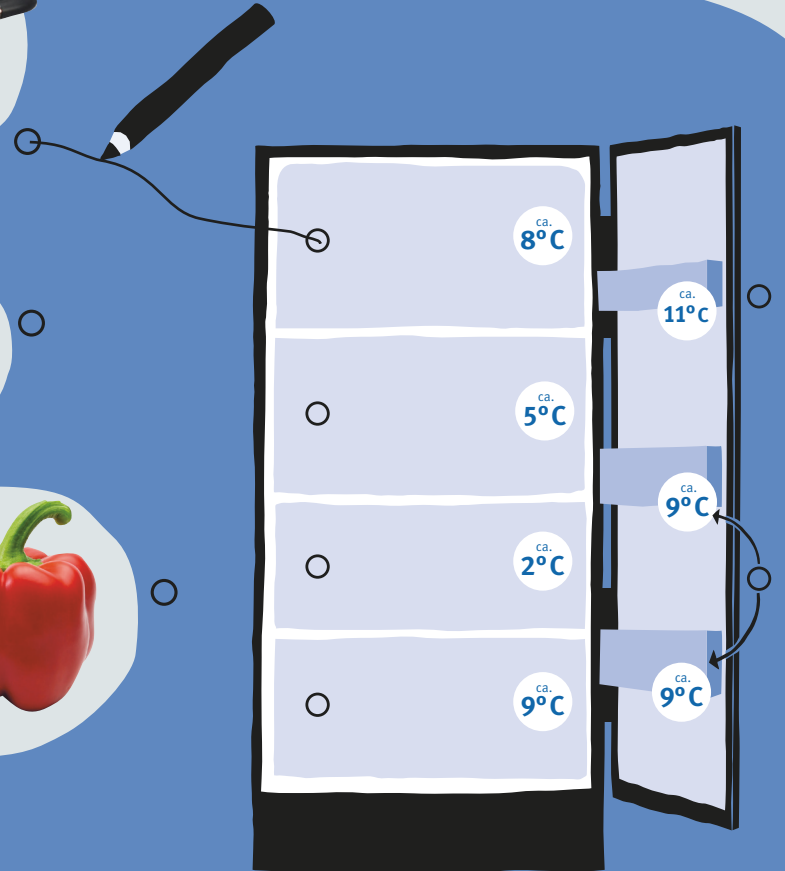


zum Ausfüllen,

Informieren

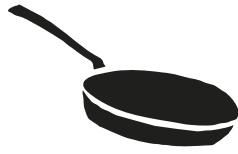
und Diskutieren



**verbraucherzentrale**  
*Nordrhein-Westfalen*

# GUTES ESSEN LEICHT GEMACHT – DAS ARBEITSHEFT

Planen, kochen, genießen. Günstig jeden Tag.



## Wochenplan - was essen wir diese Woche?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens							
mittags							
abends							

### EMPFEHLUNGEN FÜR EINEN GESÜNDEREN SPEISEPLAN

**Mehr:** pflanzliche Lebensmittel, d.h. Obst, Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen und Co), mehr Vollkornprodukte, ungeröstete und ungesalzene Nüsse, vegetarische Brotaufstriche und Bratlinge aus pflanzlichen Zutaten, naturbelassene Milchprodukte.

**Weniger:** Fleisch und Wurst, Fertigprodukte, Frittiertes und Paniertes, süße und salzige Snacks, süße Getränke.

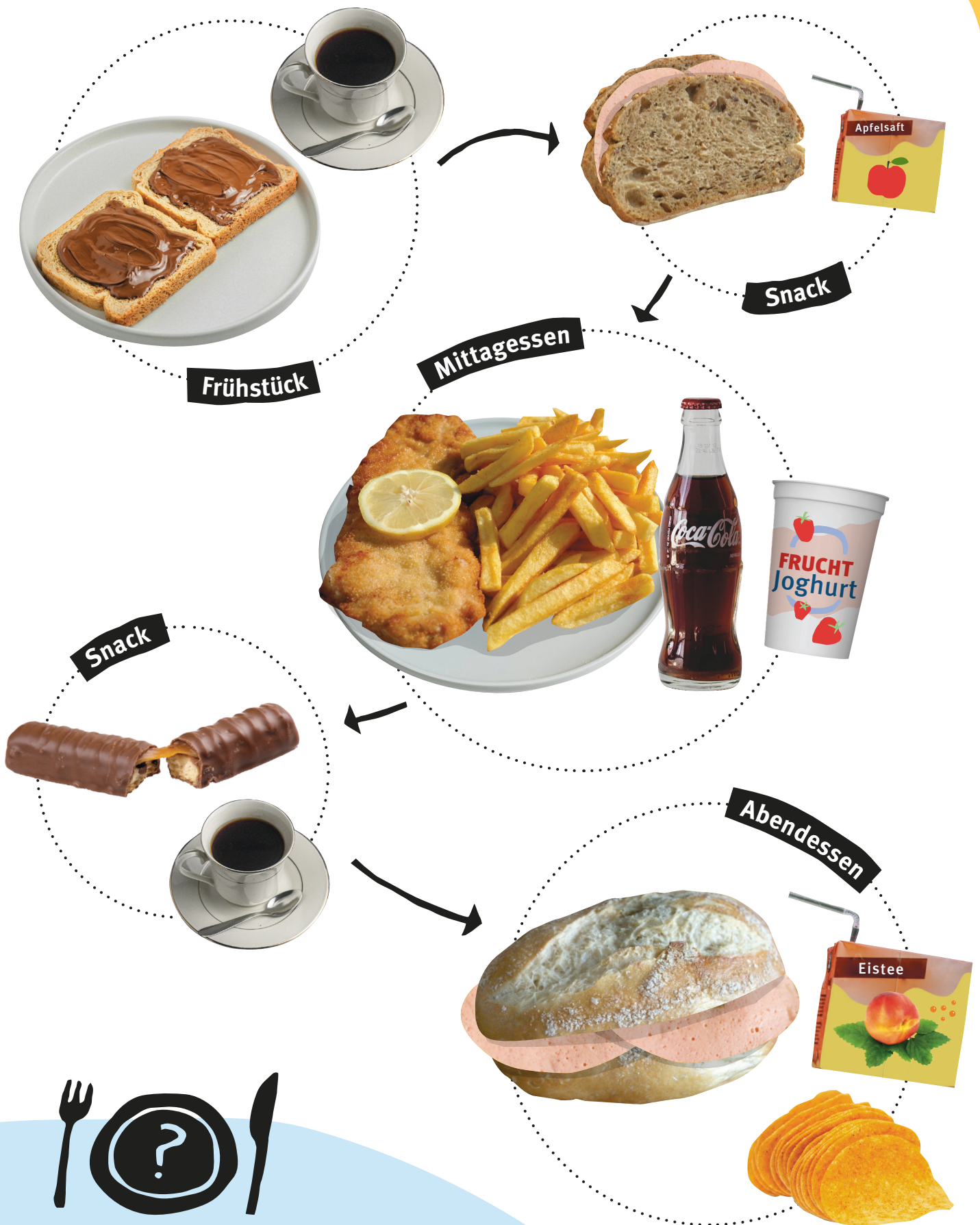
In diesem Arbeitsheft dreht sich alles um das Thema gesunde und günstige Ernährung. Egal ob in der Arbeit mit Jugendlichen, jungen Familien, Seniorinnen und Senioren, das Thema ist für alle von Bedeutung.

Tauschen Sie Erfahrungen aus und finden Sie gemeinsam Wege, sich auch mit kleinem Budget gesund zu ernähren.

Kopieren Sie die Arbeitsblätter je nach Bedarf und kommen Sie mit den Menschen ins Gespräch! Schauen Sie dazu auch auf unserer Seite „Lecker sparen“ im Internet nach. Hier finden Sie viele hilfreiche Informationen und Tipps. Wir wünschen wir Ihnen viel Spaß beim gemeinsamen Entdecken!

[www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen](http://www.verbraucherzentrale.nrw/lecker-sparen)





Joghurt: Walter | stock.adobe.com



# Essensplan

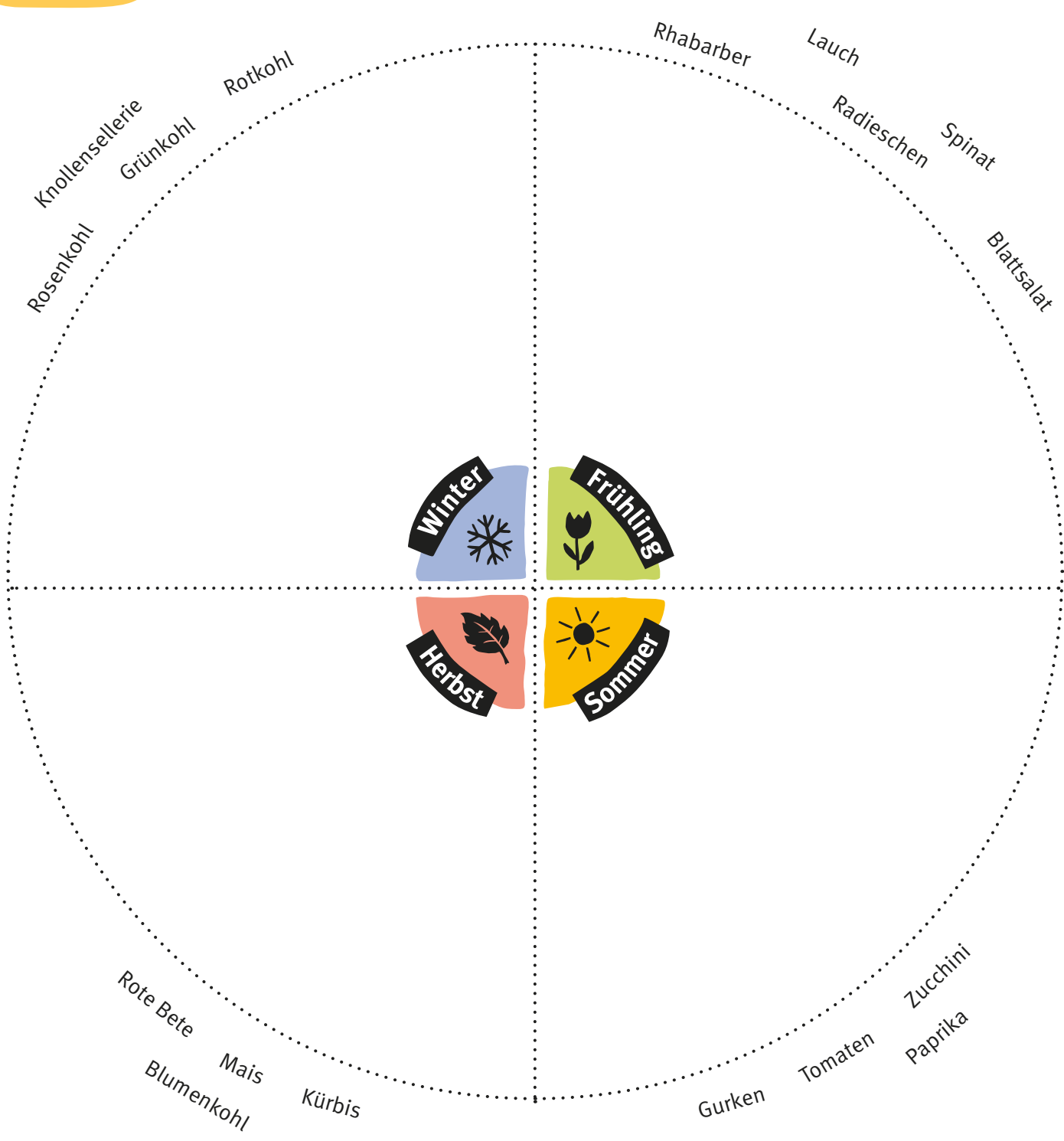
Was würden Sie austauschen?

# Kochen nach Jahreszeit

Welche Rezepte fallen Ihnen ein?



z.B. mit:



# 1 Vor dem Einkauf



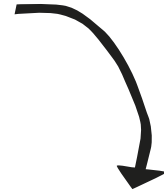
.....

.....

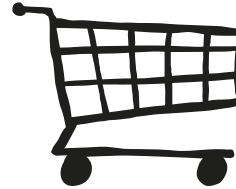
.....

.....

.....



# 2 Im Supermarkt



.....

.....

.....

.....

.....

## Erstellen Sie einen Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
morgens	Selbstgemischtes Müsli mit Apfel + Joghurt						
mittags	Nudeln mit Tomatensoße und Möhrensalat	Gemüsepfanne mit Nudeln vom Vortag					
abends	Belegtes Brot, gemischter Salat						



Lieblingsessen

# Wie plane ich meinen Einkauf, um dabei zu sparen?


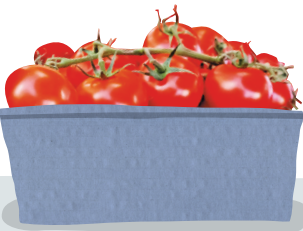

Welche Tipps fallen Ihnen ein?

# Grundpreis verstehen

Welches Angebot ist das günstigste?




**WELCHE SIND DIE GÜNSTIGSTEN TOMATEN?**

		
Mini-Pflaumen-Tomaten pro 100 g <b>0.79 €</b> (100 g = 0.79 €)	Rispen-Tomaten 650 g Schale <b>1.79 €</b> (1 kg = 2.76 €)	Cherry-Rispen-Tomaten 250 g Packung <b>0.88 €</b> (1 kg = 3.52 €)

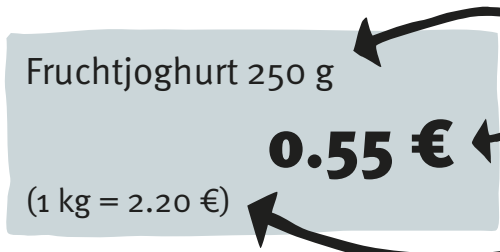
Joghurt: Walter | stock.adobe.com



**WELCHER IST DER GÜNSTIGSTE JOGHURT?**

		
Naturjoghurt 500 g <b>0.59 €</b> (1 kg = 1.18 €)	Fruchtjoghurt 250 g <b>0.55 €</b> (1 kg = 2.20 €)	Bio-Naturjoghurt 500 g <b>1.15 €</b> (1 kg = 2.30 €)

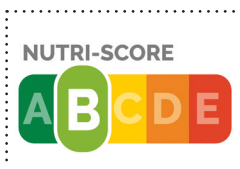
## Preisschilder lesen



Produktbeschreibung und Menge

Preis

Grundpreis pro Kilogramm, Gramm oder Liter (hilft die Preise und Verpackungsgrößen anderer Produkte zu vergleichen)



Das Label sagt mir etwas darüber, wie die Tiere leben.

Das Label sagt mir etwas darüber, wie der Fisch gefangen wird.

Die Label sagen mir, ob das Produkt aus Bio-Landbau stammt.

Das Label sagt mir etwas über die Arbeitsbedingungen der Menschen.

Das Label sagt mir, dass in dem Produkt kein Fleisch und kein Fisch ist.

Das Label sagt mir, wie gesund ein Produkt ist.

# Was sagen die Label aus?

Ordnen Sie zu.



# Nährwertinfos

Was bedeuten sie?



## Die Zutatenliste

**IN WELCHER REIHENFOLGE WERDEN DIE ZUTATEN AUFGELISTET?**

.....

.....

**WELCHE ZUTATEN SIND FETT GEDRUCKT?**

.....

.....

## Tiefkühlpizza – wie viel Fett, Zucker und Salz steckt drin?



Nährwert-  
informationen

Durchschnittliche Nährwerte	pro 100g	%-RM** pro 100g	pro Portion	%-RM** pro Portion
Brennwert	1009kJ		3028 kJ	
	240 kcal	12 %	720 kcal	36%
Fett	7,6 g	11 %	22,8 g	33 %
davon gesättigte Fettsäuren	2,3 g	12 %	6,9 g	35%
Kohlenhydrate	32,8 g	13 %	98,4 g	38 %
davon Zucker	4,4 g	5 %	13,2 g	15 %
Eiweiß	8,9 g	18 %	26,7 g	53 %
Salz	0,98 g	16 %	2,94 g	49 %

\*Portion = 1 Pizza (300 g). Packung enthält 3 Portionen  
 \*\*RM = Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen (8400 kJ / 2000 kcal)

Pizza: tinadefortunata | stock.adobe.com

**VERBINDEN SIE UND TRAGEN SIE DIE PROZENTZAHLEN EIN.**

**Zucker**

**%**

der Referenzmenge an Zucker

**Salz**

**%**

der Referenzmenge an Salz

**Fett**

**%**

der Referenzmenge an Fett

## Selber machen und Geld sparen

**ÜBERLEGEN SIE: WIE VIEL KOSTET ES EINE PIZZA SELBST ZU BACKEN?**

.....

.....

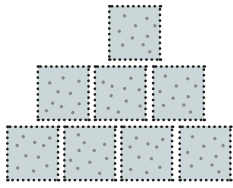
**WELCHE ANDEREN GERICHTE KÖNNEN SIE SELBER GÜNSTIGER KOCHEN?**



.....

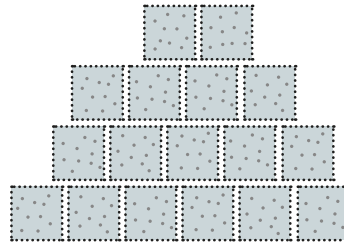
.....

# Zucker gut versteckt



**25 g**

Zucker sollte ein **Kind maximal** am Tag essen/trinken. Das sind ca. 8 Zuckerwürfel.



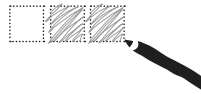
**50 g**

Zucker sollte ein **Erwachsener maximal** am Tag essen/trinken. Das sind ca. 17 Zuckerwürfel.

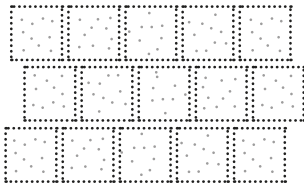


Dazu zählt weißer Haushaltszucker, aber auch Zucker aus Honig, Getränken oder versteckter Zucker in Fertiggerichten. Ein Zuckerwürfel wiegt 3 g.

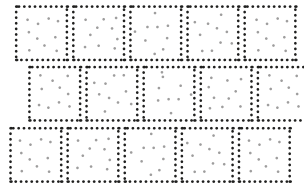
**Wie viele Zuckerwürfel sind in diesen Getränken?  
Raten Sie und füllen Sie aus.**



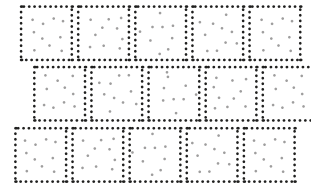
Obst-Quetschie, 100 g



Eistee-Trinkpäckchen, 500 ml



Orangensaft, 250 ml



**Wie kann ich günstige und gesündere Alternativen zaubern?**

**Statt Quetschie?**



.....

.....

.....

.....

**Statt Eistee-  
Trinkpäckchen?**

(Für 1 € bekommen Sie bis zu 1.000 L Leitungswasser.)



.....

.....

.....

.....

# Lagerung im Kühlschrank

Wo kommt was rein? Ordnen Sie zu.

angeschnittenes  
Obst und  
Gemüse,  
zubereitete  
Speisen  
(abgedeckt)



Ketchup, Senf, Säfte,  
geöffnete H-Milch



Butter,  
Marmeladen

Frischmilch +  
Milchprodukte  
(Käse, Joghurt),  
Eier

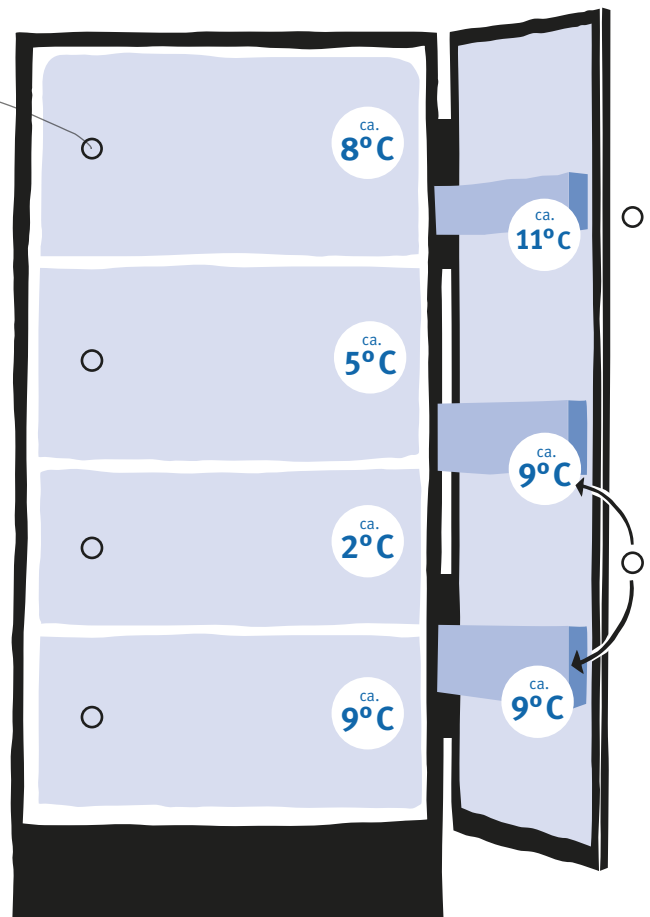


Joghurt: Walter | stock.adobe.com

Obst + Gemüse: Beeren, Kirschen, Pfirsiche,  
Trauben, Bohnen, Erbsen, Fenchel,  
Ingwer, Karotten, Lauch, Mais,  
Radieschen, Spargel,  
Kohlgemüse,  
Paprika



Fleisch, Fisch, Wurst (leicht Verderbliches)



## Schon gewusst?

Das kommt nicht in den Kühlschrank:  
Bananen, Ananas, Orange, Mango,  
Zitronen, ganze Melonen, Tomaten,  
Gurken, Aubergine, Kürbis, Kartoffeln,  
Zwiebeln, Brot.

Äpfel, Birnen und Tomaten  
verströmen Ethylen und  
lassen andere Obst- und  
Gemüsesorten schneller  
reifen.



Tomate nicht neben Gurken lagern  
und Äpfel nicht neben Bananen oder  
Avocado. (Außer eine schnellere Reifung  
ist erwünscht weil z.B. die Avocado noch  
nicht reif ist).



**1 WIE LAGERT MAN ANGESCHNITTENES OBST?**

- im Kühlschrank
- bei Zimmertemperatur



**2 WELCHES OBST LÄSST ANDERES OBST SCHNELLER REIFEN?**

- Banane
- Apfel
- Mandarine



**3 WIE LAGERT MAN BROT?**

- in einer Papiertüte im Brotkorb
- unverpackt im Kühlschrank



**4 WAS VERLANGSAMT DEN REIFEPROZESS VON MÖHREN UND RADIESCHEN?**

- Blätter entfernen
- Blätter dranlassen



**5 WIE LAGERT MAN KARTOFFELN UND ZWIEBELN?**

- kühl & dunkel
- warm & hell

## Was tun mit Resten?

**6 WAS SIND IHRE TYPISCHEN „RESTE“ ZU HAUSE? WAS MACHEN SIE DAMIT?**

.....

.....

.....

.....

.....

**7 BEI RESTEN WIE: KARTOFFELN, PAPRIKA, OLIVEN, KÄSE, BROT, MÖHREN – WAS KOCHEN SIE DARAUS?**

.....

.....

.....

.....

.....

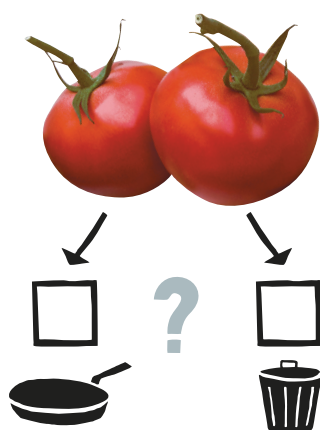
## Rate-Quiz

# Wo und wie werden bestimmte Lebensmittel gelagert?

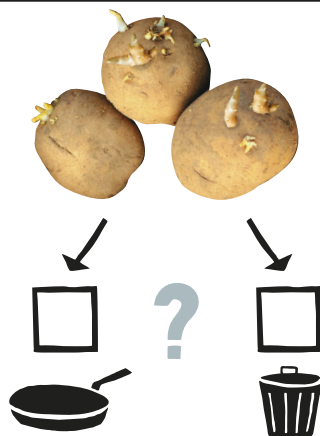
# Teller oder Tonne

Sollte man diese Lebensmittel noch essen oder wegwerfen? Kreuzen Sie an.

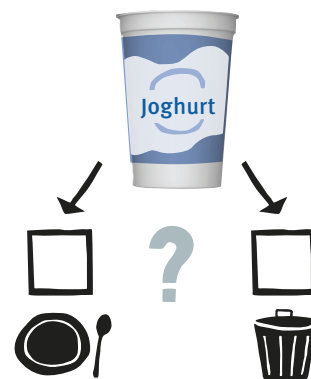
**WEICHE TOMATEN**



**GEKEIMTE KARTOFFELN**



**JOGHURT, SEIT 1 WOCHE  
DAS MHD\* ÜBERSCHRITTEN**



\*Mindesthaltbarkeitsdatum

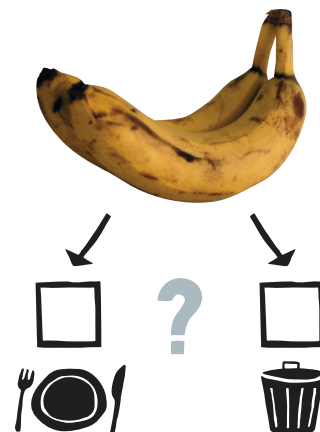
**SCHIMMELIGE  
MARMELADE**



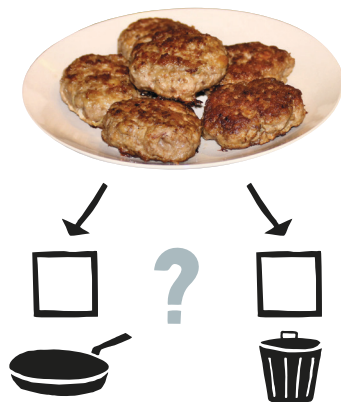
**GEKOCHTE PILZE**



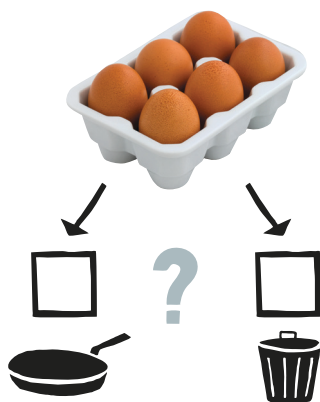
**SEHR REIFE BANANE**



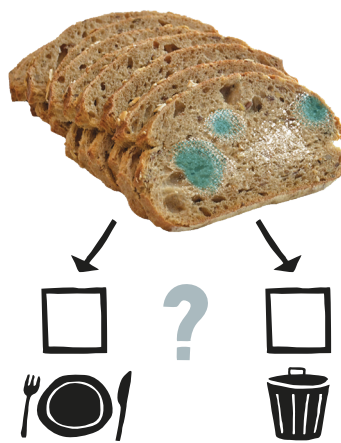
**2 TAGE ALTE HACK-  
FLEISCH-FRIKADELLEN**



**EIER KURZ NACH  
ABLAUF DES MHDs**



**SCHIMMELIGES BROT**



Joghurt: Walter | stock.adobe.com

# Überblick & Lösungen



## 1. ESSENSPLAN:

Überlegen Sie gemeinsam, was an diesem Tag nicht gut ist. Sie werden staunen, wie viel Wissen vorhanden ist, aber oft im Alltag nicht umgesetzt wird. Sie werden sehen, dass hier viele Lebensmittel leicht gegen andere, gesündere Lebensmittel ausgetauscht werden können. Vielleicht haben Sie ja auch noch eine Idee, wie man Wurst und Fleisch austauschen kann?

Empfehlungen für einen gesünderen Speiseplan: **Mehr:** pflanzliche Lebensmittel, d.h. Obst, Gemüse und Salat, Hülsenfrüchte (Erbsen, Linsen, Bohnen und Co), mehr Vollkornprodukte, ungeröstete und ungesalzene Nüsse, vegetarische Brotaufstriche und Bratlinge aus pflanzlichen Zutaten, naturbelassene Milchprodukte. **Weniger:** Fleisch und Wurst, Fertigprodukte, Frittiertes und Paniertes, süße und salzige Snacks, süße Getränke.

## 3. WIE PLANE ICH MEINEN EINKAUF:

Um günstig einzukaufen, will das Essen gut geplant sein. Regen Sie an, sich Zeit zu nehmen und je nach Budget und persönlicher Lebenssituation zu überlegen, wie ein günstiger Speiseplan für die Woche aussehen könnte. Bin ich der Typ für Wocheneinkäufe, oder kaufe ich lieber mehrmals in der Woche ein? Regen Sie zum Erfahrungsaustausch über das Einkaufen an.

## 5. WAS SAGEN DIE LABEL AUS:

Viele Label auf den Verpackungen sind den Verbraucher:innen nicht bekannt. Kommen Sie mit dem Arbeitsblatt ins Gespräch über Tierhaltung und Fleischkonsum, über vegetarische und vegane Ernährung oder auch den Nutri-score. Vielleicht schließen Sie hier gleich an mit einem Gespräch über das Thema Zucker, Salz und Fett in unserer Ernährung und insbesondere in Fertiggerichten.



## 2. KOCHEN NACH JAHRESZEIT:

Erdbeeren im Dezember? Kürbis im April? Jeder weiß, dass diese Lebensmittel zu diesem Zeitpunkt nicht in Deutschland wachsen und zum Teil sehr lange Transportwege zurückgelegt werden, bis sie bei uns im Supermarkt ankommen. Aber wie ist es mit Kohlrabi, Fenchel oder Rote Bete? Sammeln Sie gemeinsam Rezepte und suchen Sie sich Ihr Lieblingsgemüse oder Obst aus und überlegen Sie, welches Sie davon mit einem leckeren Rezept in Ihren Speiseplan mitaufnehmen können.

## 4. GRUNDPREIS VERSTEHEN:

Tauschen Sie sich aus, wie es möglich ist im Supermarkt Preise zu vergleichen. Welche Tomaten sind die günstigsten? Ist Bio wirklich so teuer wie gedacht?

## 6. NÄHRWERTINFOS – WAS BEDEUTEN SIE?

Fertiggerichte sparen uns viel Zeit, aber enthalten sie auch alles was der Körper braucht? Schauen Sie sich die Nährwertinformationen bei unserem Beispiel genau an. Vielleicht bringen Sie auch ein paar Verpackungen von Lebensmitteln mit? Viele Gerichte lassen sich leicht und schnell und vor allem günstiger selbst machen. Sammeln Sie Vorschläge.

Schon gewusst? Für eine gesunde Ernährung sollte ein durchschnittlicher Erwachsener maximal 25 g Zucker (17 Zuckerwürfel), 60 g Fett (3 EL Butter) und 6 g Salz (1 TL) pro Tag zu sich nehmen.

Zutatenliste: Die Zutaten werden in absteigender Reihenfolge nach dem Gewichtsanteil aufgelistet. Bei den fett gedruckten Zutaten handelt es sich um Zutaten, die häufig Unverträglichkeiten oder Allergien auslösen.

## 7. ZUCKER GUT VERSTECKT:

Gerne trinken wir Eistee und geben Kindern Obst-Quetschies als Snack. Doch wie viel Zucker versteckt sich in diesen Lebensmitteln? Wie viel Zucker sollte ich maximal essen und wie kann ich mir eine günstige Erfrischung zaubern? Kommen Sie ins Gespräch über Zucker in Getränken und Kinderlebensmitteln.

Quetschie – 3 Würfel  
Eistee – 15 Würfel  
Orangensaft – 7 Würfel



## 9. WO UND WIE WERDEN BESTIMMTE LEBENSMITTEL GELAGERT:

Nach dem Einkauf müssen die Lebensmittel gut gelagert werden. Die meisten wissen, wo was am besten gelagert wird, trotzdem gibt es hier noch ein paar Tipps, um Unsicherheiten auszuräumen und vielleicht auch zu überlegen, was ich mit den Resten mache. Sammeln Sie die besten Resterezepte.

1. Im Kühlschrank
2. Apfel
3. In einer Papiertüte im Brotkorb
4. Blätter entfernen
5. Kühl & dunkel

## 8. LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK:

In den Kühlschrank oder ins Vorratsregal? Das letzte Mal ist vielleicht die Gurke im Kühlschrank eingefroren und das Fleisch oben im Kühlschrank war schon vor dem Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr gut. Überlegen Sie gemeinsam wie Einkäufe richtig gelagert werden, so dass Sie nichts mehr wegwerfen müssen.

- 8 C°: angeschnittenes Obst und Gemüse, zubereitete Speisen
- 5 C°: Milchprodukte, Eier
- 2 C°: Fleisch, Fisch, Wurst
- 9 C°: Obst und Gemüse
- Tür 11 C°: Butter, Marmelade
- Tür 9 C°: Ketchup, Senf, Säfte, geöffnete H-Milch

## 10. TELLER ODER TONNE:

Braune Bananen oder Pilze vom Vortag? Alles in die Tonne oder kann man das vielleicht doch noch essen? Überlegen Sie gemeinsam oder machen Sie vielleicht ein Quiz daraus? Wer kennt sich am besten mit Resten aus? Gemeinsam finden Sie sicher viele wertvolle Tipps, Lebensmittel zu retten und dabei Geld zu sparen!

Tomaten – Teller. Z.B. eine Tomatensauce daraus kochen.

Kartoffeln – Teller. Kleine Keime unter 1 cm können entfernt werden und die Kartoffeln gekocht werden.

Joghurt – meist Teller. Prüfen durch riechen, sehen, schmecken. Meist ist der Joghurt essbar.

Marmelade – Tonne. Leider entsorgen, da sich Schimmelsporen in der Marmelade verbreitet haben.

Pilze – Teller. Sie müssen im Kühlschrank gelagert werden und können am nächsten Tag wieder erhitzt und gegessen werden.

Bananen – Teller. Z.B. weiterverarbeiten zu Bananen-Shake oder Bananenbrot.

Fleisch-Frikadellen – Teller. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 2 Tagen verbrauchen.

Eier – Teller. Aber vor der Verarbeitung einzeln aufschlagen und riechen. Sie sollten gut durchgegart werden z.B. im Kuchen, als hart gekochtes Ei.

Schimmeliges Brot – Tonne. Schimmelsporen, die nicht sichtbar sind, haben sich im ganzen Brot verbreitet.

## IMPRESSUM

### Herausgeber

Verbraucherzentrale NRW e.V.

Helmholtzstraße 19

40215 Düsseldorf

E-Mail: gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw

**Stand:** Juli 2024

**Gestaltung:** Clara Hüsch

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier,  
ausgezeichnet mit dem Umweltzeichen

© Verbraucherzentrale NRW e.V.

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*