

Ist selber kochen wirklich billiger als essen gehen?

Wer spät aus der Arbeit kommt, kennt das: Jetzt noch die Herdplatten anschmeißen, Gemüse kleinschneiden und „[irgendwas zaubern](#)“? Dann ist es neun Uhr, bis das Essen auf dem Tisch steht und der Magen längst auf die Größe einer Erbse zusammengeschrumpft.

Wieso also nicht einfach ein Falafel-Sandwich oder Thaicurry holen? Oder eine Pizza bestellen? Geht schnell, kostet in meinem Berliner Stadtteil Neukölln beispielsweise zwischen 3 und maximal 7 Euro, macht satt und schmeckt gut. Gesund sind Falafel zudem, wenn auch in Maßen.

Einkaufen vs. Essen gehen

Geht man stattdessen zum Supermarkt, besorgt alle Zutaten selbst und kocht im Anschluss in der eigenen Wohnung, so geht nicht nur mehr Zeit verloren. Manchmal beschleicht mich auch das Gefühl, ich hätte mehr Geld ausgegeben, als wenn ich Essen gegangen wäre. Aber ist das wirklich so? Sparen wir Geld, wenn der Herd ruht und man nicht abspülen muss?



Mit der Zeit wird's teuer

Der Tag besteht ja nicht nur aus Abendbrot und Mittagessen. Ernährungsexperten raten zwar zu vielen kleinen statt drei größeren Mahlzeiten. Würdest du jedoch jede dieser kleinen Mahlzeiten auswärts konsumieren, dann würde es garantiert teuer werden.

Ein Beispiel: Ich habe eine Zeit lang täglich das Frühstück weggelassen, um länger schlafen zu können. Dafür habe ich mir dann auf dem Weg ins Büro für 3 bis 5 Euro etwas vom Bäcker geholt. Das hat dann bis Mittags satt gemacht, dann bin ich die Kantine gegangen. Hier gebe ich meist nochmal zwischen 4 bis 7 Euro aus. Gehe ich Abends dann nochmal essen, so kommen im günstigsten Fall weitere 3 bis 4 Euro hinzu. Macht in Summe also 10 bis 16 Euro am Tag!



Essengehen sollte eine Ausnahme bleiben

Würde ich das täglich durchziehen, also auch am Wochenende, so käme ich bei stolzen 300-480 Euro im Monat raus. Nur für mich, und das bei vergleichsweise günstigen Imbiss- und Kantinenpreisen!

Keine Frage: Selbstversorgung ist deutlich günstiger. Die Tasse Kaffee kostet mich zu Hause höchstens 25 Cent. Das Bio-Brot schlägt mit 4 Euro auf den ersten Blick teuer zu Buche. Dafür ernährt es mich auch eine Arbeitswoche lang. Und das morgens und abends.

Selbst kochen macht glücklich

Ganz zu schweigen von der ernsthaften Kocherei. Nudeln, Reis, Kartoffeln und Gemüse bekommst du zu echten Spottpreisen. [Teurer wird es bei Fisch und Fleisch](#). Klar, mit

den oben genannten Kantinen-Preisen Schritt zu halten, ist schwer. Dafür schmeckt es selbstgeköcht meist deutlich besser und macht zudem glücklich und stolz.