

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 m ²	48 cm x 100 cm	1x
	Parmesan	Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte)	blau	1 EL (10 g)	0,05 m ²	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 m ²	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 m ²	69 cm x 100 cm	1x
	Eisbergsalat	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	1 Handvoll (60 g)	0,02 m ²	8 cm x 25 cm	2x

	Tomaten	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	Eine halbe Tomate (50 g)	0,02 m ²	8 cm x 25 cm	2x
	Zwiebeln	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	Eine halbe Zwiebel (50 g)	0,03 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	38 cm x 100 cm	2x

FRÜHSTÜCK UND ABENDBROT

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 m ²	53 cm x 100 cm	1x
	Milch (Vollmilch)	Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte)	blau	½ Becher (125 ml)	0,11 m ²	11 cm x 100 cm	2x
	Haferdrink (ungesüßt)	Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten)	gelb	½ Becher (125 ml)	0,11 m ²	11 cm x 100 cm	1x
	Sojadrink (ungesüßt)	Kerne, Körner und ähnliches (Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Saaten)	gelb	½ Becher (125 ml)	0,05 m ²	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 m ²	17 cm x 100 cm	4x
	Butter	Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte)	blau	1 TL (5 g)	0,03 m ²	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 m ²	23 cm x 100 cm	4x
	Erdbeer-Konfitüre	Gemischtes/Sonstiges (Verarbeitetes, Backwaren und Snacks, Fette und Öle, Genussmittel)	rot	1 TL (5g)	0,01 m ²	4 cm x 25 cm	4x
	Gouda	Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte)	blau	1 Scheibe (20 g)	0,09 m ²	18 cm x 50 cm	4x

	Frischkäse	Tierische Produkte (Fleisch, Wurst und Eier, Milch und Milchprodukte)	blau	1 Esslöffel (20 g)	0,05 m ²	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 m ²	60 cm x 100 cm	1x
SNACKS							
OBST / GEMÜSE	Apfel	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	1 Apfel (150 g)	0,09 m ²	18 cm x 50 cm	2x
	Banane	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	1 Banane (130 g)	0,07 m ²	14 cm x 50 cm	1x
	Gurke	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	1 Handvoll (50 g)	0,02 m ²	8 cm x 25 cm	2x
	Möhre	frische Lebensmittel vom Acker (Obst, Gemüse, Pilze)	grün	1 Möhre (60 g)	0,02 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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 m ²	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

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages