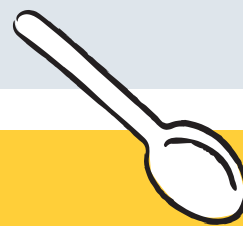
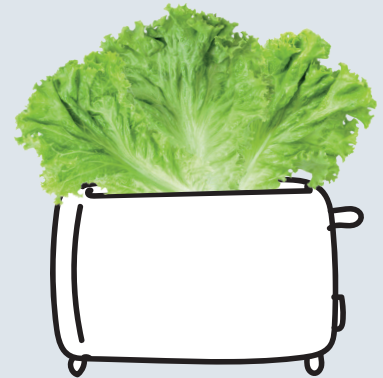


M3-B



Salat



Arbeitsauftrag



Ihr plant ein Buffet. In eurer Kleingruppe überlegt ihr, was ihr mitbringt.

Ihr seid zuständig für einen Salat.

Für eure Planung durchlauft ihr zwei Aufgaben.

Danach gibt es eine Überraschung.

Los geht's!



1 Rezepte-Check

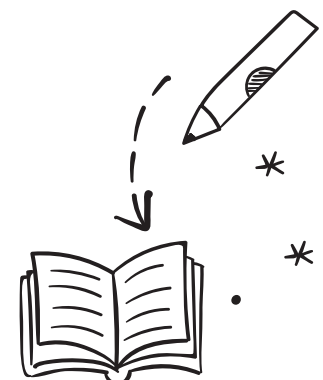
a) Salat zusammenstellen

Wählt aus den Lebensmittelkärtchen aus, welche Zutaten ihr verwenden möchtet. Achtet darauf, dass der Salat:

- einfach zuzubereiten ist und
- gut zu eurem Anlass passt.

b) Rezept entwerfen

Füllt den Rezeptentwurf auf der nächsten Seite aus.



Rezeptentwurf Salat



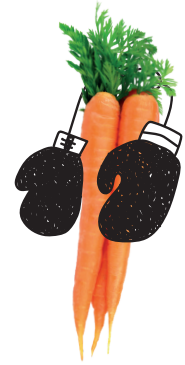
Name des Salats:

Zutaten (mit Mengenangaben für Portionen)

→

→

→



Kurze Zubereitungsanleitung (Schritte)

①

②

③

④

Warum passt dieser Salat gut zu eurem Buffet?

Welche Zutat macht diesen Salat für euch besonders und warum?

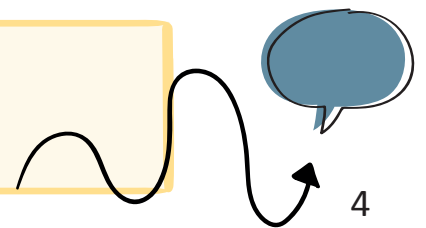
Könnt ihr euren Salat vorab (z. B. einen Tag vorher) vorbereiten?

Ja. Diese Schritte können wir vorab erledigen:

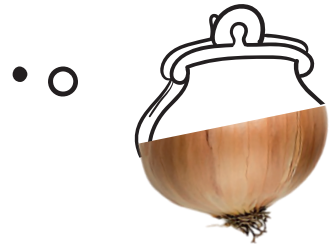
Nein, weil:



Seid bereit, euren Rezeptentwurf kurz vorzustellen.



2 Budget-Check



a) Budget planen

Wie viel Euro (€) wollt ihr pro Person einplanen? _____

Wie viel Geld habt ihr insgesamt? _____



Beispiel

Bei 3 € pro Person und 10 Personen geht die Rechnung so:

$$3 \text{ €} \times 10 = 30 \text{ € Budget}$$

Findet nun heraus: Wie viel kostet die Menge an Zutaten, die ihr braucht?

Füllt dazu die Tabelle auf der nächsten Seite aus.

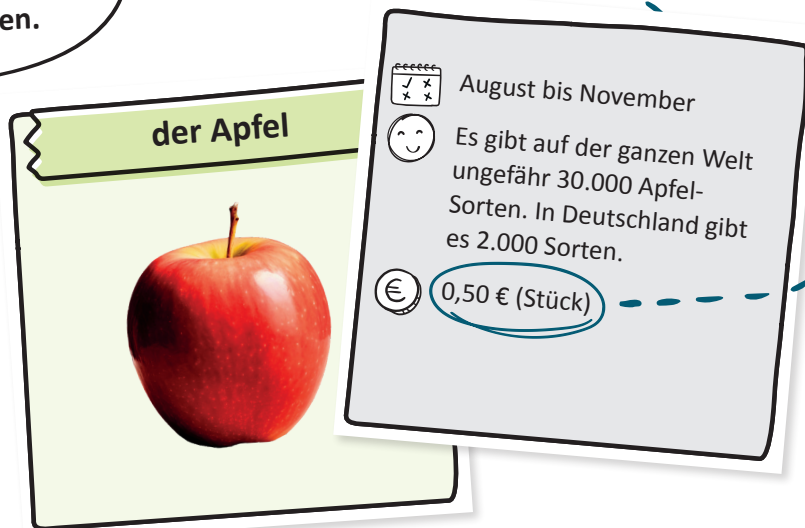


Beispiel

Menge	Zutat	Preis pro Packung/Stück	Preis für benötigte Packungen/Stücke
4	der Apfel	0,50 €	2 €

Schaut auf den Lebensmittelpäckchen oder online nach Preisen.

Die Mengen habt ihr in eurem Rezeptentwurf aufgeschrieben.



b) Budget prüfen

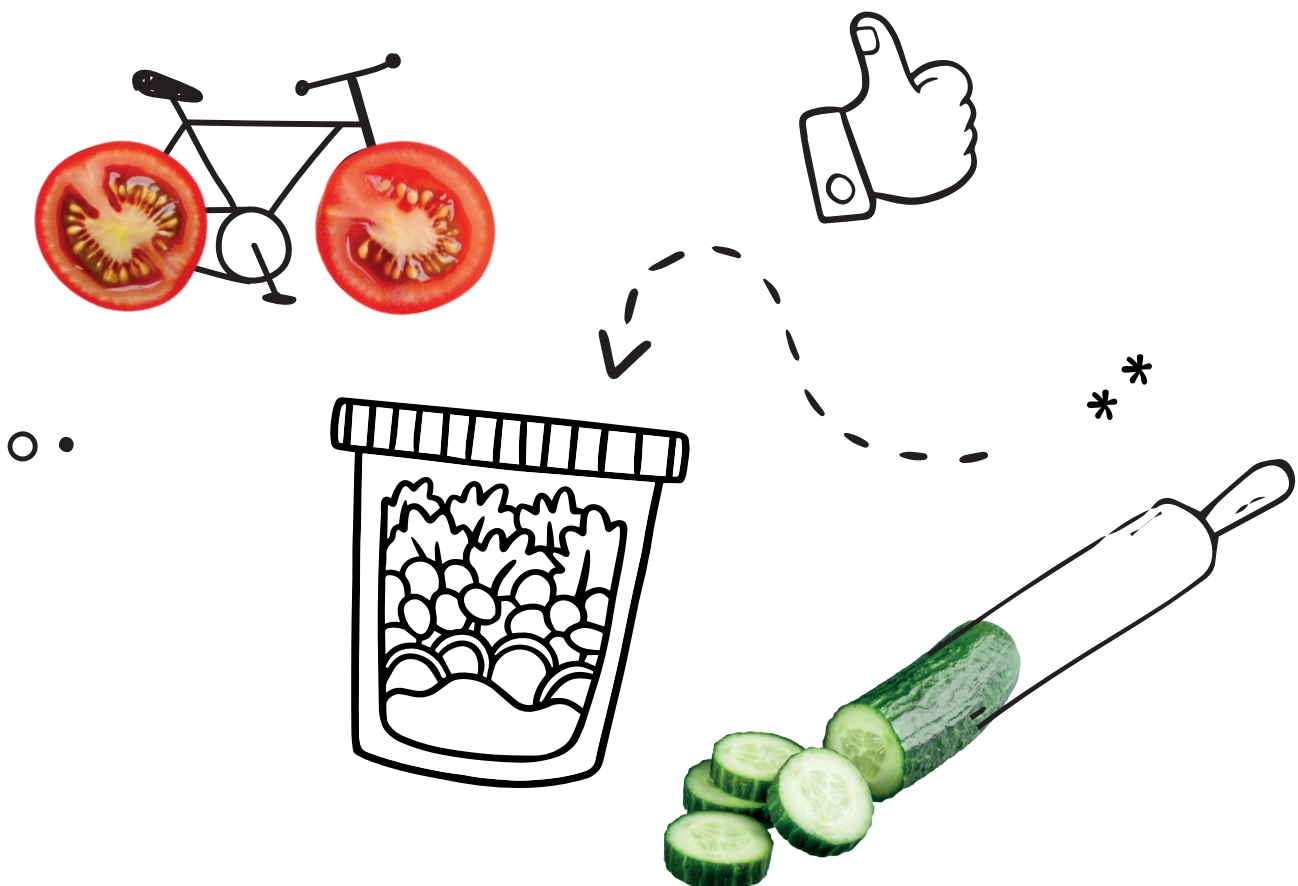
Habt ihr euer Budget eingehalten?

- Ja, es passt!
- Ja, es bleibt sogar Geld übrig!
- Nein, wir geben mehr Geld aus... Das können wir anders machen:



c) Bleiben angebrochene Zutaten übrig?

- Nein
- Ja. Das machen wir mit den übrigen Zutaten:



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

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

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages