verschließbaren Dosen oder Vorratsgläsern. Obst und Gemüse, das in Plastikverpackungen gekauft wurde, bleibt länger genießbar, wenn man die Kunststoffhülle nach dem Kauf entfernt. Dadurch wird das Produkt besser belüftet und unerwünschte Keime und Schimmel können sich nicht so gut ausbreiten.

Was der Handel bietet

Rund 58 Prozent der Lebensmittelabfälle in Deutschland entstehen in privaten Haushalten. Die Verantwortung dafür liegt jedoch nicht allein bei den Verbraucher:innen . Auch Packungsgrößen und Verkaufsangebote beeinflussen, wie viel am Ende im Einkaufswagen landet. Äpfel und Möhren etwa werden oft in Tüten zu ein oder zwei Kilo und Paprika als der allseits bekannte Dreierpack angeboten. Das kann für kleinere Haushalte problematisch sein. Da der Handel hier oft recht einheitlich agiert, bleibt bewussten Verbraucher:innen häufig nur der Gang zu einem alternativen Supermarkt oder zum Wochenmarkt.

Großpackungen gemeinsam nutzen

Um den Preisvorteil von Großpackungen zu nutzen und trotzdem keine allzu großen Vorräte anzuhäufen, kann man Einkaufsgemeinschaften bilden. Wer einen großen Sack Kartoffeln, einen Beutel Äpfel oder ein Netz Zitronen in Absprache mit den Nachbar:innen kauft und teilt, kann von den Mengenrabatten profitieren und verhindert, dass Lebensmittel weggeworfen werden.

Weiterführende Informationen:

- Lebensmittel sicher einkaufen und lagern: www.verbraucherzentrale.nrw/node/8336
- Zehn Tipps gegen Lebensmittelverschwendung: www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel-nachhaltig-einkaufen

Gefördert durch

Gefördert durch:
Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Pressestelle
Verbraucherzentrale NRW e.V.
Helmholtzstraße 19, 40215 Düsseldorf
T +49 21191380-1101
presse@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw