

Handreichung zur Durchführung  
des Workshop-Konzepts



\* \*  
\* \*

# Mach mehr draus –lecker, frisch, gut

Das Rezept für gute Ernährung



# ➤ Mach mehr draus – lecker, frisch, gut



## Das Workshop-Konzept

Drei interaktive Einheiten laden dazu ein, Mahlzeiten vollwertig zu gestalten und bewusst zu planen. Durch das kreative und flexible Kombinieren verschiedener Lebensmittelgruppen können sich die Teilnehmenden das Thema Ernährung individuell und selbstbestimmt erschließen. Dabei üben sie beispielsweise, Rezepte an die eigenen Bedürfnisse und Geschmacksvorlieben anzupassen sowie Halb- und Fertigprodukte aufzuwerten. Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmenden damit auseinander, Lebensmittel so zu planen und zu kombinieren, dass Reste weiterverwendet werden und Mahlzeiten sinnvoll aufeinander aufbauen. Schrittweise erarbeiten sie so Grundlagen der Wochenspeiseplanung und passen diese an ihre eigenen Lebensumstände an.

Die Materialien wurden für die Erwachsenenbildung konzipiert.

Los geht's!

### 1. Inhalt der Handreichung

- Ablaufplan eines Beispiel-Workshops
- Ablaufpläne der einzelnen Einheiten
- Hintergründe zu den einzelnen Einheiten
- Links zu weiterführenden Informationen

### 2. Die Begleitmaterialien

- Fragekärtchen
- Lebensmittelkärtchen
- Rezeptkarten
- Arbeitsblätter
- Poster

Das Material ist entsprechend benannt und nummeriert. Auf diese Benennung wird in den Ablaufplänen verwiesen.

Eine Materialübersicht findet sich am Ende der Handreichung.



### 3. Weiterführende Informationen

In blau unterlegten Info-Kästen finden sich „Weiterführende Informationen“. Sie sind als optionales Angebot gedacht, um die jeweilige Thematik zu vertiefen.

# Workshop-Beispiel

## Rahmen

- 10–15 Teilnehmende
- 1 durchführende Person
- Ca. 90 Min. für alle Einheiten
- Kein Vorwissen erforderlich



## Material

- Arbeitsblätter und Poster zum Ausdrucken und Frage- und Lebensmittelkärtchen sowie Rezeptkarten zum Ausdrucken und Zuschneiden (siehe Materialübersicht)
- Ein Flipchart oder eine Pinnwand
- Magnete oder Pinnadeln
- Moderationskarten und -stifte
- Stifte für alle Teilnehmenden

Das Material kann vielfältig eingesetzt werden. Beispielsweise können auch drei Veranstaltungen zu jeweils einer thematischen Einheit durchgeführt werden. Dann ist bei jeder Einheit Zeit für den Einstieg und eine Reflexion einzuplanen.

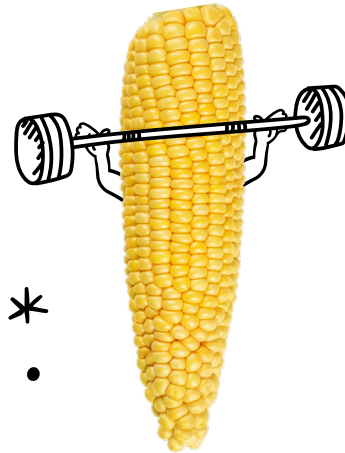
## Beispielhafter Ablauf (Übersicht)

Zeit	Phase & Aktivität
15 Min.	<b>Einstieg</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Begrüßung</li><li>— Thematisches Intro und Ausblick</li><li>— Aktivierung: „Check-in-Runde“</li></ul>
25 Min.	<b>Einheit A: Aufgetischt!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Input: Einführung Teller-Modell und Lebensmittelgruppen</li><li>— Transfer: Rezepte vollwertig gestalten und Zutaten variieren</li></ul>
20 Min.	<b>Einheit B: Mach mehr draus!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Transfer: Fertigprodukte aufwerten und Lebensmittel kombinieren</li></ul>
25 Min.	<b>Einheit C: Meine Woche, mein Plan!</b> <ul style="list-style-type: none"><li>— Input: Einen Speiseplan gestalten</li><li>— Transfer: Meine Woche planen</li></ul>
5 Min.	<b>Offene Fragen und Verabschiedung</b>
<b>Dauer: 90 Min.</b>	

## Einstieg

# Begrüßung und Aktivierung

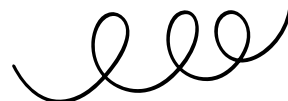
Um die Teilnehmenden zu aktivieren, liegt der Fokus bei diesem Einstieg auf Fragen zum Ernährungsalltag.



## Beispielhafter Ablauf

Zeit	Phase & Aktivität	Ablaufbeschreibung	Materialien
5 Min.	<b>Begrüßung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>— Die Teilnehmenden werden begrüßt.</li><li>— Das <b>Thema der Veranstaltung</b> wird anhand des Titels „Mach mehr draus: lecker, frisch, gut“ vorgestellt und erläutert.</li><li>— Die Teilnehmenden erhalten einen Ausblick darauf, was sie erwartet.</li><li>— Die <b>Expert:innenrolle der Teilnehmenden</b> für ihren eigenen Alltag wird hervorgehoben.</li></ul>	
10 Min.	<b>Aktivierung:</b> „Check-in-Runde“	<ul style="list-style-type: none"><li>— In einer „Check-in-Runde“ findet ein erster Austausch über Essen und Trinken statt.</li><li>→ <b>Entweder</b> liegen die Karten mit dem Smiley nach oben (die Frage ist verdeckt) auf einem Tisch. Die Teilnehmenden holen sich jeweils eine Karte und stellen sich beispielsweise im Kreis auf. Dann startet die Runde mit der Beantwortung der Fragen reihum.</li><li>→ <b>Oder</b> alternativ können die Teilnehmenden auch sitzen bleiben. Die durchführende Person geht reihum und hält mehrere Karten mit nach oben gerichteten Smileys zur Auswahl hin. Jede teilnehmende Person zieht eine Karte.</li></ul>	<b>M2: Fragekärtchen</b>

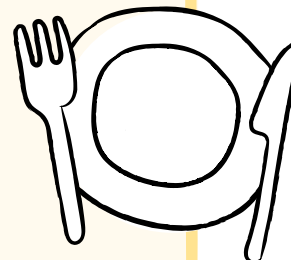
Dauer: 15 Minuten





## Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen den Aufbau des Teller-Modells.
- Die Teilnehmenden können beispielhafte Lebensmittel aufzählen, die zu den jeweiligen Gruppen gehören.
- Die Teilnehmenden können Gerichte vollwertig gestalten.



## Beispielhafter Ablauf

Zeit	Phase & Aktivität	Ablaufbeschreibung	Materialien
10 Min.	<b>Input:</b> Einführung Teller-Modell und Lebensmittel- gruppen	Das Teller-Modell wird als <b>Orientierung</b> für eine vollwertige Mahlzeit vorgestellt.	<b>A1: Poster: <i>Teller gut gefüllt</i></b>
15 Min.	<b>Transfer:</b> Rezepte vollwertig gestalten und Zutaten variieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Die Teilnehmenden bearbeiten in Zweiergruppen ein bis zwei Rezepte.</li> <li>— Die aufgeführten Zutaten der Rezepte werden                             <ul style="list-style-type: none"> <li>› den vorgegebenen Lebensmittelgruppen auf dem Arbeitsblatt <i>Aufgetischt!</i> zugeordnet</li> <li>› und mit weiteren Zutaten ergänzt, um alle Lebensmittelgruppen aus dem Teller-Modell abzudecken.</li> </ul> </li> <li>— Die Aufgabenstellung wird im Plenum besprochen.</li> <li>— <b>Optional</b> können die Teilnehmenden die Lebensmittelkärtchen als Hilfestellung heranziehen.</li> <li>— Nach der Arbeitsphase werden die Ergebnisse zu den einzelnen Rezepten nacheinander besprochen. Anhand der fünf Beispiel-Teller werden exemplarische Kombinationen aufgezeigt.</li> </ul>	<p><b>A2: Arbeitsblatt: <i>Aufgetischt!</i></b></p> <p><b>M3: Rezeptkarten</b></p> <p><b>M1: Lebensmittelkärtchen</b></p> <p><b>A3: Poster: <i>Beispiel-Teller</i></b> <b>oder</b> <b>A4: Poster: <i>Übersicht Beispiel-Teller</i></b></p>

Damit alle Teilnehmenden die Lebensmittelkärtchen gut nutzen können, sollten diese zentral ausgelegt werden.



## Teller-Modell kurz erklärt

- Lebensmittel haben nicht nur unterschiedliche Geschmacksrichtungen und Konsistenzen, sondern liefern auch unterschiedliche Nährstoffe.
- Grundsätzlich variiert der Nährstoffbedarf von Mensch zu Mensch ein wenig. Eine Mahlzeit nach dem Teller-Modell ist jedoch für die meisten eine sehr gute Wahl.
- Das Teller-Modell zeigt beispielhaft, wie eine gesunde und sättigende Mahlzeit voller Nährstoffe aussehen sollte. Gemüse und Obst sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung.
- Für eine sättigende, geschmackvolle und gesunde Mahlzeit können einzelne Zutaten ergänzt oder durch Alternativen aus derselben Lebensmittelgruppe ausgetauscht werden.

## Ein Teller voller Nährstoffe

- **Gemüse und Obst** sorgen für abwechslungsreiche Konsistenzen und Geschmäcker unserer Mahlzeiten. Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Eiweiße** sind ein zentraler Baustoff für den Körper, z. B. für den Aufbau von Muskeln, Haut, Haaren und Nägeln. Pflanzliches Eiweiß ist klimafreundlicher und z. B. in Kombination mit Getreide und Kartoffeln genauso wertvoll wie tierisches. Daher lohnt es sich, regelmäßig zu Hülsenfrüchten zu greifen. Nüsse und Kerne haben ebenfalls einen hohen Eiweißanteil und können die Eiweißversorgung gut ergänzen.
- **Kohlenhydrate** sättigen und versorgen uns mit



Energie, sodass Muskeln und Gehirn gut arbeiten können. Eine gute Kohlenhydratversorgung bedeutet mehr Ausdauer beim Denken und Bewegen. Vollkornvarianten sind besonders zu empfehlen.

- **Fette** sind Baustoff für Zellmembranen, Transportmedium für fettlösliche Vitamine und wichtig für viele Körperfunktionen sowie den Hormonhaushalt. Vor allem Fette aus pflanzlichen Quellen haben Vorteile für die Gesundheit.
- **Ballaststoffe** sind wichtig für die Sättigung, die Verdauung und die Darmgesundheit. Sie sind ausschließlich in pflanzlichen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln enthalten.



### Weiterführende Informationen

Gut essen und trinken – die DGE-Empfehlungen

[www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen](http://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-empfehlungen)



## Beispiele – Arbeitsblatt Aufgetischt!

### Vorschläge für Omelette mit Kartoffeln

- Das Gericht ist besonders geeignet, um **Gemüsereste** zu verwerten.
- Gemüse wie **Pilze und Paprika** passen geschmacklich.
- Auch ein **Salat** als Beilage erhöht die Gemüseportion.

### Vorschläge für Couscous-Salat

- Frisches **Gemüse, wie Tomaten und Frühlingszwiebel**, sowie **Kräuter** können roh hinzugefügt werden.
- **Kidneybohnen, Feta oder Naturjoghurt** bringen Proteine in das Gericht.

### Vorschläge für Kartoffel-Gemüsesuppe

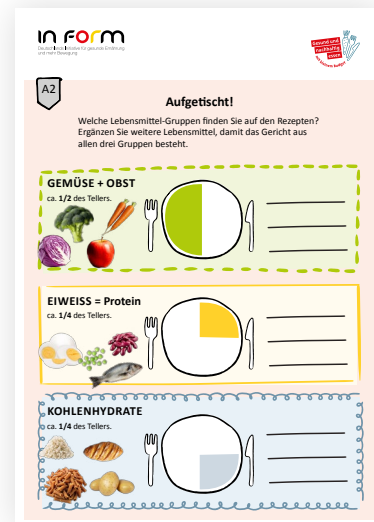
- **Hülsenfrüchte, wie Erbsen, Kichererbsen oder Linsen**, ergänzen das Gericht mit Proteinen.
- Suppe eignet sich gut zur Resteverwertung von **Gemüse**.
- Das Gericht lässt sich gut vorbereiten und einfrieren.


### Vorschläge für Radieschen-Quark

- Der Quark passt zu **Vollkornbrötchen oder gekochten Kartoffeln**.
- Er hält sich verschlossen mehrere Tage im Kühlschrank.
- Wenn aus anderen Gerichten noch **Crème fraîche oder Schmand** übrig sind, können diese dem Quark hinzugefügt werden.

### Vorschläge für Joghurt-Eis mit Beeren

- Anstelle von Beeren kann anderes **Obst, wie Äpfel oder Birnen**, als Topping genutzt werden.
- **Haferflocken** bringen eine Portion Kohlenhydrate.
- Statt die Banane vorher einzufrieren, kann eine sehr reife Banane einfach mit den anderen Zutaten zu einem Shake verarbeitet werden.




  
**Gemüse, Obst  
 und Kräuter lassen sich  
 saisonal variieren.  
 Das sorgt für Abwechslung  
 und spart Geld.**



## Weiterführende Informationen

Saisonkalender der Verbraucherzentrale

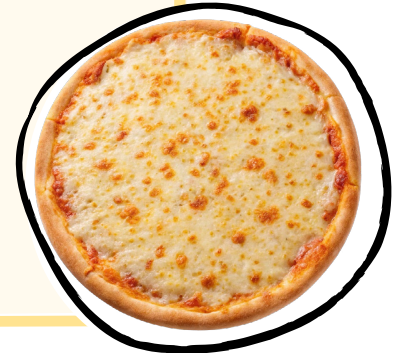
[www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf](http://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2023-01/vz-saisonkalender.pdf)

# Mach mehr draus!



## Lernziele

- Die Teilnehmenden können Fertig- und Halbfertigprodukte mit pflanzlichen und gering verarbeiteten Lebensmitteln aufwerten.
- Die Teilnehmenden kennen beispielhafte, gesunde Alternativen zu Fertig- und Halbfertigprodukten, die sich schnell zubereiten lassen.



## Beispielhafter Ablauf

Zeit	Phase & Aktivität	Ablaufbeschreibung	Materialien
20 Min.	<b>Transfer:</b> Fertigprodukte aufwerten und selbst zubereiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Die Teilnehmenden sollen anhand des Teller-Modells                             <ul style="list-style-type: none"> <li>› Fertigprodukte durch die Kombination mit pflanzlichen und gering verarbeiteten Lebensmitteln sinnvoll aufwerten.</li> <li>› gering verarbeitete Lebensmittel mit weiteren Zutaten zu vollwertigen Gerichten kombinieren.</li> </ul> </li> <li>— Diese Aufgabenstellung und ressourcenorientierte Herangehensweise wird anhand eines exemplarischen Arbeitsblattes aus der Reihe <i>Mach mehr draus!</i> im Plenum besprochen.</li> <li>— In Zweiergruppen erarbeiten die Teilnehmenden jeweils ein bis zwei weitere Arbeitsblätter.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>› Je nach Gruppengröße und Zeitrahmen anpassbar. In größeren Gruppen können auch mehrere Gruppen das gleiche Arbeitsblatt bearbeiten.</li> </ul> </li> <li>→ <b>Optional:</b> Bei Bedarf können die Teilnehmenden die Lebensmittelkärtchen verwenden und auf die Arbeitsblätter legen, statt die Vorschläge auf dem Arbeitsblatt zu notieren.</li> <li>— Abschließend werden die Arbeitsblätter im Plenum besprochen und Ideen ausgetauscht.</li> </ul>	<p><b>B1: Arbeitsblätter: <i>Mach mehr draus!</i></b></p> <p><b>M1: Lebensmittelkärtchen</b></p>

Damit alle Teilnehmenden die Lebensmittelkärtchen gut nutzen können, sollten diese zentral ausgelegt werden.



# Mach mehr draus!



## Beispiele – Aufwerten

### Vorschläge für Tiefkühlpizza

- Tiefkühlpizza kann **vor dem Backen** z. B. mit **Gemüse, wie Paprika, Tomaten oder Pilzen**, belegt werden.
- **Nach dem Backen** kann sie zusätzlich mit **Rucola** belegt werden.
- Eine weitere Möglichkeit ist, einen **Beilagensalat** aus frischem Gemüse, wie Eisbergsalat, Blattspinat oder Feldsalat, und **Hülsenfrüchten**, wie z. B. Kidneybohnen, zuzubereiten.

### Vorschläge für Tütensuppe

- Tütensuppe kann mit frischem **Gemüse, wie Möhren und grünen Bohnen**, verfeinert werden. Sie werden vorab weich gekocht.
- Kräuter wie **Petersilie** geben der Suppe zusätzlichen Geschmack.
- **Tiefkühlerbsen** können mit der Suppe aufgekocht werden.

### Vorschläge für Gnocchi

- Fertige Gnocchi können mit einer selbst gemachten Sauce aus **Tomaten** und **roten Linsen** aufgewertet werden.
- Als zusätzliches Gemüse zu einer fertigen Sauce können **Zucchini, Pilze oder Fenchel** angebraten werden.
- Alternativ passt auch hier ein Topping mit **Rucola**.

### Vorschläge für Vollkornbrot

- Vollkornbrot kann mit Rohkost, wie **Gurke, Radieschen und Tomate**, kombiniert werden.
- Hummus aus **Kichererbsen** liefert Proteine.
- Als Beilage zur **Gemüsesuppe oder zum Salat**.



## Beispiele – Selbst zubereiten

### Vorschläge zu Naturjoghurt

- Aus Naturjoghurt kann z. B. ein Fruchtjoghurt zubereitet werden. Dazu kann z. B. ein Pfirsich kleingeschnitten oder püriert werden. Mit **Haferflocken** und **Leinsamen** entsteht ein süßes, gesundes Frühstück.
- Oder ein Dip – für Tzatziki kommen zum Joghurt geraspelte **Gurke**, gehackter **Knoblauch** und **Dill** sowie Salz und Pfeffer hinzu. Dazu schmeckt ein **Vollkornwrap** mit **Gemüse** und **Kidneybohnen**.



## Weiterführende Informationen

Verbraucherzentrale: Convenience Food: Bequem, aber auch gesund?

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/convenience-food-bequem-aber-auch-gesund-30403](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/convenience-food-bequem-aber-auch-gesund-30403)



# Meine Woche, mein Plan!

## Lernziele

- Die Teilnehmenden kennen die Vorteile, Lebensmittel vorzubereiten und Lebensmittelreste zu verarbeiten.
- Die Teilnehmenden können einen Speiseplan erstellen, indem sie ein Anker-Lebensmittel auswählen und anhand dessen verschiedene Mahlzeiten planen.

## Beispielhafter Ablauf

Zeit	Phase & Aktivität	Ablaufbeschreibung	Materialien
10 Min.	<b>Input:</b> Einen Speiseplan gestalten	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Der <b>beispielhafte Wochenplan</b> wird vorgestellt und eingeordnet:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>› Welche Lebensmittel und Gerichte wurden ausgewählt? Hier wird der <b>Bezug zum Teller-Modell</b> hergestellt.</li> <li>› Wo lassen sich bereits Vorbereitungen und Resteverarbeitung mitdenken? Hier werden die <b>Vorteile einer vielseitigen Zubereitung</b> von unverarbeiteten Lebensmitteln wie Kartoffeln oder Möhren aufgezeigt.</li> </ul> </li> <li>— Im Plenum wird gemeinsam überlegt, wie ein Wochenplan erstellt wird.</li> <li>— Die <b>Vorteile</b> einer Speise- und somit auch Einkaufsplanung werden gemeinsam erarbeitet und an einem Flipchart notiert.</li> </ul>	<b>C1: Poster:</b> <i>Beispiel: Speiseplan für eine Woche</i>
15 Min.	<b>Transfer:</b> Meine Woche planen	<ul style="list-style-type: none"> <li>— Zur Anregung für den Alltag wird den Teilnehmenden das Arbeitsblatt <i>Mein Wochenplan</i> ausgehändigt.</li> <li>— In Zweiergruppen können drei bis fünf Wochentage geplant werden. Jede Gruppe kann als Start eines der drei vorgeschlagenen Lebensmittel auswählen und damit drei Hauptmahlzeiten planen.</li> <li>— Der Austausch über die Ergebnisse findet im Plenum statt.</li> <li>→ <b>Optional:</b> Die vorgestellten Gerichte an einem Flipchart sammeln.</li> </ul>	<b>C2: Arbeitsblatt:</b> <i>Mein Wochenplan</i>

**Optional: Die Vorlage C3: Wochenplan** kann genutzt werden, um frei einen Speiseplan zu gestalten. Der leere Plan kann gemeinsam während der Veranstaltung oder im Anschluss von den Teilnehmenden zuhause genutzt werden.

**Dauer: 25 Minuten**

# Meine Woche, mein Plan!

## Beispiel-Wochenplan

Bezug zum *Teller-Modell*

- Die Planung der Gerichte sollte in etwa der Zusammenstellung des Teller-Modells entsprechen.
- Das heißt, viel Gemüse und etwas Obst einplanen und mit Kohlenhydrat- und Eiweißquellen ergänzen.
- Wenn entsprechend geplant und eingekauft wird, kann der Grundstein für einen gesunden und günstigen Ernährungsalltag gelegt werden.

## Beispiel-Einkaufskorb

Für zwei Personen. Gemeinsam haben sie ein Wochen-Budget von 90 €. Der Einkauf kostet 78,45 €.\*

### Gemüse

(frisch oder tiefgekühlt = TK)

2 kg Möhren	ca. 1,58 €
1,5 kg Zwiebeln	ca. 1,49 €
1 kg Paprika (Mix)	ca. 2,98 €
2 x 650 g Tomaten	ca. 2,98 €
1 kg Brokkoli (TK)	ca. 2,39 €
600 g Blattspinat (TK)	ca. 2,49 €
2 Gurken	ca. 2,78 €
200 g Feldsalat	ca. 2,58 €

### Kräuter

2 x Petersilie	ca. 1,98 €
----------------	------------

### Obst

2 kg Äpfel	ca. 3,99 €
1,4 kg Bananen	ca. 2,79 €
600 g TK-Beeren	ca. 2,99 €
1,5 kg Orangen	ca. 3,19 €

**Gemüse & Obst: 34,21 €**

### Eiweiß (Protein)

(Hülsenfrüchte und tierische Quellen)

500 g Linsen rot	ca. 1,99 €
4 Dosen Kichererbsen	ca. 2,36 €
10 Eier	ca. 3,89 €
600 g Hähnchenbrust	ca. 11,34 €
500 g Magerquark	ca. 1,29 €
200 g Käse	ca. 2,78 €
2 L Milch	ca. 2,70 €

**Eiweiß: 32,23 €**

### Kohlenhydrate

(Getreide, Kartoffeln, Reis, Brot)

4 kg Kartoffeln	ca. 2,98 €
1 kg Vollkornnudeln	ca. 1,70 €
1 kg Naturreis	ca. 2,59 €
1 kg Haferflocken	ca. 1,70 €
1 kg Vollkornbrot	ca. 2,79 €

**Kohlenhydrate: 11,76 €**

### Nüsse und Ölsaaten

500 g Sonnenblumenkerne	ca. 1,79 €
400 g Leinsamen	ca. 1,39 €

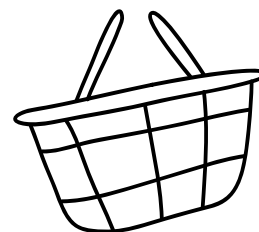
**Nüsse und Ölsaaten: 3,18 €**

### Sonstiges

(Basiszutaten wie Gewürze und Öl)

500 ml Pflanzenöl	ca. 1,65 €
2 Dosen stückige Tomaten	ca. 1,30 €

**Sonstiges: 2,95 €**



\*Preise: Stand September 2025

## Hinweis

- Der Speiseplan wurde aus einem beispielhaften Einkaufskorb erstellt. Dieser Einkaufskorb entspricht in etwa dem Anteil des Bürgergelds (Stand August 2025), welcher für Lebensmittel und Getränke kalkuliert wird.
- Der Einkaufskorb ist mit diesen Hauptgerichten nicht vollständig aufgebraucht. Brot, Haferflocken, Leinsamen und Obst lassen sich z. B. zu guten Frühstücksmahlzeiten zubereiten.

# Meine Woche, mein Plan!

## Wochenplanung – warum ist sie sinnvoll?

Ein Wochenspeiseplan hilft dabei, das eigene Budget beim Einkauf gut im Blick zu behalten. Möglichkeiten zur Resteverwertung oder Gelegenheiten zum Vorkochen können bewusst eingeplant werden, um Zeit beim Kochen zu sparen und Lebensmittel aufzubrauchen.

Lebensmittel oder Speisereste wegzuerwerfen, wäre hingegen so, als würde ein Teil des ausgegebenen Einkaufsgeldes in der Abfalltonne landen.

Die folgende Tabelle zeigt anhand des beispielhaften Speiseplans, wie einzelne Lebensmittel über die Woche verteilt verwendet werden können und wann es sich anbietet, vorzukochen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>Beispiel-Plan für Hauptmahlzeiten</b>	<b>Linsen-Möhren-Curry mit Reis</b>	<b>Gemüse-Reispfanne (Reisreste + Ei)</b>	<b>Kartoffel-Möhren-Eintopf</b>	<b>Bratkartoffeln mit Spinat und Spiegelei</b>	<b>Hähnchen-Paprika-Pfanne mit Reis</b>	<b>Kichererbsen-Salat mit Hähnchen und Kernen</b>	<b>Nudelauflauf mit Brokkoli und Möhren</b>
<b>Reis</b>	Frisch gekocht (doppelte Menge)	Reste von Montag → aufbrauchen			Frisch gekocht		
<b>Kartoffeln</b>		Vorkochen für Mittwoch und Donnerstag	Vorgekocht → eine Hälfte für den Eintopf verwenden	Vorgekocht → die andere Hälfte zu Bratkartoffeln verarbeiten			
<b>Möhren</b>	Curry	Reispfanne	Eintopf	Optional als Gemüsebeilage	Pfanne		Auflauf
<b>Zwiebeln</b>	Curry	Reispfanne	Eintopf	Optional als Gemüsebeilage	Pfanne	Roh	Auflauf
<b>Paprika</b>		Reispfanne			Pfanne	Roh	
<b>Tomaten</b>	Aus der Dose für das Curry	Frisch in die Reispfanne			Frisch in die Reispfanne	Roh	Frisch im Auflauf
<b>Brokkoli TK</b>	Curry	Optional	Optional				Auflauf
<b>Nüsse/Ölsaaten</b>	Topping					Topping	
<b>Milchprodukte</b>				Z. B. in einem Quarksnack			Käse zum Überbacken



# Meine Woche, mein Plan!

## Schritt für Schritt zum günstigen Wochenplan

- An welchen Tagen möchte ich kochen?
- Wer isst alles mit?
- Habe ich viel oder wenig Zeit?
- Welche Vorräte habe ich noch zu Hause?
- Welche Gerichte möchte ich zubereiten?
- Was gibt es im Angebot?

**Einkaufsliste schreiben und los!**



## Tipps zum Sparen

### Gemüse und Obst

**Spar-Tipp:** Bei Frischware ist saisonales Gemüse und Obst häufig preisgünstiger und geschmackvoller. Tiefkühlgemüse und -obst können nach Bedarf portioniert und über einen längeren Zeitraum gelagert werden. Große Packungen sind häufig günstiger.

### Eiweiße

**Spar-Tipp:** Linsen, Kichererbsen und weitere Hülsenfrüchte sind besonders günstig. Trockene Hülsenfrüchte sind lange lagerfähig und vielseitig einsetzbar.

### Kohlenhydrate

**Spar-Tipp:** Haferflocken, Kartoffeln und Brot sind generell eher günstigere Grundnahrungsmittel. Trockenwaren, wie Reis, Nudeln, Couscous oder Mehl, sind in Großpackungen noch günstiger und lange lagerfähig.



## Weiterführende Informationen



Bundeszentrum für Ernährung –  
Tipps für Singles

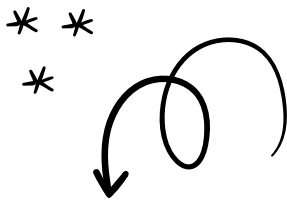
[www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/tipps-fuer-singles](http://www.bzfe.de/presse/pressemeldungen-archiv/tipps-fuer-singles)



Die bundesweite Initiative „Zu Gut Für Die Tonne!“ Tipps und Rezepte  
für eine optimale Lebensmittel- und Resteverwertung:

[www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/videotutorials/tipps-tricks-zum-restefreien-kochen-lagern-und-zubereiten-von-beilagen](http://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/videotutorials/tipps-tricks-zum-restefreien-kochen-lagern-und-zubereiten-von-beilagen)





# Materialübersicht



Kennzeichnung	Titel	Anzahl zum Ausdrucken	Druckformat
M1	<b>Lebensmittelkärtchen</b>	1 Set pro Gruppe	DIN A4, Kärtchen zum Ausschneiden
M2	<b>Fragekärtchen</b>	1 Set pro Gruppe	DIN A4, Kärtchen zum Ausschneiden
M3	<b>Rezeptkarten</b>	Abhängig von der Gruppengröße: Zwei Personen bearbeiten 1–2 Rezeptkarten  Optional als Give-away: 1 Set pro Person	DIN A4, Karten zum Ausschneiden  DIN A4, Karten zum Ausschneiden
A1	<b>Poster:</b> <i>Teller gut gefüllt</i>	1x zum Erklären im Plenum (alternativ das Teller-Modell auf ein Flipchart o. Ä. zeichnen)  Optional: 1 Exemplar pro Person	DIN A3 oder A4  DIN A4
A2	<b>Arbeitsblatt:</b> <i>Aufgetischt</i>	1 Exemplar pro Person	DIN A4
A3	<b>Poster:</b> <i>Beispiel-Teller (10 Seiten)</i>	1 Exemplar zum Erklären im Plenum	DIN A3 oder A4
A4	<b>Poster:</b> <i>Übersicht Beispiel-Teller</i>	1 Exemplar zum Erklären im Plenum	DIN A3 oder A4
B1	<b>Arbeitsblätter:</b> <i>Mach mehr draus (5 Arbeitsblätter)</i>	Abhängig von der Gruppengröße: Zwei Personen bearbeiten immer 1 Arbeitsblatt	DIN A4
C1	<b>Poster:</b> <i>Beispiel: Speiseplan für eine Woche</i>	1x zum Erklären im Plenum	DIN A3 oder A4
C2	<b>Arbeitsblatt:</b> <i>Mein Wochenplan</i>	1 Exemplar pro Person	DIN A4
C3	<b>Optional:</b> <i>Blanko Wochenplan</i>	1 Exemplar zum Bearbeiten im Plenum (alternativ einen leeren Wochenplan auf ein Flipchart o. Ä. zeichnen)  Optional: 1 Exemplar pro Person	DIN A1, A3 oder A4  DIN A4



# Meine Notizen



A series of 20 horizontal lines for writing, arranged in a single column across the page.



# Impressum

## Herausgegeben von:

### Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung  
Auf dem Campus 1  
24943 Flensburg  
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de  
www.uni-flensburg.de?13750

### Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19  
40215 Düsseldorf  
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw  
www.verbraucherzentrale.nrw

## Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg  
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.  
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.  
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt  
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

**Gestaltung:** BOK + Gärtner GmbH

**Stand:** Februar 2026

**ISBN:** 978-3-912648-10-2

## Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.  
Weitere Informationen unter: [www.in-form.de](http://www.in-form.de)

[www.in-form.de](http://www.in-form.de)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages