**Flächenverzehr**

Quelle: Zukunftsstiftung Landwirtschaft (2020). MYM2 Flächenrechner. <https://www.2000m2.eu/de/mym2/#nav-mobile> (abgerufen am 05.09.2023).

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lebensmittel | Lebensmittelkategorie | Farbe  (Vorschlag) | Menge  (Gewicht der Zutaten) | Fläche | Auszuschneiden (Vorschlag) | Häufigkeit im Spiel |
| Hauptgerichte | | | | | | | |
| Spaghetti Bolognese | Spaghetti (trocken) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | 1 Portion (125 g) | 0,48 m² | 48 cm x 100 cm | 1x |
| Parmesan | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 EL (10 g) | 0,05 m² | 10 cm x 50 cm | 2x |
| Bolognese-Soße  (aus 125 g Rinderhackfleisch, 100 g passierten Tomaten, 4 g Knoblauch, 50 g Zwiebeln, 10 ml Olivenöl) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Portion (288 g) | 1,37 m² | 137 cm x 100 cm | 1x |
| Linsenbolognese-Soße  (aus 30 g getrockneten Linsen, 40 g Karotten, 100 g passierten Tomaten, 4 g Knoblauch, 50 g Zwiebeln, 10 ml Olivenöl) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | 1 Portion (233 g) | 0,69 m² | 69 cm x 100 cm | 1x |
| Eisbergsalat | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | 1 Handvoll (60 g) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 2x |
| Tomaten | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | Eine halbe Tomate (50 g) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 2x |
| Zwiebeln | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | Eine halbe Zwiebel (50 g) | 0,03 m² | 6 cm x 50 cm | 2x |
| Bratwurst und Pommes/Kartoffeln | Gekochte Kartoffeln | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | Eine mittelgroße (90 g) | 0,05 m² | 10 cm x 50 cm | 3x |
| Bratwurst (Schwein)  (aus 120g Schweinefleisch, 1 g Knoblauch, 2 g Zucker), 10 ml Sonnenblumenöl) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Bratwurst (130 g) | 1,22 m² | 122 cm x 100 cm | 2x |
| Geflügelwürstchen  (aus 120 g Geflügelfleisch, 2 g Zucker, 1 g Knoblauch, 10 ml Sonnenblumenöl) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | Ein halbes Steak (100 g) | 0,87 m² | 87 cm x 100 cm | 2x |
| Tofu-Bratwurst  (aus 120 g Tofu, 1 g Knoblauch, 2 g Zucker, 10 ml Sonnenblumenöl) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb |  | 0,39 m² | 39 cm x 100 cm | 2x |
| Quark-Dip  (aus 25 g Magerquark, 15 ml saurer Sahne) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 2 Esslöffel (50 g) | 0,08 m² | 16 cm x 50 cm | 2x |
| Ketchup  (aus 37,5 g Tomaten, 3,8 g Zucker, 1,5 ml Essig) | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 1 EL (15 g) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 2x |
| Pommes  (aus 200 g Kartoffeln, 20 ml Sonnenblumenöl) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | 1 Beilagen-Portion (100 g) | 0,38 m² | 38 cm x 100 cm | 2x |
| Frühstück und Abendbrot | | | | | | | |
| Müsli | Müsli  (aus 50 g Haferflocken, 15 g Sonnenblumenkernen, 15 g Rosinen) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | 1 kleine Schale / 10 EL (80 g) | 0,53 m² | 53 cm x 100 cm | 1x |
| Milch  (Vollmilch) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | ½ Becher (125 ml) | 0,11 m² | 11 cm x 100 cm | 2x |
| Haferdrink (ungesüßt) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | ½ Becher (125 ml) | 0,11 m² | 11 cm x 100 cm | 1x |
| Sojadrink (ungesüßt) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | ½ Becher (125 ml) | 0,05 m² | 10 cm x 50 cm | 1x |
| Brot | Weizenmischbrot  (aus 30 g Weizenmehl Type 405, 12,5 g Roggenmehl) | Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) | gelb | 1 Scheibe (50 g) | 0,17 m² | 17 cm x 100 cm | 4x |
| Butter | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 TL (5 g) | 0,03 m² | 6 cm x 50 cm | 4x |
| Salami  (aus 25 g Schweinefleisch) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Scheibe (25 g) | 0,23 m² | 23 cm x 100 cm | 4x |
| Erdbeer-Konfitüre | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 1 TL (5g) | 0,01 m² | 4 cm x 25 cm | 4x |
| Gouda | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Scheibe (20 g) | 0,09 m² | 18 cm x 50 cm | 4x |
| Frischkäse | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Esslöffel (20 g) | 0,05 m² | 10 cm x 50 cm | 4x |
| Rührei | Rührei  (aus 2 Eiern, 10 ml Sonnenblumenöl)) | Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) | blau | 1 Portion aus 2 Eiern (120 g) | 0,6 m² | 60 cm x 100 cm | 1x |
| Snacks | | | | | | | |
| Obst / Gemüse | Apfel | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | 1 Apfel (150 g) | 0,09 m² | 18 cm x 50 cm | 2x |
| Banane | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | 1 Banane (130 g) | 0,07 m² | 14 cm x 50 cm | 1x |
| Gurke | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | 1 Handvoll (50 g) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 2x |
| Möhre | frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) | grün | 1 Möhre (60 g) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 2x |
| Süßes | Cookies  (aus 20 g Weizenmehl Type 405, 17,5 g Butter, 17,5 g Zucker, 0,13 Eiern, 12,5 g Vollmilch Schokolade) | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 3 Schoko-Cookies | 0,46 m² | 46 cm x 100 cm | 2x |
| Vollmilch-Schokolade | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 1/2 Tafel (50 g) | 0,82 m² | 82 cm x 100 cm | 1x |
| Salziges | Kartoffelchips  (aus 300 g Kartoffeln) | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | ½ Tüte (75 g) | 0,15 m² | 15 cm x 100 cm | 2x |
| Getränke | Kaffee  (aus 12 g gerösteten Kaffeebohnen) | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 1 Becher (250 ml) | 0,18 m² | 18 cm x 100 cm | 3x |
| Tee  (aus 3 g Teeblättern) | Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) | rot | 1 Becher (250 ml) | 0,02 m² | 8 cm x 25 cm | 3x |

**Summe – benötigte Materialien:**

* frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze) – grün: 0,47 m²
* Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten) – gelb: 4,23 m²
* Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel) – rot: 2,72 m²
* Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte) – blau: 8,23 m²