Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
Hamburg University of Applied Sciences
Fakultät: Life Sciences
Studiendepartment Ökotrophologie

Evaluation von Ernährungssituation und Kochkenntnissen sozial benachteiligter Familien
-
Entwicklung eines zielgruppenspezifischen Rezeptkatalogs

- Diplomarbeit -

vorgelegt am:

27.07.2009

von:

Melanie Böschen

[redacted]

[redacted]

Referenten:

Prof. Dr. Christine Behr-Völtzer

Dr. rer. biol. hum. Silya Ottens

Inhaltsverzeichnis

Seite

Abkürzungsverzeichnis……...5

Teil I: Theoretischer Hintergrund……6

1 Einleitung……6

1.1 Problemstellung…… 6
1.2 Zielsetzung……8

2 Bedeutung von sozialer Ungleichheit in Deutschland……8

2.1 Einleitung……..8
2.2 Definition „Soziale Ungleichheit“…… 8

2.2.1 Vertikale soziale Ungleichheit……8
2.2.2 Horizontale soziale Ungleichheit……9

2.3 Armut in Deutschland……9
2.4 Risikogruppen und -faktoren der Armut……10

3 Auswirkungen der Armut in verschiedenen Lebenssituationen……..11

3.1 Auswirkungen der Armut auf die Gesundheit…….. 11
3.2 Auswirkung von Armut auf die sozialen Beziehungen und Strukturen……...13
3.3 Auswirkungen der Armut auf die Beschaffungsgewohnheiten, Marktangebote und Marktzugangschancen…….. 14

4 Wie teuer ist eine bedarfsgerechte Ernährung?……15

5 Das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in sozial schwachen Haushalten…… 17

5.1 Zusammenhang zwischen dem sozialen Status einer Familie und dem Übergewicht bei Kindern……... 19

Teil II: Erprobung des Rezeptkatalogs sowie Evaluation der Ernährungssituation und der Kochkenntnisse mittel Fragebogen…….. 21

6 Methodik……... 21

6.1 Hospitation im Familienzentrum Mobile……..21

7 Auswertung der Fragebögen…….. 24

7.1 Persönliche Daten der Kursteilnehmer……. 24
7.2 Bildungs- und Arbeitssituation der Kursteilnehmer……. 25
7.3 Finanzielle Situation der Kursteilnehmer……. 25
7.4 Ernährungssituation der Kursteilnehmer…….. 26
7.5 Kenntnisse über gesunde Ernährung…….28
7.6 Lebensmittel an denen bei Geldmangel gespart wird……... 28
7.7 Kochkenntnisse der Kursteilnehmer……29
7.8 Was die Kursteilnehmer vom frischen Kochen abhält……..30

8 Ergebnisse der Fragebögen……... 30

9 Aufgetretene Probleme beim gemeinsamen Kochen im Kochkurs……... 32

10 Evaluationsbögen…….. 33

10.1 Auswertung der Evaluationsbögen……... 33

Teil III: Auswertung……34

11 Diskussion der Ergebnisse…… 34

12 Fazit……36

13 Zusammenfassung……..37

14 Abstract…….. 38

15 Abbildungsverzeichnis……...39

16 Tabellenverzeichnis……40

17 Literaturverzeichnis……41

18 Internetquellen……42

Eidesstattliche Erklärung……... 43

19 Anhang……...44

Abkürzungsverzeichnis

aid	-	Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung Landwirtschaft und Forst
BMI	-	Body- Mass- Index
DGE	-	Deutsche Gesellschaft für Ernährung
FKE	-	Forschungsinstitut für Kinderernährung, Dortmund
GESA	-	Die Giessener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armutshaushalten
KOPS	-	Kiel Obesity Prevention Study (Kieler Adipositaspräventionsstudie)
RKI	-	Robert Koch Institut
WHO	-	World Health Organisation

Teil I: Theoretischer Hintergrund

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Laut des zweiten "Armuts- und Reichtumsberichts" der Bundesregierung Deutschland sind rund elf Millionen Menschen arm. Das sind 13,5 % der Bevölkerung. Mehr als ein Drittel der von Armut Bedrohten oder Armen sind Alleinerziehende und deren Kinder. Fast jedes siebte Kind und beinahe jeder fünfte Jugendliche ist von Armut betroffen. Die Armut von Kindern in Deutschland wächst laut dem UN-Kinderhilfswerk Unicef stärker als in den meisten anderen Industrieländern. Dagegen ist in Deutschland die Altersarmut rückläufig. Auf lange Sicht wird ein Anstieg erwartet, da im Allgemeinen das Rentenniveau sinkt und die Arbeitslosen, Teilzeitbeschäftigte, Minijobber und Geringverdiener geringere Renten erhalten werden (www.planet-wissen.de [1]). Weitere 13 % der Deutschen Bevölkerung werden durch Sozialleistungen wie Arbeitslosengeld II, Kinder- und Wohngeld vor der Armut bewahrt. Nach der Definition der Europäischen Union, gilt jener als arm, wer als Alleinlebender weniger als 60 % des mittleren Einkommens verdient – das sind 781 € netto im Monat. Reich ist nach EU-Angaben, wer als Alleinlebender über 3.418 € netto im Monat zur Verfügung hat (www.dw-world.de [2]).

Am häufigsten trifft Armut Familien mit vielen Kindern sowie Alleinerziehende, die ein größeres Armutsrisiko als Ehepaare und kinderlose Menschen tragen. Die Arbeitslosigkeit ist die wesentliche Ursache für ein erhöhtes Armutsrisiko. Ebenso spielt das Bildungsniveau eines jeden Einzelnen eine entscheidende Rolle. Die Personen, die über einen niedrigen Bildungsstand verfügen, sind stärker gefährdet in die Armut abzurutschen. „Gute“ Bildung sowie eine abgeschlossene Berufsausbildung sind die besten Voraussetzungen und ermöglichen best mögliche Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Häufig sind so genannte Multiproblemkonstellationen, wie geringes Einkommen, ungesicherte oder schlechte Wohnverhältnisse, Verschuldung, chronische Erkrankungen, psychische Probleme und soziale Ausgrenzung zu beobachten (www.planet-wissen.de [1]). Ebenso ist Armut nicht nur eine Frage des Einkommens, sondern sie steht auch für Unterversorgung, Ausgrenzung und soziale Ungleichheit.

Immer mehr Kinder und Jugendliche sind von Armut und deren Folgen betroffen. Über 1 Million der unter 18-Jährigen beziehen Sozialhilfe – auch hier ist die Tendenz steigend (www.food-monitor.de [3]).

Die von Armut betroffenen Personengruppen müssen unterstützt werden, damit sich sowohl die Erwachsenen als auch ihre Kinder gesund und ausgewogen ernähren können. Solch eine gesunde und ausgewogene Ernährung stellt eine Prävention gegen chronische Krankheiten wie z.B. Adipositas (Fettleibigkeit) und daraus resultierendes Diabetes Typ2 sowie Herz-Kreislauf Erkrankungen dar. Gerade in den unteren sozialen Schichten sind die Prävalenzen für Übergewicht und Adipositas zwei- bis dreimal so hoch. Unabhängig vom sozioökonomischen Hintergrund, sollte jedem Menschen die Möglichkeit offen stehen, sich gesund zu ernähren. Hierfür sind Grundkenntnisse über eine gesunde Ernährung, die allgemeine Verfügbarkeit der Lebensmittel sowie die Tragbarkeit der Kosten Grundvoraussetzung (KERSTING; CLAUSEN 09/2007, S.508).

Die dargestellten Zusammenhänge verweisen auf die Fragestellung, inwieweit sich die Betroffenen trotz allem gesund und ausgewogen ernähren und ob die staatliche Unterstützung für eine gesunde und ausgewogene Lebensweise und Ernährung reicht?

Die Zahl der Hartz-IV-Empfänger ist im April diesen Jahres auf rund 7,4 Millionen gestiegen. Die Zahl der Hartz-IV-Bezieher wurde bislang nur auf Langzeitarbeitslose reduziert. Jedoch benötigen auch Ein-Euro-Jobber, Ausbildungsplatzsuchende, Personen in Kurzarbeit sowie Kranke Unterstützung vom Staat. Zusätzlich sind Erwerbstätige mit Niedriglöhnen auf Hartz IV angewiesen (www.tagesspiegel.de [4]).

Zur Sicherung des Lebensunterhaltes, stehen den Empfängern Regelleistungen des Arbeitslosengeldes II („Hartz IV“) seit dem 01.07.2008 in allen Bundesländern von 351 € pro Monat zur Verfügung (zuvor 347 €). 90 % der Regelleistungen erhalten Partner einer Bedarfsgemeinschaft, dies entspricht 316 €. Jugendliche bis 18 Jahren, erhalten 281 € das kommt 80 % gleich. Jugendliche bis 14 Jahre bekommen von der Regelleistung 60 % bewilligt, dies sind 211 €. Alleinerziehende können weiterhin einen Mehrbedarfszuschlag gemäß § 21 SGB II in Anspruch nehmen (www.sozialleistungen.info [5]).

Mit 351 € im Monat müssen sich Hartz-IV-Empfänger stark einschränken. Trotz dieses geringen Budgets sollte auf eine ausgewogene und gesunde Ernährung nicht verzichtet werden.

Diese ist wichtig um das Risiko an chronischen Erkrankungen, wie Adipositas, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

1.2 Zielsetzung

Ausgehend von der zuvor dargestellten Armutssituation in Deutschland, mit der besonderen Brisanz des Themas der sozial benachteiligten Zielgruppen, ist es das Ziel dieser Arbeit die Ernährungssituationen sowie die Kochkenntnisse sozial benachteiligter Familien zu ermitteln und aufzuzeigen. Zusätzlich wird ein Rezeptkatalog zur Hilfestellung einer gesunden und ausgewogenen Ernährung, mit darin enthaltenen preiswerten Rezepten, erstellt.

2 Bedeutung von sozialer Ungleichheit in Deutschland

2.1 Einleitung

Nachfolgend wird der Begriff der sozialen Ungleichheit definiert, da in der Gesellschaft die Begrifflichkeiten wie soziale Ungleichheit und soziale Benachteiligung häufig mit Vorurteilen belastet sind.

2.2 Definition „Soziale Ungleichheit“

In der Literatur wird der Begriff „soziale Ungleichheit“ in die vertikale und horizontale soziale Ungleichheit unterteilt.

2.2.1 Vertikale soziale Ungleichheit

Wenn von sozialer Ungleichheit gesprochen wird, ist vorwiegend die vertikale Ungleichheit gemeint, denn häufig sind die Gegenstände der Diskussion die Unterschiede in Bildung, Einkommen und beruflichem Status.

In diesem Zusammenhang bedeutet „vertikale“, dass sich die Bevölkerung anhand der genannten Merkmale in unten und oben einteilen lässt.

Durch diese drei Merkmale Bildung, Beruf und Einkommen wird nicht nur die vertikale soziale Ungleichheit aufgezeigt, sondern kann ebenso auch der „sozioökonomische Status“ einer Person bestimmt werden (MIELCK 2000, S.18).
In dieser Arbeit liegt der Fokus auf der vertikalen sozialen Ungleichheit. Demzufolge steht in diesem Kapitel die Frage im Vordergrund, welche Gruppen besonders von Armut betroffen sind und welche Folgen Armut hat.

2.2.2 Horizontale soziale Ungleichheit

Die Bevölkerung kann an Hand von Merkmalen wie Alter, Geschlecht, Nationalität und Familienstand unterteilt werden. Eine soziale Ungleichheit kann zwischen unterschiedlichen Gruppen bestehen. Es wird von einer horizontalen sozialen Ungleichheit gesprochen, da die Grenzen zu den vertikalen sozialen Ungleichheiten verlaufen. Für die Definition der horizontalen sozialen Ungleichheit existieren viele Merkmale, jedoch sind die drei Merkmale wie Alter, Geschlecht und Nationalität von zentraler Bedeutung (MIELCK 2000, S.18).

2.3 Armut in Deutschland

Die Armutsforschung unterscheidet zwischen absoluter und relativer Armut.
Der Mangel an lebensnotwendigen Ressourcen wie beispielsweise Essen, Trinken, Bekleidung und Wohnen wird unter „absoluter Armut“ verstanden. In den reichen und entwickelten Ländern hat die absolute Armut an Bedeutung verloren, da die daraus entstehende existenzielle Bedrohung nur noch teilweise besteht.
Mit dem Begriff Armut ist heute insbesondere die „relative Armut“ gemeint. Wenn eine Person über beträchtlich weniger finanzielle Mittel als die Mehrheit der Bevölkerung verfügt, wird von relativer Armut gesprochen. Auch wenn die Bundesrepublik zu einem der reichsten Länder der Welt gehört, hat es in Deutschland schon immer Armut gegeben.

Im 19. Jahrhundert waren es hauptsächlich Gelegenheitsarbeiter, ausländische Mitbürger, Obdachlose sowie eine Randgruppe von sozial schwachen Haushalten, die von Armut betroffen waren.
Derzeit sind auch „normale“ Haushalte von Armut bedroht aufgrund der seit Jahren anhaltenden Massenarbeitslosigkeit, Kurzarbeit sowie der Kürzungen bei der Arbeitslosenunterstützung (WAGNER 2007, S.8-9).

2.4 Risikogruppen und -faktoren der Armut

In den letzten Jahren am zahlreichsten von Armut bedroht sind Kinder und Jugendliche.
Diese Entwicklungen sind bedingt durch strukturelle als auch gesellschaftliche Veränderungen. Der gesellschaftliche Wandel hat die Ursachen für Armut verschoben. Durch diese neue Armut ist die Begrenzung der Armutsrisikogruppen komplexer und mehrschichtiger geworden.
Neue Risikofaktoren und Risikogruppen:

- (Langzeit-) Arbeitslosigkeit ist der Hauptrisikofaktor für Armut
- Im Gegensatz zu kinderlosen Männern haben alleinerziehende Mütter eine schlechtere Einkommens- und Erwerbschance und dadurch steigt das Armutsrisiko dieser Gruppe.
- Durch die steigende Scheidungsquote und den daraus entstehenden Einelternhaushalten nimmt die Anzahl an Alleinerziehenden zu. Etwa ein Drittel der Alleinerziehenden lebt an der Armutsgrenze.
- Pro Kind muss eine Familie mit monatlichen Mehrausgaben von mindestens 250 € bis 450 € rechnen. Bei drei und mehr Kindern ist der ungenügende Familienlastenausgleich nicht kompensierbar. Selbst Normalverdiener-Familien setzt dies einem Einkommensarmutsrisiko aus.
- Besonders armutsgefährdet sind Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund. In den neunziger Jahren hat sich die Zahl der in Armut lebenden Kindern aus Zuwandererfamilien auf 15 % verdreifacht. Dies trägt maßgeblich zum Gesamtanstieg von Kinderarmut in Deutschland bei (WAGNER 2007, S.11f).

3 Auswirkungen der Armut in verschiedenen Lebenssituationen

3.1 Auswirkungen der Armut auf die Gesundheit

Laut der WHO müssen zum Erhalt der Gesundheit neben den körperlichen und geistigen Aspekten auch die sozialen Aspekte berücksichtigt werden.

Im Folgenden soll erläutert werden, ob Kinder aus sozial benachteiligten Familien auch Nachteile im Bereich der körperlichen und psychischen Gesundheit aufweisen. Dabei werden hauptsächlich ungünstige Gesundheitsverhaltensmuster betrachtet sowie auf deren gesundheitliche Einschränkungen eingegangen, die im Zusammenhang mit Übergewicht und Adipositas stehen.

Die soziale Lage, in der sich ein Mensch befindet, ist der wichtigste Einflussfaktor für die Gesundheit. Einige Studien belegen, dass Personen mit einem geringeren sozioökonomischen Status eine höhere Morbidität[1] sowie Mortalität[2] aufweisen als Personen mit einem höheren sozioökonomischen Status. Das Robert Koch- Institut (RKI) erklärt dazu, auch weitere Faktoren zu berücksichtigen, wie das Gesundheitsverhalten, den Lebenswandel oder die genetischen Dispositionen.

Ebenso können eigenständige Einflüsse der Lebenslage, der Berufsgruppe, des sozioökonomischen Status oder des Wohnungsumfeldes die Gesundheit der Menschen beeinflussen (WAGNER 2007, S.15 f).

[1] **Morbidität:** Globale Erkrankungsrate (bezogen auf eine Krankheit) in einer exponierten Population innerhalb eines bestimmten Zeitraumes (WAGNER 2007, S.16).

[2] **Mortalität:** Anteil der Todesfälle durch eine bestimmten Krankheit in einer bestimmten Population innerhalb eines bestimmten Zeitraumes. Rate an Todesfällen unter den von einer bestimmten Krankheit befallenen Individuen (WAGNER 2007, S.16).

Die nachfolgende Abbildung (s. Abb.1) zeigt den Zusammenhang zwischen einer erhöhten Morbidität und Armut auf.

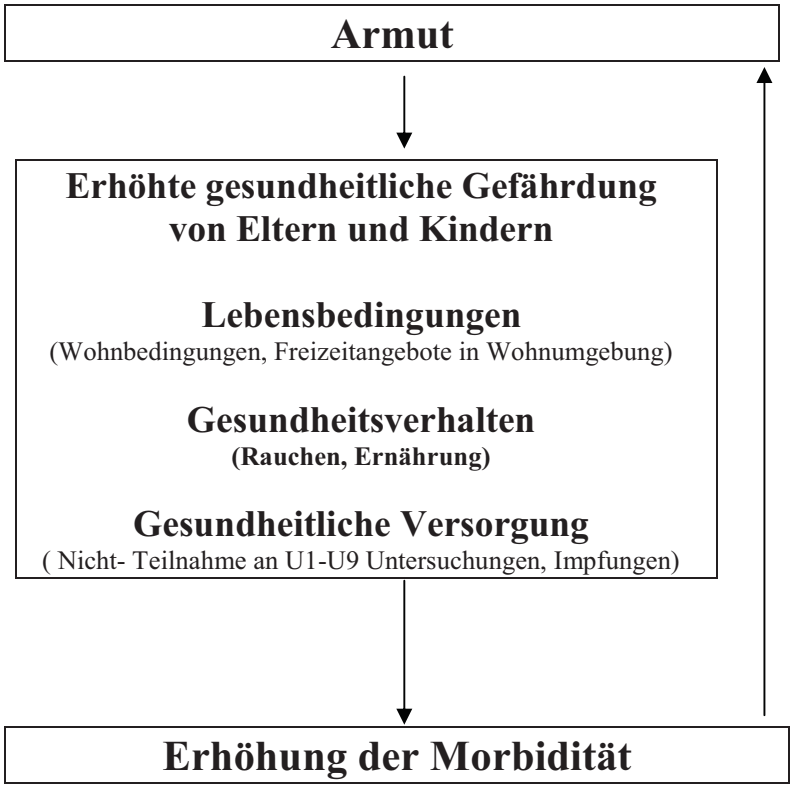


Abb. 1: Modell der Verknüpfung von Armut und Krankheit (modifiziert nach WAGNER 2007, S.16)

Armut führt bei Eltern und Kindern zu einer erhöhten gesundheitlichen Gefährdung. Dies resultiert aus den sozialen Rahmenbedingungen (Wohnumfeld) und der sozialen Kompetenz der Eltern (Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen und Impfungen) aber auch aus dem Gesundheitsverhalten (Rauchen und Ernährung). Ebenfalls ist eine Rückkopplung zu erkennen, denn eine erhöhte Morbidität kann zur Verfestigung von Armutslagen führen.

Durch die ungünstige Lebensweise wie z.B. regelmäßiges Rauchen (Passivrauchen der kleinen Kinder) und schlechte Zahnhygiene wird das ungünstige Gesundheitsverhalten der sozial benachteiligten Kinder und ihren Familien belegt. Die geringe Nutzung der Gesundheitssysteme stellen ein weiteren verhaltensabhängigen Risikofaktor für die Gesundheit dar. Die schlechteren Gesundheitszustände sowie die ungünstigen Gesundheitsverhaltensmuster werden bei den sozial benachteiligten Kindern durch die Schuleingangsuntersuchungen, die vom Öffentlichen Gesundheitsdienst durchgeführt werden, belegt (WAGNER 2007, S.15 ff).

3.2 Auswirkung von Armut auf die sozialen Beziehungen und Strukturen

Wie sinnvoll begrenzte finanzielle Mittel für eine bedarfsgerechte Ernährung eingesetzt werden können, hängt u.a. von den Handlungsspielräumen ab, welchen armen Haushalten durch die eigenen Gewohnheiten und durch den Markt gegeben sind. Neben der Wahl der Nahrungsmittel und deren Zubereitung spielen dabei Beschaffungsbedingungen und Beschaffungsgewohnheiten eine wesentliche Rolle hinsichtlich der Bezugsquelle, der Produktauswahl, der beschafften Menge und der Bearbeitungsstufe der Produkte. Wer sorgfältig haushaltet, kann offensichtlich " mehr aus seinem Geld machen".

Viele Unterschicht- Konsumenten nutzen ihre finanziellen Möglichkeiten nicht optimal: Festgestellt werden die unüberlegte Verwendung des Haushaltsbudgets sowie eine bestimmte Unfähigkeit und auch Unwilligkeit, die gedankenlose Verwendung des Haushaltsbudgets, eine Absicht zur unmittelbaren Bedürfnisbefriedigung und darauf eine Neigung zu affektiv-impulsivem Handeln, die auch im Einkaufsverhalten zu einem kleineren Maß an Rationalität führt.

Es wird darauf hingewiesen, dass Frauen aus Niedrigeinkommensgruppen ihre Haushalts- und Lebensmittelausgaben häufiger planen als wohlhabende Frauen.

Die Bedingungen, die kostengünstige Einkäufe für Sozialhilfeempfänger erschweren, sind das geringe verfügbare Einkommen, welches die Nutzung von Sonderangeboten und Großeinkäufen belastet.

Ebenso verbieten beengte Wohnverhältnisse sowie fehlende Geräteausstattung Vorratskäufe. Wenige Einkaufsmöglichkeiten mit einem häufig unvorteilhaften Preisgefüge kommen in Wohngebieten ärmerer Bevölkerungsgruppen oder in ländlichen Regionen vor. Außerdem sind Sozialhilfeempfänger eingeschränkt in ihren Transportmöglichkeiten sowie ihrer Beweglichkeit, da in der Regel keine Kraftfahrzeuge vorhanden sind (FEICHTINGER 1996, S.29 ff).

3.3 Auswirkungen der Armut auf die Beschaffungsgewohnheiten, Marktangebote und Marktzugangschancen

Die Nahrungsaufnahme stellt nicht nur eine Lebensnotwendige Aufgabe dar, sonder übernimmt auch soziale, kulturelle und psychologische Funktionen. Die Nahrung ist ein wichtiges Ausdrucksmittel für Kommunikation und soziale Beziehungen. Das gemeinschaftliche Essen signalisiert auch Freundschaft, Zugehörigkeit und Nähe, sowie sozialen Status, Hierarchie und Macht oder auch Ausgrenzung. Die Nahrung kann moralisch, ethische und religiöse Überzeugungen symbolisieren. Essen und Nahrung können dazu beitragen Ängste und Schuldgefühle auszulösen aber ebenso Selbstwertgefühl und emotionale Sicherheit zu erzeugen (FEICHTINGER 1996, S.32).
Unter der Armutsgrenze leben zu müssen, bedeutet zumeist, an den gesellschaftlichen Lebensstilen und Lebensweisen nicht mehr teilhaben zu können. Ein Großteil der Unternehmungen mit Bekannten und Freunden sind oft mit Essen und Trinken verbunden wie z.B. gegenseitige Besuche oder Treffen in einer Gaststätte. Wer sich nichts mehr leisten kann oder nicht mehr mithalten kann, meidet zumeist Kontakte und bricht sogar Beziehungen ab (FEICHTINGER 1996, S.37).

4 Wie teuer ist eine bedarfsgerechte Ernährung?

In einer Studie an der Universität Bonn haben Ernährungswissenschaftler des Forschungsinstituts für Kinderernährung Dortmund (FKE) ermittelt, dass das Geld der Gesetzgeber für Kinder von Hartz-IV-Empfängern für eine gesunde und ausgewogene Ernährung nicht ausreicht.

Das FKE hat im März 2004 die Preise von mehr als 80 Lebensmitteln zusammengetragen, die für eine gesunde Ernährung von Nöten sind.

Die Lebensmittelpreise wurden in den Supermarktketten EDEKA und REWE, sowie bei den Discountern LIDL und ALDI und in einem Biolanden erhoben. Anhand der ermittelten Preise wurden die Kosten der Optimierten Mischkost[3] nach Altersgruppen gestaffelt (KERSTING; CLAUSEN 2007, S.508 ff).

Das Forschungsinstitut für Kinderernährung hat ein Ernährungskonzept Anfang der 90er Jahre entwickelt. Dies ist ein Konzept für die gesunde Ernährung von Kindern und Jugendlichen. Es entspricht den aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen über eine gesunde und präventiv ausgerichtete Ernährung. Die Optimierte Mischkost hilft eine gesunde Ernährung im Alltag umzusetzen **(**www.fke-do.de [6]).

Als die Studie erstellt wurde, betrugen die Regelleistungen des ALG II für „ Nahrung, Getränke, Tabak“ pro Tag 2,57 € für Kinder bis 13 Jahre und 3,42 € für Jugendliche ab 14 Jahre. Laut der Studie des FKE reichen die Leistungen ab einem Alter von 4 Jahren nicht mehr aus, um Lebensmittel der Optimierten Mischkost in Einkaufsstätten wie Discountern und Supermärkten zu erwerben. Wenn sich der Einkauf ausschließlich auf Discounterläden beschränken würde, ließen sich die Kosten für eine Optimierte Mischkost bis zu einem Alter von 6 Jahren decken.

Mit zunehmendem Alter vergrößert sich die Deckungslücke zwischen der Optimierte Mischkost und dem Ernährungsregelsatz. Bei 4 bis 6-Jährigen werden die Kosten pro Tag auf 0,57 € und bei 15 bis 18-Jährigen auf 2,64 € erhöht. Jugendlichen (15-18 Jahre) haben einen höheren Energie- und Nahrungsbedarf als Erwachsene. Auch wenn man den Regelsatz der Erwachsenen für die Jugendlichen ansetzen würde, könnten die Kosten der Optimierten Mischkost laut der Studie des FKE nicht gedeckt werden (KERSTING; CLAUSEN 2007, S.508 ff).

[3] Der interessierte Leser findet weitere Informationen über die Optimierte Mischkost auf dieser Internetseite: **www.fke-do.de**

Die nachfolgende Tabelle (s.Tab.1) zeigt die Regelleistungen des Arbeitslosengeldes II und Lebensmittelkosten der Optimierten Mischkost auf.

Tab. 1: Regelleistungen des Arbeitslosengeldes II [ALG II] und Lebensmittelkosten der Optimierten Mischkost (modifiziert nach KERSTING; CLAUSEN 2007, S.508 ff)

Altersgruppen der Optimierten Mischkost/ [Regelsatz des ALG II für diese Altersgruppe]	Regelleistung Gesamt (100%) € pro Monat	Nahrung, Getränke, Tabakwaren (37%) € pro Monat	[Mittelwert] € pro Tag	Optimierte Mischkost Lebensmittel-Kosten[1] € pro Tag	Differenz Regelleistung – Optimierte Mischkost (€ / %)
Erwachsene (100%)	347,00	128,39	4,28		
Kind 2-3 Jahre (60%)	208,20	77,03	2,57	2,39	0,18 / 7,44
Kind 4-6 Jahre (60%)	208,20	77,03	2,57	3,14	-0,57 / -18,22
Kind 7-9 Jahre (60%)	208,20	77,03	2,57	3,89	-1,32 / -33,99
Kind 10-12 Jahre (60%)	208,20	77,03	2,57	4,65	-2,08 / -44,78
Kind 13-14 Jahre (80%)	277,60	102,71	3,42	5,28	-1,86 / -35,16
Kind 15-18 Jahre (80%)	277,60	102,71	3,42	6,06	-2,64 / -43,50

[1] Mittelwert aus Discountladen und Supermarkt

5 Das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen in sozial schwachen Haushalten

Maßgeblich bestimmt die Ernährung von Kindern und Jugendlichen ihre Gesundheit mit. Eine optimale Ernährung, die den Bedarf an essentiellen Nährstoffen deckt, fördert in diesem Alter die körperliche und geistige Entwicklung, das Wachstum und beeinflusst den Gesundheitszustand positiv (WAGNER 2007, S. 17).

Welche Folgen hat das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen, die in sozial schwachen Familien leben?

Kinder aus sozial schwachen Familien sind häufiger übergewichtig, ungesünder ernährt und körperlich weniger aktiv. Es wird von einem durchschnittlich zweifach erhöhten Gesundheitsrisiko in den unteren sozialen Schichten gesprochen. Das Ernährungsverhalten spielt dabei eine wichtige Rolle (www.food-monitor.de [3]).

Studienergebnisse aus Gießen zeigen, dass es in sozial schwachen Haushalten schwierig ist, die Familienmitglieder mit gesunder Nahrung über den Monat zu versorgen. Diese qualitative Giessener Ernährungsstudie (GESA) untersuchte das Ernährungs- und Einkaufsverhalten von Armutshaushalten anhand von 15 Fallstudien. Die Ergebnisse der GESA- Studie zeigen auf, dass das Hauptkriterium für den Einkauf der Preis ist (LEHMKÜHLER 2002, S.243).

Durch den hohen Sättigungswert werden überwiegend Grundnahrungsmittel wie Brot, Nudeln und Kartoffeln konsumiert. Der Speisenplan ist wenig abwechslungsreich und es wird bewusst auf teure Lebensmittel verzichtet. Beim Einkaufen liegt die oberste Priorität bei einkommensschwachen Familien auf preisgünstigen Lebensmitteln, sowie Sonderangeboten, die sie ggf. bevorraten. Häufig müssen Betroffene ihr Geld sowie die übrig gebliebenen Lebensmittelvorräte bis zur nächsten Geldüberweisung strecken. In Familien mit Kindern scheitert das Anliegen, die Essenwünsche der Kinder zu erfüllen häufig an den finanziellen Engpässen. Ebenso mangelt es bei den Eltern an dem Wissen über gesunde Ernährung sowie der Umsetzung, da die Fertigkeiten und Fähigkeiten bei der Mahlzeitenzubereitung fehlen (www.food-monitor.de [3]). Die Frauen, die bereits in ihrer Kindheit einer Armutslage ausgesetzt waren, haben nicht gelernt zu kochen, zu backen oder einen Haushalt zu führen. Entsprechend der Mahlzeitenzubereitung wurde dies in der GESA- Studie festgestellt.

Die jungen Frauen sind häufig mit der Führung des Haushalts und der Ernährungsverpflegung der Familie überfordert. Die Mahlzeiten sind anspruchslos und einfach zubereitet, ebenso sind sie zum Teil sehr fettig und kaum abwechslungsreich. Dagegen werden frische Lebensmittel wie Gemüse, Salate, Rohkost oder Obst nur selten verarbeitet (WAGNER 2007, S. 22).

Aus den zuvor genannten Gründen können den Kindern keine haushälterischen Fähigkeiten durch das Elternhaus vermittelt werden. In unserem Bildungssystem herrscht ein großes Defizit in dem Bereich der Vermittlung von Haushaltskomponenten, da dieser kein Bestandteil der schulischen Ausbildung ist. Jedoch betrifft dies nicht nur Kinder aus sozial schwachen Familien (www.food-monitor.de [3]).

Die folgende Tabelle (s. Tab. 2) zeigt den Unterschied der Ernährungsverhaltensweisen in Abhängigkeit zu den sozialen Schichten auf.

Tab. 2: Ernährung der Kinder und Jugendlichen nach sozialer Ungleichheit
(modifiziert nach WAGNER 2007, S.17)

(Alter 11 – 15 Jahre)

Soziale Ungleichheit (Angaben in Prozent, N= 3.328)						
Ernährungsvariablen	**1 unten**	**2**	**3**	**4**	**5 oben**	**Gesamt**
Faktor I [1]						
Gemüse, wöchentlich	48	50	47	54	54	50
Obst, mehrmals täglich	32	37	40	45	42	40
Vollkornbrot, täglich	26	40	45	47	51	43
Vollmilch, mehrmals täglich	31	35	40	43	43	38
Faktor II [2]						
Chips, wöchentlich	54	46	46	43	36	45
Pommes Frites, wöchentlich	55	49	49	44	37	47
Cola, Süßegetränke, mehrmals täglich	45	44	40	32	28	39
Süßigkeiten, mehrmals täglich	30	27	27	23	25	26

[1] Grundnahrungsmittel
[2] Nahrungsmittel, die regulär nicht Bestandteil der häuslichen Grundnahrungsmittel sind

Der Vergleich der obersten und untersten sozialen Schicht verdeutlicht folgendes: In nahezu allen Ernährungsvariablen ist das Ernährungsverhalten von Kindern und Jugendlichen aus den unteren sozialen Schichten deutlich ungünstiger. Die Kieler Adipositaspräventionsstudie (KOPS) kam zu ähnlichen Ergebnissen. Die Auswertung dieser Tabelle lässt folgendes erkennen: Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte werden von sozial schwachen Haushalten nur in geringen Mengen verzehrt - obgleich diese Lebensmittel eine hohe Nährstoffdichte aufzeigen und das Risiko für viele Erkrankungen senken können. Demgegenüber gibt es in dieser Schicht einen hohen Verzehr von stark zuckerhaltigen Lebensmitteln wie süßen Getränken und Süßigkeiten. Diese Produkte sind reine Kalorienträger und haben dazu keinerlei gesundheitsfördernden Effekt.
Der Verzehr von hochkalorischen Lebensmitteln, die einen hohen und ungünstigen Fettgehalt sowie eine geringe Nährstoffdichte aufweisen manifestiert das unausgewogene und einseitige Ernährungsverhalten dieser Personengruppe. Durch dieses Verhalten wird u.a. die Entstehungen von Übergewicht, Adipositas oder Herz-Kreislauf- Erkrankungen gefördert (WAGNER 2007, S.18).

5.1 Zusammenhang zwischen dem sozialen Status einer Familie und dem Übergewicht bei Kindern

Gerade im Kindesalter kann Übergewicht und besonders Adipositas zu metabolischen, endokrinen sowie zu orthopädischen Komplikationen führen, wenn auch mit zeitlicher Verzögerung.
Die Gründe für Übergewicht oder Adipositas sind vielseitig. Sie können soziokulturell, verhaltensabhängig und/oder genetisch bedingt sein. Der niedrige soziale Status sowie das Übergewicht und Adiposits der Eltern aber auch ein hohes Geburtsgewicht erhöht die Wahrscheinlichkeit für die Manifestation einer Adipositas im vorpubertären Alter. Dies konnte im Rahmen der Kieler Adipositaspräventionsstudie (KOPS) festgestellt werden. Bei sozial benachteiligten Familien sind die Gründe für das häufigere Auftreten von Übergewicht bedingt durch sozialkulturelle sowie verhaltensabhängige Faktoren. Die Kinder aus Familien mit einem niedrigeren Sozialstatus weisen häufig einen höheren BMI als Kinder aus sozial besser gestellten Familien auf.

Gleiche Tendenzen zeigen die Ergebnisse der Kieler Adipositaspräventionsstudie. Diese Studie belegt, dass der sozioökonomische Status einen starken Einfluss auf die Prävalenz von Übergewicht bei Kindern hat.
Ein ausreichendes Ernährungswissen (z.B. Wissen über Inhalte, Zusammensetzung und Menge der Nahrung) sowie eine gute Haushaltsführung (z.B. genaue Mengenbedarfsplanung von Lebensmitteln für den Haushalt) sind notwendig, um nahezu eine bedarfsgerechte und vollwertige Ernährung unter Sozialhilfebedingungen verwirklichen zu können. Dies wird häufig durch den niedrigen Bildungsstand der sozial benachteiligten Bevölkerung verhindert (WAGNER 2007, S. 17).
Professor Manfred J. Müller vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde an der Universität Kiel (die Zwischenergebnisse der Langzeitstudie KOPS) fasst zusammen, dass im Vergleich der sozial schwächsten Gruppe doppelt so viele Kinder übergewichtig sind als in der sozial stärksten Gruppe. Der soziale Status stellt häufig eine Barriere für die Interventionsmaßnahmen dar. Was erfolgreich bei Kindern aus gut gestellten Familien ist, kann bei sozial schwachen Familien auch zum Gegenteil führen.

Für die Entstehung von Übergewicht werden sieben Bereiche von fachübergreifenden Expertengremien verantwortlich gemacht:

- soziales Umfeld
- Bildung
- Bewegung
- Lebensstil während der Schwangerschaft
- Ernährung
- Genetische Veranlagung
- Geschlecht

Die Politik muss soziale Unterschiede in der Gesellschaft angehen. Ein Blick über die Grenzen zeigt, dass z.B. in Schweden die Unterschiede zwischen den sozialen Gruppen geringer sind und es dort weniger Übergewicht gibt, als in Ländern mit einem größeren sozialen Gefälle (www.suessefacts.de [7]).

Teil II: Erprobung des Rezeptkatalogs sowie Evaluation der Ernährungssituation und der Kochkenntnisse mittels Fragebogen

6 Methodik

Um die Daten für die Ernährungssituationen und die Kochkenntnisse sozial benachteiligter Familien erheben zu können, musste eine Teilnehmergruppe der beschriebenen Zielgruppe gefunden werden. Dies wurde ermöglicht durch den Kochkurs “Preiswerte und gesunde Küche für die Familie“ der Volkshochschule Bremen, geleitet von der Ernährungsberaterin Tomma Günther. Dieser Kurs wird im “Haus der Familie“/ Familienzentrum MOBILE im Stadtteil Hemelingen angeboten. Der Hospitationszeitraum erstreckte sich über vier Monate von Januar bis April. In diesem Zeitraum wurden in dem Kurs die Daten zu Ernährungssituation sowie zu den Kochkenntnissen der Kursteilnehmer ermittelt und in der vorliegenden Arbeit mittels eines Fragebogens ausgewertet und veranschaulicht. Einige Rezepte aus dem erarbeiteten zielgruppenspezifischen Rezeptkatalog wurden in diesem Kurs nachgekocht und Probleme in der Umsetzung anhand des Evaluationsbogens ermittelt. Die im Kurs nicht gekochten Rezepte bereiteten die Teilnehmer selbstständig zu Hause zu und bewerteten sie anschließend. Der Fragebogen sowie der Evaluationsbogen sind im Anhang 2 und 3 am Ende der vorliegenden Arbeit einzusehen.

6.1 Hospitation im Familienzentrum Mobile

Abb. 2: Familienzentrum MOBILE,
Haus der Familie im Stadtteil Hemelingen

Die "Häuser der Familie" gehören zu dem Familiennetz Bremen, welches eine Einrichtung des Deutschen Kinderschutzbundes sowie des Landesverband Bremen e.V. ist. Die "Häuser der Familie" gibt es in 11 Stadtteilen von Bremen (Hemelingen, Horn-Lehe, Huchting, Lüssum, Lüssum-Bockhorn, Mitte, Obervieland, Tenever, Vahr, Vegesack und Walle). In diesen Einrichtungen können sich Personen über alle Angebote zu den Themen Erziehung, Elternschaft und Vereinbarkeit von Familie und Beruf informieren.
Das Familiennetz Bremen wird gefördert durch die Europäischen Sozialfonds sowie durch den Senator für Arbeit, Frauen, Gesundheit, Jugend und Soziales der Freien Hansestadt Bremen. Die Angebote der Familienzentren richten sich an alle Mütter, Väter und deren Kindern des jeweiligen Stadtteils.
Im Mittelpunkt stehen dabei:

- Fragen der Kindererziehung,
- Ehe- und Partnerschaftsprobleme,
- Fragen der Lebensplanung und
- das Miteinander im Stadtteil

Die Häuser der Familie bieten u.a. Gesprächskreise, Informationsveranstaltungen, Gruppen sowie Kurse an, die den Eltern die Unterstützung für den Erziehungsalltag geben sollen. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich mit anderen Eltern auszutauschen und Kontakte zu knüpfen. Einige Veranstaltungen werden mit der ganzen Familie durchgeführt, bei anderen besteht die Gelegenheit, die Kinder währenddessen betreuen zu lassen, was meist von 1 Euro-Jobbern übernommen wird. Es gibt ein großes Angebot an Gruppen und Kursen an der Volkshochschule Bremen, zu dem auch der Kurs "Preiswerte und gesunde Küche für die Familie" zählt, in dem ich hospitiert habe (www.familiennetz-bremen.de [8]).

Abb. 3: Die Kursteilnehmerinnen beim Kochen in dem Kurs " Preiswerte und gesunde Küche für die Familie"

Der Kurs lehrt den Kursteilnehmern auf der einen Seite, durch das Kochen der verschiedenen Rezepte, mit den Lebensmitteln umzugehen. Auf der anderen Seite jedoch beinhaltet der Kurs auch Ernährungseinheiten, um über eine ausgewogene und gesunde Ernährung aufzuklären.

Abb. 4: Die Kursteilnehmerinnen bei der Ernährungseinheit mit der Ernährungspyramide

7 Auswertung der Fragebögen

7.1 Persönliche Daten der Kursteilnehmer

Als erstes wurden die persönlichen Daten der Kursteilnehmer ermittelt (s. Tab. 3).

Tab. 3: Persönliche Daten der Kursteilnehmer

Teilnehmer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Geschlecht	weiblich	weiblich	weiblich	weiblich	weiblich	weiblich	weiblich
Alter	19	23	38	26	31	38	25
BMI	25,5	31	23	23	32	27	30
Nationalität	tschechisch	polnisch	deutsch	deutsch	deutsch	deutsch	deutsch
Personen im Haushalt	3	2	4	3	4	5	2
Anzahl der Kinder	2	1	2	2	2	3	1

Die Anzahl der Teilnehmerinnen beläuft sich auf 7 Kursteilnehmer, wobei alle Teilnehmer weiblichen Geschlechts sind. Das Alter der Teilnehmerinnen liegt zwischen 19–38 Jahren. Der BMI (Body- Mass- Index) von zwei Kursteilnehmerinnen liegt im normalen Bereich mit einem BMI von 23. Die restlichen 5 Teilnehmerinnen liegen über dem Normalgewicht, wovon 3 Kursteilnehmerinnen Präadipositas (25 – 30 BMI) haben und die anderen 2 Kursteilnehmerinnen Adipositas 1. Grades (30 – 35 BMI) aufweisen. Unter den Kursteilnehmern sind 3 Nationalitäten vertreten. Die Tabelle 3 zeigt, dass 4 von 7 Teilnehmerinnen alleinerziehend sind, wobei die Kursteilnehmerinnen in der Regel 2 Kinder haben. Die befragten Personen, die in einer Ehe oder Partnerschaft leben, haben zwei oder mehr Kinder.

7.2 Bildungs- und Arbeitssituation der Kursteilnehmer

Als Zweites wurden Fragen zur Bildungs- und Arbeitssituation gestellt (s. Tab.4).

Tab. 4: Bildungs- und Arbeitssituation der Kursteilnehmer

Teilnehmer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Schulabschluss	Nein	HSA	RSA	HSA	RSA	HSA	HSA
abgeschlossene Berufsausbildung	Nein	Nein	Ja	Nein	Ja	Nein	Nein
Arbeitsverhältnis	ohne Arbeit	400 € Job	Hausfrau	ohne Arbeit	Selbstständig (Tagesmutter)	ohne Arbeit	ohne Arbeit

HSA= Hauptschulabschluss

RSA= Realschulabschluss

Sechs von sieben Kursteilnehmern haben einen Schulabschluss. Vier davon haben einen Hauptschulabschluss und zwei einen Realschulabschluss. Fünf von sieben Kursteilnehmern weisen keine abgeschlossene Berufsausbildung auf, wovon wiederum vier zurzeit ohne Arbeitsverhältnis sind. Eine Kursteilnehmerin ist Hausfrau, eine andere selbstständige Tagesmutter und eine Dritte hingegen geht einem 400 € Job nach.

7.3 Finanzielle Situation der Kursteilnehmer

Tab. 5: Finanzielle Situation der Kursteilnehmer

Teilnehmer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Haushaltsgeld im Monat	500- 1000 €	500- 1000 €	500- 1000 €	500- 1000 €	1000- 1500 €	1000- 1500 €	unter 500 €
Lebensmittelgeld im Monat	ca. 250 €	ca. 150 €	ca. 500 €	ca. 300 €	ca. 240 €	ca. 500 €	ca. 100 €

Eine Kursteilnehmerin muss im Monat mit einem Haushaltsgeld von unter 500 € auskommen. Vier Kursteilnehmerinnen haben im Monat ein Budget von 500- 1000 €. Die restlichen zwei Teilnehmerinnen können über ein Haushaltsgeld von 1000- 1500 € verfügen. Das Geld, welches die Kursteilnehmerinnen im Monat für Lebensmittel zur Verfügung haben, beläuft sich zwischen 100 € und 500 €.

Laut Aussage aller 7 Kursteilnehmerinnen reicht das Budget nicht für eine gesunde Ernährung aus. Wenn am Ende des Monats nicht mehr genügend Geld zur Verfügung steht, wird an verschiedenen Lebensmitteln gespart (vgl. Kapitel 7.6).

7.4 Ernährungssituation der Kursteilnehmer

Auf die Frage, ob sich die Kursteilnehmerinnen gesund ernähren, haben vier Teilnehmerinnen mit Ja geantwortet, drei Kursteilnehmerinnen können es nicht einschätzen. Jedoch möchten sich alle Kursteilnehmerinnen gesund ernähren.

Tab. 6: Ernährungssituation der Kursteilnehmer

Teilnehmer	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Kenntnisse über gesunde Ernährung	wenig	etwas	wenig	viel	viel	etwas	wenig
Häufigkeit des Obst- und Gemüseverzehrs	1x am Tag	1x in der Woche	mehrmals am Tag	1x in der Woche	1x in der Woche	1x mal Tag	1x im Monat/ seltener
Verzehr von Vollkornprodukten	etwas	keine	wenig	viel	etwas	wenig	keine
Fleischverzehr in der Woche	selten	4-5 x in der Woche	selten	2-3x in der Woche	selten	jeden Tag	2-3x in der Woche
Verzehr von Milchprodukten	mehrmals in der Woche	mehrmals in der Woche	1-2 x am Tag	1-2x am Tag	keine/ selten	1-2x am Tag	2-3x am Tag
Verzehr von Fisch	1x im Monat	gar nicht	gar nicht	1x in der Woche	1x in der Woche	1x in der Woche	1x im Monat
Verzehr von Süßigkeiten/ Chips	mehrmals täglich	jeden Tag	jeden Tag	1x im Monat/ seltener	1x im Monat/ seltener	4-5x in der Woche	jeden Tag
Verwendung von Fertigprodukten	2-3x in der Woche	4-5x in der Woche	gar nicht	2-3x in der Woche	1x in der Woche	2-3x in der Woche	4-5x in der Woche
Verzehr von Getränken	Saftschorlen Limonade Eistee	Limonade Kaffee	Wasser Tee Säfte	Wasser	Wasser Saftschorlen	Säfte	Säfte Limonade

Häufigkeit des Obst- und Gemüseverzehrs:

Eine Kursteilnehmerin verzehrt mehrmals am Tag Obst und Gemüse, hingegen isst eine andere Teilnehmerin nur einmal am Tag Obst und Gemüse. Drei Kursteilnehmerinnen konsumieren nur einmal in der Woche und eine Person nur einmal im Monat oder seltener Obst und Gemüse.

Verzehr von Vollkornprodukten:

Eine Kursteilnehmerin verzehrt viel und regelmäßig Vollkornprodukte. Zwei Teilnehmerinnen haben angegeben, dass sie etwas und Zwei andere wenig Vollkornprodukte zu sich nehmen. Zwei Personen der Gruppe essen überhaupt keine Vollkornprodukte.

Fleischverzehr in der Woche:

Der Fleischverzehr in der Woche beläuft sich bei den Kursteilnehmerinnen darauf, dass Eine jeden Tag Fleisch verzehrt und eine Andere 4-5mal in der Woche. Zwei Teilnehmerinnen essen 2-3mal in der Woche Fleisch und die restlichen Drei Befragten essen selten Fleisch.

Verzehr von Milchprodukten:

Eine Person isst keine oder selten Milch und Milchprodukte. Zwei Teilnehmerinnen essen nur mehrmals in der Woche diese Produkte. Drei Teilnehmerinnen verzehren es 1-2mal am Tag. Eine Kursbesucherin gibt an, dass sie 2-3mal am Tag Milch und Milchprodukte verzehrt.

Verzehr von Fisch:

Der Fischverzehr von den Kursteilnehmerinnen beläuft sich darauf, dass Drei Teilnehmerinnen einmal in der Woche Fisch essen. Zwei weitere verzehren nur einmal im Monat Fisch und die restlichen Zwei essen überhaupt kein Fisch.

Verzehr von Süßigkeiten/ Chips:

Eine Kursteilnehmerin isst mehrmals täglich Chips und Süßigkeiten, Drei weitere essen diese Produkte jeden Tag. Eine Teilnehmerin verzehrt 4-5mal in der Woche Süßigkeiten und Chips. Die restlichen Zwei essen es nur einmal im Monat oder seltener.

Verwendung von Fertigprodukten:

Eine Kursteilnehmerin verwendet keine Fertigprodukte. Eine Teilnehmerin nimmt einmal in der Woche Fertigprodukte zur Unterstützung. Drei Personen der Gruppe verwenden 2-3mal in der Woche Fertigprodukte wohingegen Zwei weiter Teilnehmerinnen diese Produkte 4-5mal in der Woche verwenden.

Verzehr von Getränken:

Drei Kursteilnehmerinnen bevorzugen Getränke wie Wasser, Saft und Saftschorlen sowie Tee. Die restlichen Vier Kursteilnehmerinnen verzehren überwiegend süße Getränke, wie Limonaden, Säfte, Eistee und Kaffee.

7.5 Kenntnisse über gesunde Ernährung

Zwei Kursteilnehmerinnen geben an, dass sie viel über eine gesunde Ernährung wissen. Zwei andere bewerten ihre Kenntnisse als gering wohingegen die restlichen Drei wenige Kenntnisse nennen.

7.6 Lebensmittel an denen bei Geldmangel gespart wird

Tab. 7: Lebensmittel an denen bei Geldmangel gespart wird

Teilnehmer	1	2	3	4	5	6	7
Lebensmittel	-Vollkorn-produkte -Getränke	-Obst/ Gemüse -Fisch -Vollkorn-produkte	-Fisch -Fertig-produkte -Fleisch -Süßigkeiten Chips	-Fertig-produkte -Fleisch -Süßigkeiten Chips	-Fertig-produkte -Getränke -Süßigkeiten Chips	-Fleisch	-Obst/ Gemüse -Milch-produkte -Fleisch

Bei Geldmangel wird laut der Kursteilnehmerinnen meist an Lebensmitteln wie z.B. Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch gespart. Eine Teilnehmerin verzichtet in dieser Situation auch auf die Milchprodukte. Es wird aber auch an Getränken, Süßigkeiten und Chips gespart sowie an Fertigprodukten.

7.7 Kochkenntnisse der Kursteilnehmer

Tab. 8: Kochkenntnisse der Kursteilnehmer

Teilnehmer	1	2	3	4	5	6	7
Einschätzung der Kochkenntnisse	etwas	viel	etwas	etwas	viel	etwas	wenig
Kochkenntnisse erlernt	Familie, Kochshows (TV)	Zeitschriften, Kochshows (TV)	Familie, Kochbücher	Familie, Kochkurs	Kochbücher	Zeitschriften	Internet, Zeitschriften
Häufigkeit des frischen Kochens	4-5x in der Woche	1-2x in der Woche	jeden Tag	1-2x in der Woche	4-5x in der Woche	2-3x in der Woche	1-2x in der Woche

Bei der Frage nach der Selbsteinschätzung der Kochkenntnisse kam folgendes Ergebnis heraus: Eine Teilnehmerin schätz ein, dass sie wenig Kochkenntnisse besitzt. Vier sagen, dass sie etwas an Kenntnissen aufweisen und Zwei Teilnehmerinnen meinen, dass sie viele Kochkenntnisse besitzen.

Die Kochkenntnisse haben die Kursteilnehmerinnen dabei überwiegend aus TV-Kochshows, Zeitschriften und Kochbüchern erlangt. Drei Teilnehmerinnen gaben an, ihre Kenntnisse über ihre Familie vermittelt bekommen zu haben. Eine Person hat ihre Kochkenntnisse über einen Kochkurs erlernt und eine andere wiederum hat ihre Erfahrungen über das Internet gesammelt.

7.8 Was die Kursteilnehmer vom frischen Kochen abhält

Tab. 9: Was die Kursteilnehmer vom frischen Kochen abhält

Teilnehmer	1	2	3	4	5	6	7
Gründe, warum nicht frisch gekocht wird	- zu aufwendig - keine Zeit nach der Hausarbeit	- zu teuer - zu aufwendig		es wird nur am Wochenende gekocht, und dann frisch	zu aufwendig	zu aufwendig	- kaum Kochkenntnisse - zu teuer - zu aufwendig

Fünf von sieben Kursteilnehmerinnen ist das frische Kochen zu aufwendig. Zweien ist es ebenso zu teuer. Eine Teilnehmerin halten dazu auch noch ihre geringen Kochkenntnisse vom frischen Kochen ab. Teilnehmerin 3 gibt an, an jedem Tag frisch zu kochen. Teilnehmerin 4 kocht nur am Wochenende und dann wird das Essen frisch zubereitet.

8 Ergebnisse der Fragebögen

Die Auswertung der Fragebögen zeigt, dass fast alle Kursteilnehmerinnen mit ihrem BMI über dem normalen Gewicht liegen. Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen sind alleinerziehend. Bis auf eine Kursteilnehmerin haben alle einen Schulabschluss, wenn es sich dabei meistens um einen Hauptschulabschluss handelt. Mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen haben keine abgeschlossene Berufsausbildung und bis auf eine sind davon auch alle ohne ein Arbeitsverhältnis. Eine Kursteilnehmerin ist Hausfrau und wird finanziell von ihrem Mann unterstützt, eine andere ist selbständige Tagesmutter und eine weitere Teilnehmerin geht einem 400 € Job nach, und erhält zusätzlich staatliche Unterstützung. Die meisten Kursteilnehmerinnen haben ein Haushaltsbudget von 500- 1000 € im Monat zur Verfügung, wovon 100- 500 € für Lebensmittel ausgegeben werden. Alle Kursteilnehmerinnen haben den Anspruch sich gesund zu ernähren.

Jedoch besitzen die meisten Teilnehmerinnen nur etwas bis wenige Kenntnisse über eine gesunde Ernährung und meinen zusätzlich, dass auch ihr Lebensmittelbudget für eine ausgewogene und gesunde Ernährung nicht ausreicht.

Die Mehrheit der Kursteilnehmerinnen verzehrt selten Obst und Gemüse, d.h. einmal in der Woche oder seltener. Diese Teilnehmerinnen halten sich damit nicht an die Angaben der DGE, die fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag empfiehlt. Vollkornprodukte werden von der überwiegenden Zahl der Teilnehmerinnen sehr unregelmäßig oder gar nicht verzehrt, jedoch gibt es auch eine Teilnehmerin die diese Produkte viel und regelmäßig isst. Der Fleischverzehr von zwei Teilnehmerinnen ist relativ hoch (4-5 mal in der Woche/ jeden Tag), wohingegen drei Teilnehmerinnen sehr selten Fleisch zubereiten. Bis auf eine Kursteilnehmerin ist der Verzehr von Milchprodukten sehr gering und unterhalb der empfohlen Menge. Laut der Fragebogenauswertung essen drei Teilnehmerinnen wie von der DGE empfohlen einmal in der Woche Fisch. Jedoch verzehren mehr als die Hälfte der Teilnehmerinnen sehr selten oder nie Fisch. Bei fast alle Kursteilnehmerinnen befinden sich häufig Süßigkeiten und Chips auf dem Speisenplan. Ebenfalls werden von fast allen Teilnehmerinnen Fertigprodukte zur Unterstützung der Mahlzeitenzubereitung verwendet, was mit den mangelnden Kochkenntnissen der Teilnehmerinnen zusammen hängen könnte. Drei Kursteilnehmerinnen achten auf die Auswahl der Getränke und wählen gesunde Getränke wie Saftschorlen, Tees und Wasser aus. Die restlichen vier Teilnehmerinnen bevorzugen überwiegend süße und damit ungesündere Getränke. Bei vorherrschendem Geldmangel sparen die meisten Kursteilnehmerinnen häufig an den gesunden Lebensmitteln wie z.B. Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, Fisch und Milchprodukten als auch an den für die Ernährung ungünstigen Produkten wie Süßigkeiten, Chips und Fertigprodukten gespart. Ihre Kochkenntnisse haben die Kursteilnehmerinnen sich überwiegend aus TV- Kochshows, Zeitschriften und Kochbüchern angeeignet. Andere Teilnehmerinnen hingegen haben diese von der Familie gelernt und übernommen. Wegen zu großen Aufwand und Geldmangel wird von den meisten Kursteilnehmerinnen sehr selten frisch gekocht.

Die Auswertung der Fragebögen zeigt, dass der Großteil der Gruppenteilnehmerinnen sich nicht sehr ausgewogen und gesund ernähren, jedoch Interesse an gesunder Ernährung zeigen. Die Kursteilnehmerinnen richten ihre Ernährung nicht an die Empfehlungen der Ernährungspyramide, die von der DGE und der aid erstellt wurden.

Aufgrund dessen sollte bei dieser Zielgruppe mehr Aufklärung über gesunde und ausgewogene Ernährung erfolgen, die auch mit geringen Mitteln umgesetzt werden kann.
Diese Ergebnisse, welche in der untersuchten Gruppe aufgetreten sind, kann man selbstverständlich nicht auf alle Personen dieser Schichtzugehörigkeit projizieren.

9 Aufgetretene Probleme beim gemeinsamen Kochen im Kochkurs

Beim gemeinsamen Kochen in der Gruppe des Kochkurses “Preiswerte und gesunde Küche für die Familie“ wird deutlich, dass die Teilnehmerinnen immer wieder Hilfe benötigen, da sie unsicher im Handling mit vielen Lebensmitteln und Haushaltsgeräten sind. Es fällt auch auf, dass einige Lebensmittel den Kursteilnehmerinnen nicht bekannt sind wie z.B. Steckrüben und Rhabarber aber auch Grünkernschrot und Bulgur. Ebenfalls herrscht Unwissenheit über die Zubereitung von einigen Lebensmitteln wie z.B. Auberginen und Zucchini. Im Falle der letzen beiden Lebensmittel sind sich die Teilnehmerinnen unsicher gewesen, wie sie zubereitet werden, genauer gesagt ob sie geschält werden oder nicht. Mit geläufigeren Lebensmitteln wie z.B. Tomaten und Paprika sind sie verhältnismäßig sicher umgegangen. Auch mit Maßangaben haben die Teilnehmerinnen diverse Probleme. Auffallend ist, dass die Teilnehmerinnen die Rezepte nicht genau durchlesen und anstelle von einem Teelöffel einen Esslöffel verwenden.

10 Evaluationsbögen

Die Evaluationsbögen sollen aufzeigen, ob und inwieweit beim Kochen der Rezepte aus dem zielgruppenspezifischen Rezeptkatalog Probleme auftreten. Die Evaluationsbögen wurden von den Teilnehmerinnen nach dem selbstständigen Kochen zu Hause ausgefüllt sowie nach dem gemeinsamen Kochen im Kochkurs.
Ebenso wie der Rezeptkatalog ist auch der Evaluationsbogen im Anhang der vorliegenden Arbeit einzusehen.

10.1 Auswertung der Evaluationsbögen

Laut der ausgefüllten Evaluationsbögen der Kursteilnehmerinnen sind bei der Beschaffung der Lebensmitte kaum Probleme aufgetreten. Ebenfalls haben die Kursteilnehmerinnen die Kochanleitung/ Rezeptbeschreibung aus dem Rezeptkatalog verstanden und konnten diese Rezepte ohne Probleme umsetzen. Auch die im Rezeptkatalog ausgewiesenen Preisangaben haben laut den Kursteilnehmerinnen, mit kleinen Abweichungen, übereingestimmt. Die meisten Kursteilnehmerinnen gaben an, dass die Rezepte gut geschmeckt haben und sie sich vorstellen können einige Rezepte aus dem Katalog auch zukünftig zu kochen.

Teil III: Auswertung

11 Diskussion der Ergebnisse

In der vorliegenden Arbeit sollen die Ernährungsgewohnheiten sowie die Kochkenntnisse sozial benachteiligter Familien vorgestellt werden. Zu Beginn werden das Ausmaß der Armut und die Voraussetzungen der Zielgruppe der sozial Benachteiligten dargestellt. Die Ursachen für die neuen Risikogruppen und -faktoren wie z.B. Migrationshintergrund, Arbeitslosigkeit und alleinerziehende Personen haben sich aus dem gesellschaftlichen Wandel ergeben. Ebenfalls wurden die Auswirkungen von Armut und soziale Ungleichheit auf die Gesundheit untersucht. Es lässt sich festhalten, dass Personen mit einem geringen sozioökonomischen Status eine deutlich höhere Morbidität und Mortalität aufweisen.

Der Aufbau und die Durchführung des erstellten Rezeptkatalogs haben bei der Zielgruppe so Anwendung gefunden wie es zuvor angedacht wurde. Die Erkenntnisse aus der aktiven Durchführung, die zur möglichen Verbesserung des Rezeptkatalogs führen, wurden z.T. nachträglich verändert oder hinzugefügt. Deutlich hervorzuheben ist, dass der Stichprobenumfang der dargestellten Befragung zu gering ist und daher Zurückhaltung bei der Generalisierung der Ergebnisse angebracht ist.

Die Auswertung der Fragebögen hat ergeben, dass alle Kursteilnehmerinnen gewillt sind sich gesund zu ernähren, jedoch ist es laut ihrer Aussage wegen des mangelnden Geldes durch die “geringe“ staatliche Unterstützung nicht möglich, sich ausgewogen und gesund zu ernähren. Erwachsenen Personen erhalten vom Staat ca. 4,33 € für Lebensmittel am Tag. Dies ist ein sehr geringes Budget, um sich gesund zu ernähren und verlangt von den Betroffenen gutes wirtschaften mit dem Haushaltsgeld. Ebenso müssen Kenntnisse über eine gesunde Ernährung vorhanden sein, sowie die Kenntnisse für die Umsetzung. Bei der untersuchten Zielgruppe jedoch scheitert es meist genau an diesen Punkten. Laut Aussagen der Teilnehmerinnen haben die meisten nur geringe Kenntnisse über gesunde Ernährung und kaum Erfahrungen in der Zubereitung. Aus den Fragebögen lässt sich schließen, dass viele Teilnehmerinnen ihre Kochkenntnisse über das Fernsehen (Kochshows) und Zeitschriften erlernen und nicht wie meist üblich durch das Elternhaus vermittelt bekommen.

Die Auswertung der Ernährungssituation zeigt deutlich, dass sich die meisten Teilnehmerinnen durch einen hohen Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln und einen geringen Verzehr von nährstoffdichten Lebensmitteln wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse ungesündere Ernährung. Diese Ergebnisse bestätigt auch die Literatur. Die Getränkewahl stellt sich ebenfalls als ungünstig und nicht gesundheitsförderlich heraus, in dem sie häufig sehr zuckerreiche Getränke bevorzugt werden.

Nicht nur das geringe Budget und die fehlenden Kenntnisse über die genannten Punkte halten die Teilnehmerinnen vom frischen Kochen ab, sondern auch den ihrer Meinung nach großen Zeitaufwand. Viele Personen aus dieser Zielgruppe sind bereits mit ganz alltäglichen Dingen überfordert, wie z.B. einen geregelten Alltag zu führen oder die Kinder ausreichend zu versorgen und haben dann keine Intention mehr über eine gesunde Ernährung nach zu denken.

Ebenso zeigt die Auswertung der Fragebögen, dass diese Personengruppe bei Geldmangel häufig an den falschen Lebensmitteln sparen wie z.B. an Vollkornprodukten, Obst und Gemüse, Fisch und Fleisch. Jedoch können diese Produkte sehr günstig in Discountern und auch je nach Saison preiswert erworben werden. Durch die Auswertung der Fragebögen sowie die Zusammenarbeit mit den Kursteilnehmrinnen im Kochkurs wird deutlich, wie wichtig bei dieser Zielgruppe die Aufklärung für eine gesunde Ernährung ist. Ebenso muss dieser Zielgruppe der Umgang mit Lebensmittel näher gebracht werden. Es ist wichtig dieser Personengruppe aufzuzeigen, dass das frische Kochen gar nicht so teuer und aufwendig ist. Der erarbeitete Rezeptkatalog, der in dieser Arbeit im Anhang einzusehen ist, soll betroffenen Personengruppen eine Hilfestellung sein. Dieser Katalog kann über eine gesunde Ernährung aufklären und mit den ausgewogenen und preiswerten Rezepten für mehr Abwechselung im Speiseplan sorgen.

Die alleinige Vermittlung von Koch- und Einkaufstechniken, Ernährungswissen sowie Haushaltsführung ermöglichen die Bekämpfung der Ernährungsarmut und der haushälterischen Probleme nicht. Dies müsste zusätzlich auch durch sozialpolitische Maßnahmen unterstützt werden, wie z.B. in Anspruchnahme von Beratung und Bildung. Hierfür ist eine ganzheitliche Betrachtung der Lebenslage notwendig. Die Änderungen im Ernährungsverhalten sowie im haushälterischen Handeln können nur erreicht werden, wenn die betroffenen Personen bereit sind, Unterstützung anzunehmen.

Es bleibt offen, durch welche Bildungs- und Beratungsmittel bzw. welche Fachkräfte das Problembewusstsein dieser Personengruppe erreicht werden soll.
Die Angebote für die Armutsprävention müssen auf das Bildungsniveau sowie auf die Aufnahmefähigkeit der Zielgruppe abgestimmt werden. Die derzeit vorhandenen Informationsmaterialien über gesunde Ernährung sind offensichtlich Mittel- und Oberschicht orientiert. D.h. neue Zielgruppenspezifische Methoden und Medien müssen entwickelt werden (LEHMKÜHLER 2002, S.318 ff).

12 Fazit

Die Diskussion zeigt auf, dass Personen aus sozial benachteiligten Haushalten eine ungesündere Ernährung durch einen hohen Verzehr von fett- und zuckerreichen Lebensmitteln und einen geringen Verzehr von nährstoffdichten Lebensmitteln wie Vollkornprodukte, Obst und Gemüse aufweisen. Dies resultiert aus dem geringen Wissen über gesunde und ausgewogene Ernährung sowie den mangelnden Kochkenntnissen und der allgemeinen Überforderung im Alltag.
Die ungünstige Ernährungsgewohnheit kann die Übergewichtsbetroffenheit der sozial benachteiligten Personengruppe erklären.
In dieser Zielgruppe besteht ein Bildungs- und Beratungsbedarfs hinsichtlich gesunder Ernährung, Einkauf, Haushaltsführung und Gesundheit, um das Risiko an chronischen Erkrankungen, wie Adipositas, Diabetes Typ 2 oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

13 Zusammenfassung

Deutschland zählt zu den reichsten Ländern der Welt. Rund elf Millionen Menschen leben in Deutschland derzeit unter der Armutsgrenze. Vor allem Alleinerziehende, Kinder, Rentner und Migranten sind von Armut betroffen.

Durch diese Problematik werden immer wieder Diskussionen geführt, ob sich diese Personengruppen aufgrund ihrer schlechten finanziellen Situation ungesünder ernähren, oder ob die Unwissenheit über eine gesunde Ernährung zu einer falschen und damit auch ungesünderen Ernährung führt. Das Ziel dieser Arbeit ist die Ernährungssituationen sowie die Kochkenntnisse sozial benachteiligter Familien zu ermitteln und aufzuzeigen. Zusätzlich wurde ein Rezeptkatalog zur Hilfestellung einer gesunden Ernährung, mit darin enthaltenen ausgewogenen und preiswerten Rezepten, erstellt.

Um einen persönlichen Bezug zu dieser Zielgruppe zu gewinnen wurde über einen Zeitraum von vier Monaten in dem Kochkurs der Volkshochschule Bremen hospitiert. In diesem Kurs lernen sozial benachteiligte Personen preiswert und ausgewogen zu kochen. Ebenso erweitern die Teilnehmer ihre Kenntnisse über eine gesunde Ernährung. Um weitere Daten zu erheben, erfolgt die Befragung der Kursteilnehmer mittels eines Fragebogens. Die Kochkenntnisse der Kursteilnehmer wurden anhand des selbst erstellten Rezeptkatalogs ermittelt.

Die Auswertung der Fragebögen weißt deutlich darauf hin, dass sich Personen aus sozial benachteiligten Haushalten ungesünder ernähren. Dies resultiert vermutlich aus dem geringen Wissen über gesunde und ausgewogene Ernährung sowie den mangelnden Kochkenntnissen. Die Ergebnisse der Befragungen wurden mit der themenbezogenen Literatur verglichen und weißt in vielen Punkten parallelen auf.

Die eigene Erfahrung aus der Arbeit mit den Kursteilnehmern macht deutlich, dass in dieser Zielgruppe ein Bildungs- und Beratungsbedarfs hinsichtlich gesunder Ernährung, Einkauf, Haushaltsführung und Gesundheit besteht.

14 Abstract

Germany counts to the richest countries of the modern world. Nonetheless, approximately 11 million people presently live beneath the poverty line. Especially lone parents, children, pensioners and migrants belong to those living in poverty. Because of this situation, discussions arise now and again, whether these affected groups of people eat less healthy because of their financial situation or because of their ignorance which might lead to a wrong and unhealthy nutrition at the same time. The objective of this research is to investigate and present the nutrition situations as well as the knowledge in cooking of socially disadvantaged families. In addition a recipe catalogue, which includes a range of balanced and affordable meals and shall provide assistance in healthy eating, was created. To gain a personal involvement into the target group one took part and had been trained in a four months long cooking class which took place at the Volkshochschule Bremen. Throughout this class socially disadvantaged people learn how to cook cheap but balanced. On top of that participants widen their knowledge in healthier nutrition. To gain additional data, a survey of the people involved takes place by handing out questionnaires. Their cooking skills were then evaluated by taking a close look at the self made recipe catalogue. The analysis of the questionnaires poited out, that people coming from socially disadvantaged households eats less healthy. This presumably is based on little knowledge in healthy and balanced nutrition as well as missing cooking skills. Once the results had been compared with thematic literature, they showed a lot of parallels. My personal experience, which I gained when working with the participants, clearly shows people from this group concerned have got a need for training and advise dealing with healthy nutrition, shopping, household management and health in general.

15 Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Modell der Verknüpfung von Armut und Krankheit……...12

Abb. 2: Familienzentrum MOBILE,
Haus der Familie im Stadtteil Hemelingen…….21

Abb. 3: Die Kursteilnehmerinnen beim Kochen in dem Kurs
“ Preiswerte und gesunde Küche für die Familie“……..23

Abb. 4: Die Kursteilnehmerinnen bei der Ernährungseinheit mit der
Ernährungspyramide……...23

16 Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Regelleistungen des ALG II und Lebensmittelkosten der Optimierten Mischkost…….16

Tab. 2: Ernährung der Kinder und Jugendlichen nach sozialer Ungleichheit……..18

Tab. 3: Persönliche Daten der Kursteilnehmer…….24

Tab. 4: Bildungs- und Arbeitssituation der Kursteilnehmer…….25

Tab. 5: Finanzielle Situation der Kursteilnehmer…….25

Tab. 6: Ernährungssituation der Kursteilnehmer……..26

Tab. 7: Lebensmittel an denen bei Geldmangel gespart wird……...28

Tab. 8: Kochkenntnisse der Kursteilnehmer…….29

Tab. 9: Was die Kursteilnehmer vom frischen Kochen abhält…….30

17 Literaturverzeichnis

Feichtinger, Elfriede: Armut und Ernährung. Literaturanalyse unter besonderer Berücksichtigung der Konsequenzen für Ernährungs- und Gesundheitsstatus und der Ernährungsweise in der Armut. Discussion Paper P96-202
Berlin: Wissenschaftszentrum, Berlin, 1996

Kersting, Mathilde; Clausen, Kerstin: Wie teuer ist eine gesunde Ernährung für Kinder und Jugendliche, in: Ernährungsumschau (09/2007)

Lehmkühler, S. H.: Die Gießener Ernährungsstudie über das Ernährungsverhalten von Armutshaushalten (GESA)- qualitative Fallstudie, Alten- Buseck, Dissertation, Justus-Liebig- Universität Gießen, 2002
http://deposit.d-nb.de/cgi-bin/dokserv?idn=965314588&dok_var=d1&dok_ext=pdf&filename=965314588.pdf

Mielck, A.: Soziale Ungleichheit und Gesundheit. Empirische Ergebnisse, Erklärungsansätze, Interventionsmöglichkeiten, Bern (Verlag Hans Huber), 2000

Wagner, Mareike: Prävention von Übergewicht bei sozial benachteiligten Vorschulkindern, Hamburg, Diplomarbeit, 2007

18 Internetquellen

[1] **planet-wissen.de**; WDR / SWR / BR-alpha 2008
http://www.planet-wissen.de/pw/Artikel,,,,,,,046FFC211EB519A3E0440003BA5E08D7,,,,,,,,,,,,,.html
(von: Claudia Heidenfelder, 20.04.2008)
Zugriff:03.07.2009

[2] **dw-world.de**; Deutsche Welle
http://www.dw-world.de/dw/article/0,2144,3345597,00.html
(von: wl, 19.05.2008)
Zugriff:13.01.2009

[3] **food-monitor.de**; Bundesministerium für Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft und Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Berlin); S. Lehmkühler
http://www.food-monitor.de/docs/adipo/journalistenseminar2004kinder-leicht/Abstract_Lehmkuehler.pdf (von: Dr. Stephanie Lehmkühler)
Zugriff:13.01.2009

[4] **tagesspiegel.de**; Verlag Der Tagesspiegel GmbH (Berlin), Frank Lüdecke; Dr. Marion Bleß
http://www.tagesspiegel.de/politik/deutschland/Arbeit-Hartz-IV;art122,2349240
Zugriff:13.01.2009

[5] **sozialleistungen.info**; Finanzamt Marburg-Biedenkopf, Philipp Ronicke
http://www.sozialleistungen.info/con/hartz-iv-4-alg-ii-2/alg-ii-leistungen.html
Zugriff: 13.01.2009

[6] **fke-do.de**; Forschungsinstitut für Kinderernährung Dortmund; Förderergesellschaft Kinderernährung e. V. (Dortmund), H. Rinke
http://www.fke-do.de/content.php?seite=seiten/inhalt.php&details=526
Zugriff: 13.02.2009

[7] **suessefacts.de**; BDSI Bundesverband der Deutschen Süßwarenindustrie e.V. Arbeitskreis Ernährung (Bonn); K. Reingen
http://
www.suessefacts.de/bilder/news/uebergewicht/ursachen_uebergewicht_2006-11.pdf
Zugriff: 13.11.2008

[8] **familiennetz-bremen.de**; Das Familiennetz Bremen: fit für familie, Deutscher Kinderschutzbund, Landesverband Bremen e.V. (Bremen), M. Biehler
http://www.familiennetz-bremen.de/angebote/suche/anbieter/haus_der_familie_hemelingen_im_familienzentrum_mobile/?no_cache=1
Zugriff: 03.07.2009

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit ohne fremde Hilfe, selbstständig verfasst und nur die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Wörtlich oder dem Sinn nach aus anderen Werken entnommene Stellen sind unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht.

Hamburg, den 27.07.2009

Melanie Böschen

19 Anhang der Diplomarbeit

Inhaltsverzeichnis

Anhang 1 Zielgruppenspezifischer Rezeptkatalog…… A-3

Anhang 2 Fragebogen…… A-87

Anhang 3 Evaluationsbogen…….. A-91

Anhang 4 Preis- und Kalorienliste der verwendeten Lebensmittel…A-93

Anhang 5 Preis- und Kalorienberechnung der Rezepte……A-97

5.1 Suppen aus dem Rezeptkatalog……..A-97

5.2 Fleischgerichte aus dem Rezeptkatalog……..A-101

5.3 Fischgerichte aus dem Rezeptkatalog…….A-108

5.4 Vegetarische Gerichte aus dem Rezeptkatalog…….. A-111

5.5 Salate aus dem Rezeptkatalog…… A-118

5.6 Desserts und süße Speisen aus dem Rezeptkatalog……A-122

Anhang 1

Zielgruppenspezifischer Rezeptkatalog

Preiswerte
und
ausgewogene Rezepte

Inhaltsverzeichnis

Vorwort……..A-8

Abkürzungsverzeichnis……..A-9

Umrechnungsverzeichnis……..A-10

Einkaufstipps……A-11

Lebensmittel Saisonkalender……A-12

Gemüse Teil 1……..A-13

Gemüse Teil 2…… A-14

Blattsalate……A-15

Obst…… A-16

Gesunde und ausgewogene Ernährung…….A-17

Ernährungspyramide…… A-19

Die tägliche Energiezufuhr…….. A-20

Suppen und Eintöpfe ……..A-21

Gemüsesuppe mit Kartoffelklößen…… A-22
Linsensuppe……... A-23
Hühnersuppe…….. A-24
Steckrübensuppe…… A-25
Kartoffelsuppe……A-26
Kürbis – Tomatensuppe…… A-27
Polnische Gurkensuppe……..A-28
Fischeintopf……A-29

Fleischgerichte……..A-30

Bunte Reispfanne……... A-31
Curryreis mit Putenfleisch……. A-32
Gefüllte Paprikaschoten……A-33
Bunte Nudelpfanne…… A-34
Hawaii- Schnitzel……...A-35
Gefüllte Schmorgurken……..A-36
Leberkäse mit Spiegelei und Kartoffelpüree……. A-37
Käsekartoffeln mit Putenbrust……... A-38
Labskaus…… A-39
Bolognese-Auflauf mit Kartoffelkruste……A-40
Curry- Rahmlinsen mit Kassler……. A-41
Risibisi mit Schinkenwürfeln……A-42
Kürbis vom Blech…….. A-43

Fischgerichte……A-44

Heringsfilet in Apfeljoghurtsauce mit Pellkartoffeln…… A-45
Fischfilet mit Püree-Haube……A-46
Fisch-Curry…… A-47
Nudel- Fischpfanne……A-48
Lachsschnitte mit Sauerkrautmantel……..A-49
Fischfilet mit Bohnengemüse……..... A-50

Vegetarische Gerichte…… A-51

Kartoffelplätzchen……..A-52
Vollkornnudeln mit Tomatensauce……A-53
Wirsingpfanne mit Bulgur…… A-54
Vollkornpizza……A-55
Ofenkartoffeln mit Kräuterquark……... A-56
Grünkernbratlinge……..A-57
Spaghetti- Linsen- Bolognese……A-58
Auberginenauflauf…… A-59
Käse- Gemüse- Rösti…… A-60
Bunter Gemüsereis……A-61
Spaghetti-Bruschetta……..A-62
Gnocchi mit Gemüsesoße…….. A-63

Salate…….A-64

Bunter Salat mit Putenbruststreifen……... A-65
Gurkensalat…… A-66
Möhren- Rohkost- Salat……A-67
Fruchtiger Eisbergsalat…….. A-68
Reissalat……A-69
Tomatensalat……..A-70
Griechischer Bauernsalat……... A-71
Krautsalat……... A-72

Desserts und süße Speisen……...A-73

Grießkuchen……...A-74
Müslipuffer…… A-75
Vollkornpfannkuchen…… A-76
Früchtequark…….. A-77
Apfelgrütze…… A-78
Obstsalat…… A-79
Süße Kartoffelknödel……A-80
Quark- Pfirsich- Auflauf……A-81
Vanillemilchreis……A-82
Kaiserschmarrn mit Blaubeersoße……A-83
Grieß-Kirsch-Auflauf……A-84
Rhabarbersuppe mit Grießklößen…….. A-85

Quellen……..A-86

Vorwort

Dieser Rezeptkatalog ist im Rahmen einer Diplomarbeit für sozial benachteiligte Familien entwickelt worden und enthält preiswerte und ausgewogene Rezepte.

Es werden immer wieder Diskussionen geführt, ob sich diese Personengruppen aufgrund ihrer schlechten finanziellen Situation ungesünder ernähren, oder ob Unwissenheit zu einer falschen und damit auch ungesünderen Ernährung führt. Dieser Rezeptkatalog soll behilflich sein, etwas über gesunde und ausgewogene Ernährung zu erfahren, sowie Tipps mit auf den Weg zu geben, wie Geld beim Einkaufen und Kochen gespart werden kann. Der Rezeptkatalog enthält ausgewogene und abwechslungsreiche Gerichte von Suppen und Eintöpfen über Fleisch-, Fisch- und vegetarischen Gerichten bis hin zu Salaten und süßen Speisen.

Um die preiswerten Gerichte dieses Katalogs zu gewährleisten sollte darauf geachtet werden, dass die Grundnahrungsmittel wie Milch, Milchprodukte, Mehl und Eier aber auch Fleisch- und Fischwaren sowie Obst und Gemüse im Discounter eingekauft werden. Einige Lebensmittel dieses Rezeptkatalogs sind nicht im Discounter erhältlich, daher müssen sie in einem Supermarkt erstanden werden. Da es aber auch dort Abweichungen zwischen den Preisen der Produkte gibt, sollten die Preise immer verglichen werden, um mit dem Haushaltsgeld so gut wie möglich auszukommen.

Abkürzungsverzeichnis

l	Liter
ml	Milliliter
kg	Kilogramm
g	Gramm
EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
Prise	die Menge, die Sie zwischen zwei Fingern halten können
Min.	Minuten
Sek.	Sekunden
kl.	klein
gr.	groß
TK	Tiefkühlprodukte

Umrechnungsverzeichnis

125 ml	1/8 l
250 ml	1/4 l
375 ml	3/8 l
500 ml	1/2 l
750 ml	3/4 l
1000 ml	1 l
250 g	1/4 kg
500 g	1/2 kg
1000 g	1 kg

Tipps zur preiswerten und ausgewogenen Gestaltung von Mahlzeiten

Einkaufstipps

Um mit dem Haushaltsgeld besser über die Runden zu kommen, sollte jede Gelegenheit genutzt werden die Haushaltskasse zu schonen. Auch beim Einkaufen gibt es einige Punkte die beachtet werden können um Geld zu sparen.

Hier einige Tipps bei denen Geld beim Einkaufen gespart werden kann:

- Prüfen Sie zuerst Ihre Vorräte!
- Notieren Sie sich alle benötigten Lebensmittel auf einem Einkaufszettel!
- Planen Sie keine Wintergerichte im Sommer und keine Sommergerichte im Winter!
- Nutzen Sie die Saison- und Sonderangebote!
- Ändern Sie Ihre Essenspläne wenn Sie unerwartet ein besonders günstiges Angebot entdecken!
- Kaufen Sie Preiswertes auf Vorrat ein – auch zum Tieffrieren!
- Vergleichen Sie die Preise der Lebensmittel!
- Gehen Sie nie hungrig einkaufen!

Lebensmittel-Saisonkalender

Ebenso kann auch Geld gespart werden, indem die Mahlzeitengestaltung auf die jeweilige Jahreszeit und Lebensmittelsaison abgestimmt wird. Daher sollten saisonale sowie regionale Lebensmittel verwendet werden. Wie bei den Einkaufstipps zuvor erwähnt, sollten Wintergerichte nicht im Sommer geplant werden und umgekehrt. Gerade Lebensmittel der Saison sind häufig im Angebot und daher wesentlich preiswerter. Das Wissen über saisonale Lebensmittel kann mit Hilfe von Lebensmittel-Saisonkalendern erlangt werden (siehe S. A-13).

Die erste und zweite Abbildung auf den folgenden Seiten stellen die verschiedenen Gemüsesorten im Saisonkalender dar. Die dritte Abbildung zeigt die verschiedenen Blattsalate auf, wohingegen die vierte Abbildung die verschiedenen Obstsorten veranschaulicht.
Die Felder, welche in der Abbildung mit einem Stern versehen sind zeigen die Haupterntezeit auf, wobei es sich dabei überwiegende um Angebote aus heimischen Freilandanbaugebieten handelt. Die dunkelgrünen Felder deuten auf die Monate mit einem großen Angebot hin. Auf Grund dieses großen Angebotes können diese Lebensmittel preisgünstiger angeboten werden und bieten sich daher für eine preiswerte Mahlzeitengestaltung an. Die mittelgrünen Felder weisen auf ein steigendes und fallendes Angebot der Lebensmittel hin, wohingegen die hellgrünen Felder Monate mit einem geringen Angebot der Lebensmittel aufzeigen. Die weißen Felder bedeuten, dass häufig kein Angebot vorhanden ist. Lediglich einzelne Lebensmittelfachgeschäfte haben diese Lebensmittel in diesem Zeitraum im Sortiment, jedoch sind diese dann häufig wesentlich teurer.
Ohne Probleme können allerdings auch tiefgekühlte Produkte (TK) wie z.B. Gemüse- und Obstprodukte verwendet werden. Diese bieten zu frischen Produkten eine praktische Alternative um eine ausgewogene und gesunde Ernährung zu verwirklichen.

Gemüse Teil 1

Abb.1: Saisonkalender für Gemüse Teil 1 (www.brigitte.de [1])

Gemüse Teil 2

Abb.2: Saisonkalender für Gemüse Teil2 (www.brigitte.de [2])

Blattsalate

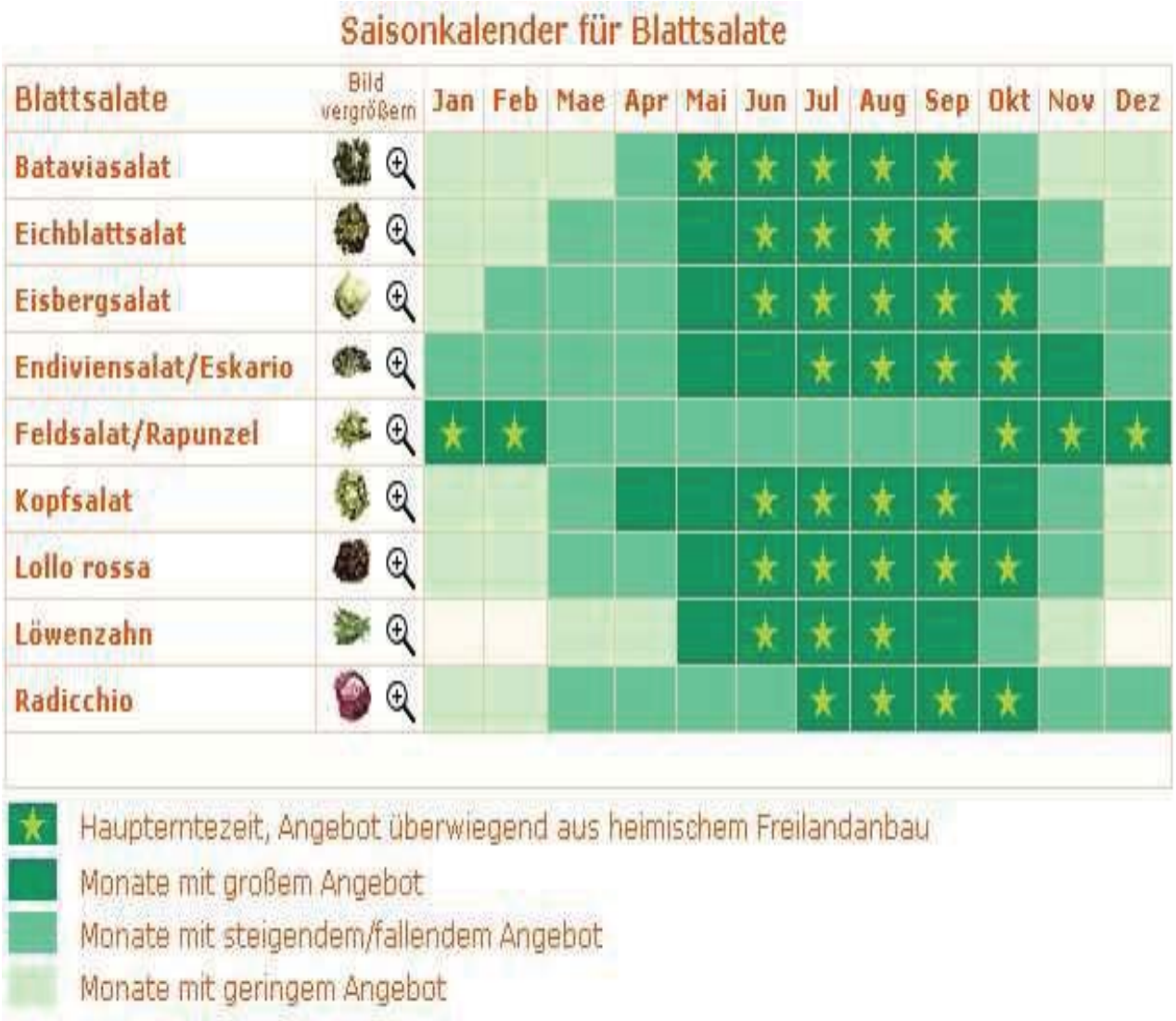


Abb.3: Saisonkalender für Blattsalat (www.brigitte.de [3])

Obst

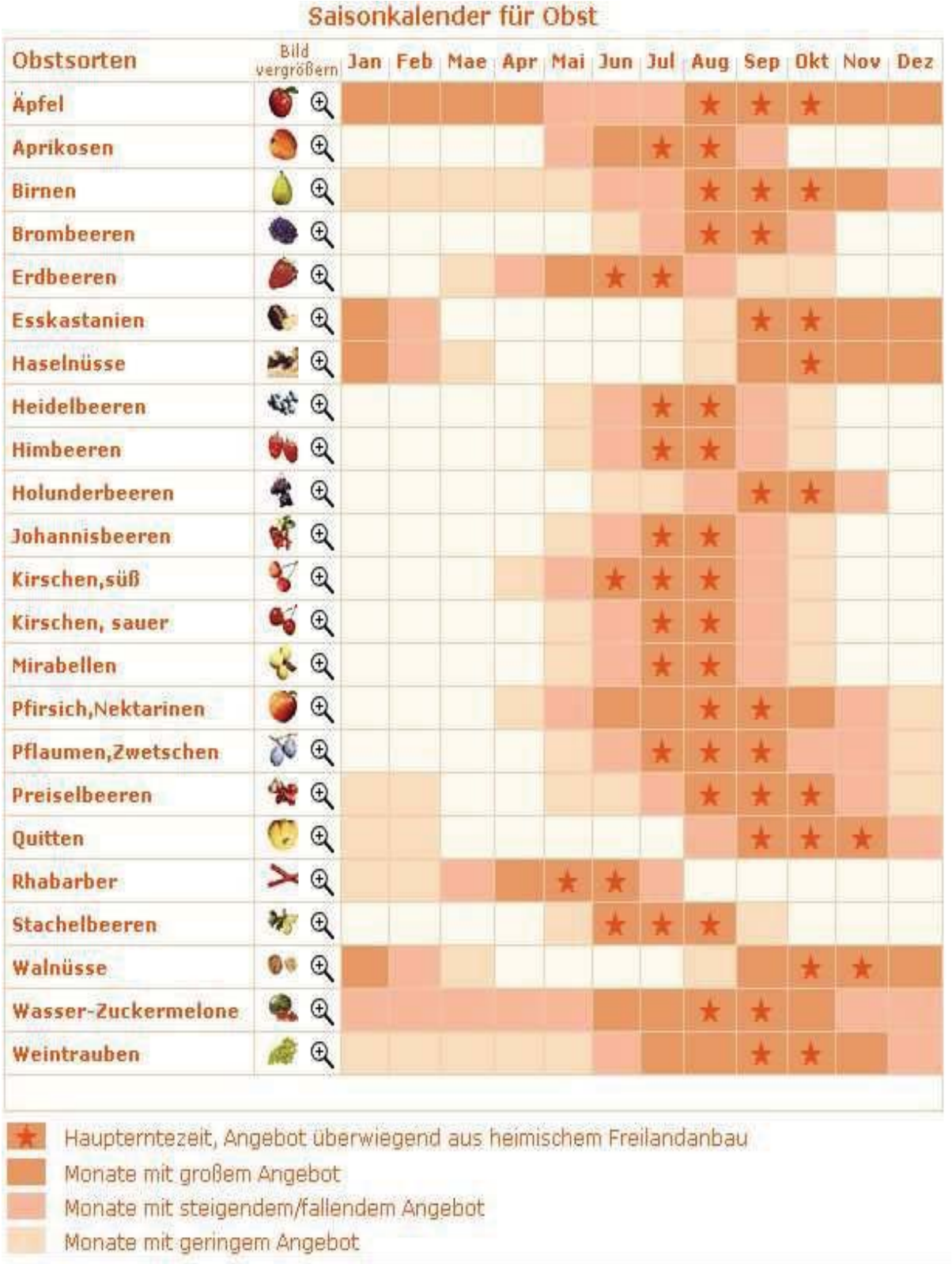


Abb.4: Saisonkalender für Obst (www.brigitte.de [4])

Gesunde und ausgewogene Ernährung

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung wurde von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) und dem Auswertungs- und Informationsdienst für Ernährung, Landwirtschaft und Forst (aid) in der Form einer Ernährungspyramide dargestellt (siehe S. A-19). Diese Form der Ernährung sollte wie folgt aussehen:

1. Viel trinken

An erster Stelle der Ernährungspyramide steht die Flüssigkeitsaufnahme. Es sollten 1,5 bis 2 Liter über den Tag verteilt aufgenommen werden, bevorzugt kalorienarme Flüssigkeiten wie (Mineral-) Wasser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder Saftschorlen.

2. 5 x Obst und Gemüse am Tag

An zweiter Stelle steht, dass 5x täglich Obst und Gemüse verzehrt werden sollte. Diese Lebensmittel sind reich an Vitaminen und Ballaststoffen jedoch sind sie arm an Kalorien und daher gut für den Körper und die Figur. Es werden zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse empfohlen- in roher Form, kurz gegart und als Saft. Obst und Gemüse eignen sich gut als Snack für Zwischendurch, ebenso können sie auch in jede Hauptmahlzeit mit einbezogen werden.

Tipps für die Umsetzung :

- Zum Frühstück schon Obst mit Joghurt oder im Müsli verzehren.
- In Spalten geschnitten ist Gemüse wie Paprika, Möhren oder Kohlrabi eine optimale Zwischenmahlzeit.
- Es sollte immer eine Schale mit Obst bereit stehen.
- Ein Glas Frucht- oder Gemüsesaft kann maximal 1 Portion Obst bzw. Gemüse am Tag ersetzen.
- Den Kindern geschnittenes Obst oder Gemüse zum Pausenbrot einpacken.
- Zum Mittag einen großen Salatteller oder einen kleinen Salat und eine Portion Gemüse.
- Zum Abend frischt ein Rohkostsalat oder geschnittenes Gemüse die Brotmahlzeit auf.
- Statt Knabbereien sollte besser geschnittenes Gemüse von Paprika, Möhren, Kohlrabi und Gurken mit einem Kräuterquark- Dip verzehrt werden.
- Als Zwischenmahlzeit kann auch ein Beerenshake gereicht werden, aus tiefgefrorenen Beeren, wie Himbeeren oder Heidelbeeren gemixt mit Buttermilch oder Kefir.
- Zum Dessert Obstsalate oder Früchtequark zubereiten (www.dge.de [5]).

3. Reichlich Getreideprodukte

Kartoffeln, Brot, Nudeln und Reis liefern wertvolle Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Vor allem Nahrungsmittel aus dem vollen Korn, wie Vollkornbrot -nudeln und –reis. An diesen Lebensmitteln können Sie sich bei jeder Mahlzeit satt essen, jedoch sollten sie mindestens 3-mal täglich verzehrt werden.

4. Täglich Milch und Milchprodukte

2-3 Portionen Milch, Milchprodukte und Käse gehören täglich auf den Speisenplan. Am geeignetsten sind die fettarmen Varianten mit einer Fettstufe von höchstens 1,5 % Fettanteil. Sie liefern dem Körper hochwertige Eiweiße und viel Calcium. 250 g Joghurt, ¼ Liter Milch und 2-3 Scheiben Käse decken den Calciumbedarf des Tages, welcher wichtig ist für stabile und feste Knochen.

5. Fleisch, Wurst, Fisch und Eier

Zu einer ausgewogenen Ernährung zählen auch diese Lebensmittel. Jedoch sollten nicht mehr als 2-3 Portionen Fleisch, 2- bis 3mal Wurstwaren und maximal 3 Eier pro Woche verzehrt werden. Auch hier sollten fettarme Fleisch- und Wurstprodukte bevorzugt werden, wie z.B. mageres Fleisch, Geflügelwurst sowie gekochter Schinken. Diese Produkte liefern dem Körper wertvolles Eiweiß und Eisen. 1- 2 Portionen Seefisch werden pro Woche empfohlen. Fisch ist eine wichtige Jodquelle für den Körper und enthält auch die gesunde Omega-3-Fettsäure. Es sollten 70 g fettreicher Seefisch wie Lachs, Hering und Makrele und 150 g fettarmer Seefisch wie z.B. Kabeljau, Rotbarsch und Scholle verzehrt werde.

6. Öle und Fette

Öle und Fett versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Fettsäuren. Diese sind wichtig, um z.B. Zellwände aufzubauen, Hormone zu bilden und den Körper mit fettlöslichen Vitaminen zu versorgen. Hochwertige Pflanzenöle enthalten wertvolle ungesättigte Fettsäuren, welche die Herz- und Blutgefäße schützen. Allerdings liefert Fett dem Körper auch viele Kalorien, daher verwenden Sie Fette und Öle, wie in der Ernährungspyramide dargestellt, sehr sparsam. Die Aufnahme von Streich- und Zubereitungsfetten sollte auf 40 g beschränkt werden. Dies entspricht 1-1,5 Esslöffel (10-15 g) hochwertigen Pflanzenöls und ca. 15-30 g Butter oder Margarine.

7. Süßes und Knabbereien

Süßes und auch Salziges wie Knabbereien gehören zum Leben dazu und sollten in Maßen verzehrt und genossen werden. Verbote führen häufig zu Heißhunger! (ernaehrungsstudio.nestle.de[6])

Ernährungspyramide

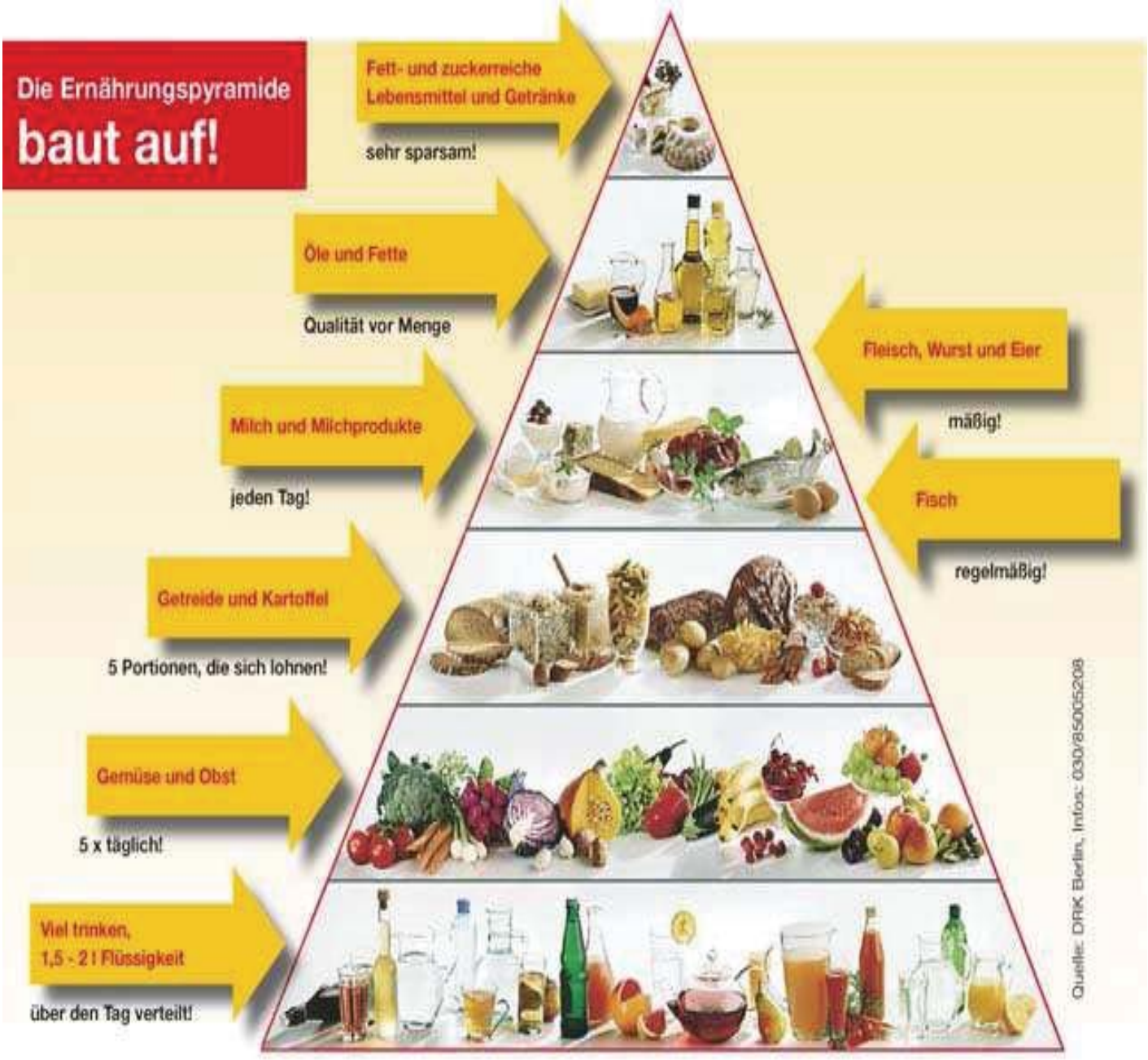


Abb.5: Ernährungspyramide (www.drk-berlin.de [7])

D- A- CH- Referenzwerte für die tägliche Energiezufuhr (2000)

Für die Überwachung der täglichen Energiezufuhr sind in den Rezepten dieses Katalogs die Kalorien (kcal) mit aufgeführt. Die folgende Tabelle soll einen Überblick über die tägliche Energiezufuhr der unterschiedlichen Altersgruppen bieten.

Tab.1: Tägliche Energiezufuhr der unterschiedlichen Altersgruppen
(modifiziert nach ELMADFA; AIGN; MUSKAT; FRITZSCHE 2004/5, S.78 [8])

	Energie[1] Kcal männlich/weiblich
Säuglinge	
0 bis unter 4 Monate	500/450
4 bis unter 12 Monate	700/700
Kinder	
1 bis unter 4 Jahre	1100/1000
4 bis unter 7 Jahre	1500/1400
7 bis unter 10 Jahre	1900/1700
10 bis unter 13 Jahre	2300/2000
13 bis unter 15 Jahre	2700/2200
Jugendliche und Erwachsene	
15 bis unter 19 Jahre	2500/2000
19 bis unter 25 Jahre	2500/1900
25 bis unter 51 Jahre	2400/1900
51 bis unter 65 Jahre	2200/1800
Über 65 Jahre	2000/1600
Schwangere	+ 255
Stillende	bis + 635*

* nach 4. Monat:
Vollstillende + 525 kcal
Teilstillende + 285 kcal

[1] = Unter Berücksichtigung der Referenzmaße von Köpergröße und Körpergewicht
Die angegebenen Werte für Erwachsene gelten ausschließlich für Personen mit sitzender Tätigkeit (Leichtarbeiter)
Für andere Berufsgruppen sind folgende Zuschläge erforderlich:

200-400 kcal	überwiegende Tätigkeit
500-800 kcal	überwiegend gehende Tätigkeit
700-1100 kcal	körperlich anstrengende Tätigkeit

Suppen
und
Eintöpfe

Gemüsesuppe mit Kartoffelklößen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Kochwürste
- Gemüsebrühe
- 100 g Suppennudeln
- 500 g Möhren
- 2 Stück Kohlrabi
- 200 g TK- Erbsen
- 6 Kartoffeln
- 1 Ei
- Mehl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung der Kartoffelklöße:

1. Kartoffeln schälen
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. kochen
3. Die gekochten Kartoffeln mit einer Gabel zerdrücken
4. 1 Ei darunter geben
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
6. Mit Mehl binden bis die Masse nicht mehr klebrig ist

Zubereitung der Suppe:

1. 2 l Wasser mit der Brühe zum kochen bringen
2. Kochwürste in Scheiben schneiden und in die Brühe geben
3. Möhren und Kohlrabi schälen und klein schneiden, in die Brühe geben und mit kochen lassen
4. Erbsen und Nudeln in die Brühe geben
5. Die Kartoffelmasse mit einem Löffel formen und ebenso in die Suppe geben
6. Die Suppe ca. 30 Min. kochen lassen

Preis: 3,49 € pro Person: **0,87 €**

Kcal: 2063 pro Person: **516 kcal**

Linsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Linsen
- 200 g gestreiften Speck
- 4 Kochwürste
- 300 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- Lorbeerblatt, Nelken
- 1 Bund Suppengrün
- Brühe

Zubereitung:

1. Linsen in kaltem Wasser über Nacht einweichen
2. Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhren) putzen, schälen und klein schneiden
3. Gestreiften Speck in dünne Spalten schneiden im Topf anbraten
4. Das klein geschnittene Suppengrün mit anbraten
5. 2 l Wasser mit Brühe darauf gießen und aufkochen
6. Linsen samt Einweichwasser in die Suppe geben
7. Gespickte Zwiebel (Zwiebel in der Mitte einschneiden und das Lorbeerblatt in den Schnitt stecken, Nelken in die Zwiebel stecken) in die Suppe geben
8. Kochwurst in Scheiben schneiden und dazugeben
9. Kartoffeln schälen, würfeln und ebenfalls in die Suppe geben
10. 30 Min. kochen lassen
11. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Preis: 4,74 € pro Person: **1,19 €**

Kcal: 2577,5 pro Person: **644 kcal**

Hühnersuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hühnerbrüste (500g)
- 1 Bund Suppengrün
- 100 g Suppennudeln
- Hühnerbrühe
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Eierstich (TK/ Konserve)

Zubereitung:

1. 2 l Wasser mit der Hühnerbrühe zum kochen bringen
2. Hühnerbrust dazugeben und ca. 30 Min. leicht kochen lassen
3. Suppengrün (Lauch, Sellerie, Möhren) putzen, schälen und klein schneiden, in die Suppe geben und mitkochen
4. Wenn das Fleisch gar ist aus der Suppe nehmen
5. Suppennudeln hinzugeben
6. Kartoffeln schälen und in einem separaten Topf in Salzwasser kochen
7. Fleisch klein schneiden und zurück in die Suppe geben
8. TK- Eierstich in die Suppe geben
9. Alles 10 Min. ziehen lassen
10. Die Suppe mit Salz abschmecken
11. Einige Kartoffelstücken auf einem Teller zerdrücken und darauf die Suppe geben

Preis: 5,07€ pro Person: **1,27 €**

Kcal: 1470,5 pro Person: **368 kcal**

Steckrübensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Steckrübe
- 10 Kartoffeln
- 5 Möhren
- 2 Zwiebeln
- 200 g Kassler
- 4 Kochwürste
- Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. 2,5 l Wasser mit Brühe zum kochen bringen
2. Kassler in die Brühe geben
3. Zwiebeln grob würfeln und mit in die Brühe geben
4. Steckrübe schälen und würfeln, in die Brühe geben und mitkochen
5. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln, dann in die Brühe geben
6. Kochwurst in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Brühe geben
7. Ca. 30 Min. kochen lassen
8. Schauen, ob die Steckrübe und die Kartoffeln gar sind
9. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zucker (2 EL) würzen und abschmecken

Preis: 5,65 € pro Person: **1,41 €**

Kcal: 2490 pro Person: **623 kcal**

Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 1200 g Kartoffeln
- 500 g Möhren
- Gemüsebrühe
- TK- Petersilie
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. 3 l Wasser mit der Gemüsebrühe zum kochen bringen
2. Zwiebeln würfeln und in die Brühe geben
3. Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln, ebenso in die Brühe geben und ca. 20 Min. kochen lassen
4. Petersilie in die Suppe geben
5. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken

Preis: 1,62 € pro Person: **0,41 €**

Kcal: 1111 pro Person: **278 kcal**

Kürbis - Tomatensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1500 g Kürbisfleisch
- 2 Dosen geschälte Tomaten
- 4 TL Brühe / 2 Brühwürfel
- 4 Zwiebeln
- 200 ml Sahne
- 1 TL Curry
- TK- Petersilie

Zubereitung:

1. Kürbis halbieren und die Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen
2. Den Kürbis schälen und würfeln
3. Zwiebeln würfeln
4. Die Kürbiswürfel mit den Tomaten, den Zwiebelwürfeln, der Brühe und dem Curry in einen großen Topf geben und mit Wasser bedecken
5. Ca. 25 Min. köcheln lassen
6. Die Sahne hinzugeben
7. Die Suppe gut pürieren und die Petersilie hinzufügen

Preis: 5,71 € pro Person: **1,43 €**

Kcal: 1186,5 pro Person: **297 kcal**

Polnische Gurkensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 l Hühnerbrühe
- 1000 g Kartoffeln
- 6 Möhren
- 250 ml Sahne
- 2 Gläser Salzgurken
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. 1 l Hühnerbrühe aufsetzen und erhitzen
2. Möhren schälen und würfeln und in die Brühe geben
3. Danach Kartoffeln schälen und würfeln und ebenso in die Brühe geben
4. Die Brühe mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
5. Die Gurken fein raspeln
6. Sahne mit den Gurkenraspeln vermischen
7. Schauen, ob die Möhren und die Kartoffeln gar sind, wenn das der Fall ist Herdplatte ausstellen
8. Die mit der Sahne vermischten Gurken in die Brühe geben
9. Nicht mehr kochen
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Preis: 4,36 € pro Person: **1,09 €**

Kcal: 1697,3 pro Person: **424 kcal**

Fischeintopf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g TK- Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Seelachs, Zander)
- ½ Zitrone
- 2-3 kleine Zucchini
- 1-2 Auberginen
- 4-5 Möhren
- 6 Kartoffeln
- 2 Zwiebeln
- 1/2 l Gemüsebrühe
- 200 g Schmand oder saure Sahne
- Petersilie frisch oder TK
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Fisch säubern und in etwa 3 cm große Würfel schneiden
2. Den Zitronensaft einer halben Zitrone über den Fisch träufeln und ein paar Minuten stehen lassen
3. Bei den Zucchini und den Auberginen oben und unten ca. 2 cm abschneiden, waschen und würfeln
4. Zwiebeln, Möhren und Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln
5. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und darin die Kartoffeln, Zwiebeln und das Gemüse andünsten
6. Die Gemüsebrühe zugießen und alles 10-15 Min. köcheln lassen
7. Dann den Fisch dazugeben und den Herd ausstellen
8. Den Fisch für ca.10 Min. in dem Gemüse ziehen lassen, bis er gar ist
9. Mit Salz und Pfeffer würzen
10. Die gehackte Petersilie und den Schmand/ saure Sahne dazugeben und servieren

Preis: 4,13 € pro Person: **1,03 €**

Kcal: 1234,3 pro Person: **309 kcal**

Fleischgerichte

Bunte Reispfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Reis (Basmatireis)
- 400 g Hähnchenschnitzel
- 1 Stange Porree
- 3 Möhren
- 2 Paprikaschoten
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Hähnchenschnitzel in dünne Scheiben schneiden
2. Möhren schälen und klein schneiden
3. Paprikaschoten entkernen, waschen und klein schneiden
4. Porreestange in Ringe schneiden, danach im Sieb waschen
5. Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten
6. Geputztes und klein geschnittenes Gemüse dazugeben
7. 2 Tassen heißes Wasser hinzufügen
8. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles einmal umrühren
9. Mit einem Deckel abdecken und geschlossen ca. 15- 20 Min. dünsten
10. 1 l Wasser leicht salzen und zum kochen bringen
11. Reis in das kochende Wasser geben und ca. 12-15 Min. köcheln lassen
12. Reis abgießen und mit dem Gemüse vermengen
13. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Preis: 5,26 € pro Person: **1,32 €**

Kcal: 1300 pro Person: **325 kcal** (ohne Bratfett)

Curryreis mit Putenfleisch

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Reis
- 250 g Putenfleisch
- 1 Dose Cocktailfrüchte
- 2 Bananen
- 2 EL Curry
- Öl
- Salz, Pfeffer, Brühe

Zubereitung:

1. Den Reis in genügend, leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Min kochen
2. Das Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden
3. Das Fleisch in wenig Öl in einer Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen
4. Etwas Brühe (2 TL) dazu geben
5. Curry mit in die Pfanne geben und mit anbraten
6. Die Früchte mit dem Saft dazu geben, aufkochen lassen
7. Den fertig gekochten Reis abgießen und unterheben
8. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und dazugeben

Preis: 3,53 € pro Person: **0,88 €**

Kcal: 2246,3 pro Person: **562 kcal** (ohne Bratfett)

Gefüllte Paprikaschoten

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Spitzpaprika oder 6 Gemüsepaprika
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- 100 g Reis
- 200 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1-2 TL Tomatenmark
- 1 Dose Mais
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver
- 150 g geriebener Käse

Zubereitung:

1. Reis in leicht gesalzenem Wasser ca. 15-20 Min. kochen
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten
4. Das Hackfleisch zugeben und krümelig braten
5. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
6. Dosentomaten klein schneiden und mit Tomatenmark zum Hackfleisch geben
7. Gut unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen
8. Hackmasse abkühlen lassen
9. Den gar gekochten Reis abtropfen und ebenfalls abkühlen lassen
10. Den Reis und die Hackmasse vermengen
11. Inzwischen Paprika längs halbieren, Kerne und Trennhäutchen entfernen, Paprikaschoten waschen
12. Mais abtropfen und mit dem Käse unter das Hack rühren
13. Masse in die Paprika füllen und nebeneinander in eine Auflaufform setzen
14. Das Ganze im Ofen bei 200 Grad 25-30 Min. backen

Preis: 6,03 € pro Person: **1,01 €**

Kcal: 2596,15 pro Person: **433 kcal**

Bunte Nudelpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Bandnudeln
- 600 g Schweineschnitzel
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Fleischbrühe
- 250 g passierte Tomaten
- 1 TL Speisestärke
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Creme fraiche
- 1 EL Butter
- 2 EL Öl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Nudeln in Salzwasser gar kochen
2. In der Zeit Fleisch kalt abbrausen, trocknen und in feine Streifen schneiden
3. Zucchini waschen, trocknen, längs halbieren und dann in Scheiben schneiden
4. Zwiebeln abziehen und würfeln
5. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden
6. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten
7. Das Fleisch salzen und pfeffern, herausnehmen und beiseite stellen
8. Zwiebeln und Paprika im Bratfett glasig dünsten
9. Brühe und Tomaten dazugeben und aufkochen
10. Mit Muskat, Honig und Zitronensaft würzen
11. Fleisch wieder zugeben und noch 2 Min. ziehen lassen
12. Nudeln abgießen
13. Das Geschnetzelte mit Creme fraiche verfeinern
14. Zucchini in Butter kurz andünsten und unterheben
15. Die Nudeln unterrühren oder separat dazu reichen

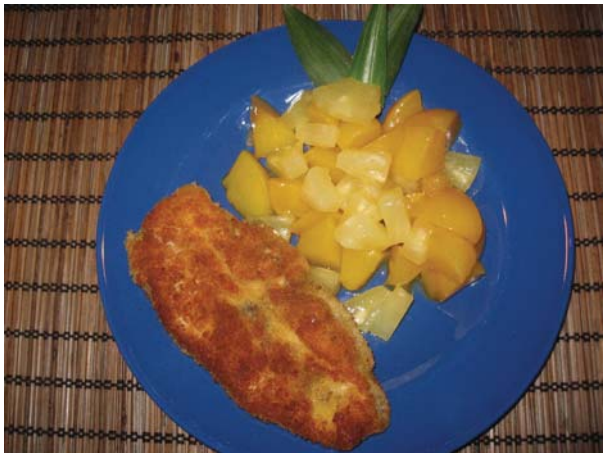
Preis: 5,74 € pro Person: **1,44 €**

Kcal: 2961,15 pro Person: **740 kcal**

Hawaii- Schnitzel

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 Zwiebel
- 1 Zitrone
- 150 ml Orangensaft
- 1 Dose Pfirsiche
- 1 Dose Ananas
- 2 Eier
- 1 EL Milch
- 5 EL Mehl
- 1 TL Senf
- 120 g Paniermehl
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und fein würfeln
2. Zitrone halbieren und auspressen
3. Den Zitronensaft, Orangensaft und die Zwiebelwürfel sirupartig einkochen lassen
4. Pfirsiche und Ananas aus der Dose nehmen, abtropfen lassen und würfeln
5. Ananas und Pfirsich mit dem heißen Sirup und dem Senf verrühren und beiseite stellen
6. Eier mit Milch in eine Schüssel geben und mit einer Gabel verquirlen
7. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen
8. Nacheinander in Mehl, Eiermischung und Paniermehl wenden
9. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch bei mittlerer Hitze in 6-10 Min. goldbraun braten
10. Das fertig gebratene Fleisch auf einem Küchentuch abtropfen
11. Zuerst die Obstmischung auf den Teller geben und darauf das Fleisch servieren

Als Beilage passt auch Reis dazu.

Preis: 4,45 € pro Person: **1,11 €**

Kcal: 2054,5 pro Person: **514 kcal**

Gefüllte Schmorgurken

Zutaten für 4 Personen:

- 4 kl. Salatgurken
- 100 g Couscous
- 1 gelbe und 1 rote Paprikaschote
- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Parmesankäse
- Salz, Curry und Zimt

Zubereitung:

1. Gurken waschen und der Länge nach halbieren
2. Die Hälften mit einem Löffel aushöhlen und in reichlich kochendem Salzwasser in ca. 30 Sek. bissfest vorkochen
3. Die Gurken abschrecken und gut abtropfen lassen
4. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen
5. Couscous in eine Schüssel geben
6. Paprikaschoten vierteln, entkernen, waschen und dann fein würfeln
7. Das Hackfleisch und die Paprika in einer Pfanne mit heißem Öl anbraten und Curry und Zimt zugeben
8. Den Hack-Paprika-Mix mit Salz und Pfeffer würzen
9. Brühe aufkochen über den Couscous geben
10. Couscous kurz ziehen lassen und den Käse unterheben
11. Hack-Paprika-Mix und Couscous vermengen
12. Gurken mit der Mischung füllen und in eine Auflaufform legen
13. Etwas Wasser in die Auflaufform geben und im Ofen bei 175 Grad ca. 20 Min. schmoren

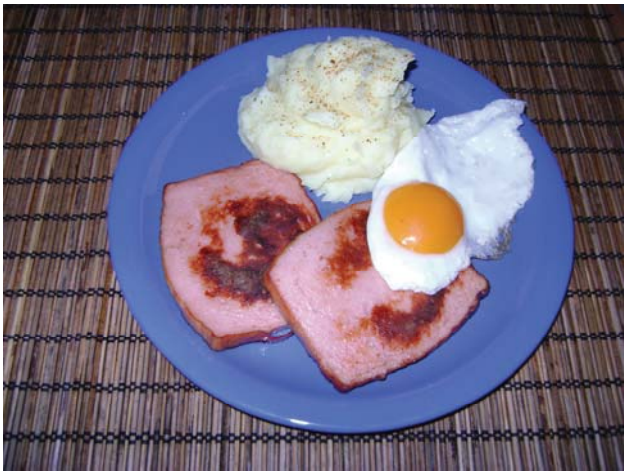
Preis: 6,01 € pro Person: **1,50 €**

Kcal: 1696 pro Person: **424 kcal**

Leberkäse mit Spiegelei und Kartoffelpüree

Zutaten für 4 Personen:

- 4 gr. Scheiben Leberkäse
- 4 Eier
- 1000 g Kartoffeln
- 250 ml Milch
- 50 g Butter
- Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat, Mehl



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen
3. Die gekochten Kartoffeln stampfen oder pürieren
4. Milch, Butter und 1 Prise Muskat zu dem Püree geben und vermengen
5. Die Leberkäsescheiben in Mehl wenden
6. In einer Pfanne Öl erhitzen und darin die Leberkäsescheiben braten
7. In einer anderen Pfanne die Eier braten und mit Salz und Pfeffer würzen

Preis: 3,98 € pro Person: **1,00 €**

Kcal: 3111 pro Person: **778 kcal** (ohne Bratfett)

Käsekartoffeln mit Putenbrust

Zutaten für 4 Personen:

- 1200 g Kartoffeln
- 300 g geräucherte Putenbrust (im Stück)
- 1 EL Öl
- 2 EL Butter/ Margarine
- 2 EL Mehl
- ½ l fettarme Milch
- 1 TL Gemüsebrühe
- 100 g geriebener Light-Käse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln
2. Kartoffeln in Salzwasser zugedeckt ca. 20 Min. kochen
3. Putenbrust trocken tupfen und in Würfel schneiden
4. Den Backofen bei Umluft 175 Grad vorheizen
5. Im heißen Öl rundherum die Putenbrustwürfel anbraten danach herausnehmen
6. Butter/ Margarine im Bratfett erhitzen, Mehl darüber stäuben und anschwitzen
7. Milch und Brühe darin einrühren, aufkochen und 5 Min. köcheln lassen
8. Die Hälfte des Käses in der Soße schmelzen
9. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken
10. Kartoffeln abgießen und mit Putenbrust und Soße in eine Auflaufform geben
11. Mit dem restlichen Käse bestreuen
12. Alles für ca. 15 Min. im Ofen bei 175 Grad überbacken

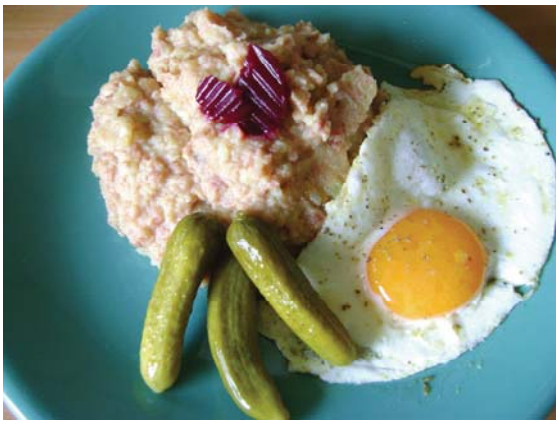
Preis: 6,64 € pro Person: **1,66 €**

Kcal: 1727,4 pro Person: **432 kcal**

Labskaus

Zutaten für 4 Personen:

- 1500 g Kartoffeln
- 2 Dosen Corned Beef
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Butter
- 4 Eier
- 1 Glas saure Gurken
- 1 Glas Rote Beete
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und gegebenenfalls halbieren oder vierteln
2. Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Min. kochen
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln und in heißem Fett dünsten
4. Corned Beef hinzufügen, zerdrücken und mit den Zwiebeln mischen, weiter dünsten lassen
5. Etwas Wasser hinzufügen, sodass ein geschmeidiger Brei entsteht
6. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5-10 Min. köcheln lassen
7. Bei den in der Zwischenzeit fertig gekochten Salzkartoffeln das Wasser abgießen
8. Die Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer zerstampfen
9. Den Corned Beef- Brei hinzufügen
10. Alles zusammen vermischen und Portionsweise auf den Tellern anrichten

Dazu serviert man: Spiegelei, eingelegte Rote Bete und saure Gurken.

Preis: 5,80 € pro Person: **1,45 €**

Kcal: 2936,5 pro Person: **734 kcal**

Bolognese-Auflauf mit Kartoffelkruste

Zutaten für 4 Personen:

- 1200 g Kartoffeln
- 1 Bund Suppengrün
- 2-3 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 750 g Hackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Brühe
- 300 ml Milch
- 1 EL Butter
- 1-2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 20 Min. kochen
2. Suppengrün putzen bzw. schälen und waschen
3. Suppengrün in feine Würfel schneiden
4. Zwiebeln und Knoblauch schälen und beides hacken
5. Das Hackfleisch in einer großen Pfanne im heißen Öl krümelig anbraten
6. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
7. Zwiebeln, Knoblauch und Suppengrün zufügen und mit anbraten
8. Tomatenmark dazugeben und mit anschwitzen
9. 250 ml Wasser dazugeben und aufkochen
10. Brühe einrühren und aufkochen, 8-10 Min. köcheln lassen
11. Kartoffeln abgießen und zerstampfen
12. Milch und Butter zu dem Püree geben, mit Salz und Muskat würzen
13. Ofen auf Umluft 175 Grad vorheizen
14. Hackmasse in eine Auflaufform geben und Püree darauf verteilen
15. Im Ofen ca. 20 Min. backen

Preis: 4,43 € pro Person: **1,11 €**

Kcal: 3215,6 pro Person: **804 kcal**

Curry- Rahmlinsen mit Kassler

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Scheiben Kassler
- 3 gr. Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Curry
- 1 EL Öl
- 1 Dose Linsen mit Suppengrün
- 100 g Sahne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Öl in einem Topf erhitzen
2. Fleisch trocken tupfen und darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten, dabei einmal wenden
3. Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren schälen und alles klein schneiden
4. Fleisch herausnehmen
5. Kartoffeln, Zwiebeln und Möhren im heißen Bratfett andünsten
6. Curry über das Gemüse stäuben, kurz anschwitzen
7. Linsen mit samt Flüssigkeit, ½ l Wasser und Sahne unterrühren
8. Kassler darauf legen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Preis: 4,67 € pro Person: **1,17 €**

Kcal: 2206 pro Person: **552 kcal**

Risibisi mit Schinkenwürfeln

Zutaten für 4 Personen:

- 100 g gekochten Schinken
- 250 g Risotto- Reis
- 100 ml Weißwein
- 300 g TK- Erbsen
- 150 g geriebener Parmesankäse
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Hühnerbrühe
- 2 EL Öl
- 2 EL Butter
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und würfeln
2. Den gekochten Schinken würfeln
3. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Schinkenwürfel darin andünsten
4. Reis zugeben und glasig dünsten
5. Weißwein und etwas Hühnerbrühe dazu geben und ablöschen
6. Reis in ca. 20 Min. fertig garen, dabei restliche Brühe nach und nach unter Rühren zugeben
7. Zum Schluss die Erbsen unter den Reis heben und mitgaren
8. Alles mit Salz und Pfeffer würzen
9. Die Hälfte des Parmesan und Butter unter das Risibisi rühren, 5 Min. ziehen lassen
10. Mit dem restlichen Parmesan bestreut servieren

Preis: 4,21 € pro Person: **1,05 €**

Kcal: 2728,3 pro Person: **682 kcal**

Kürbis vom Blech

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Hokkaidokürbisse
- 250 g Speck/ Katenschinken
- 100 g Butter
- 4 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Muskat
- Honig

Zubereitung:

1. Die Kürbisse halbieren
2. Die Kerne und Fasern mit einem Löffel entfernen
3. Jede Hälfte in 4 oder 6 Spalten schneiden
4. Diese mit der Schale nach unten auf ein Backblech legen
5. Die Spalten mit Salz und Pfeffer würzen
6. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken
7. Den Speck würfeln
8. Den Backofen auf 200 Grad bei Ober-/Unterhitze vorheizen
9. Die Butter in einer Pfanne zerlaufen lassen und mit Rosmarin, gehackten Knoblauch, Muskat und Honig würzen
10. Den Speck mit in die Pfanne geben und untermischen
11. Die Speckbutter auf die Kürbisspalten streichen
12. Für ca. 30 Min. auf der 2. Schiene in den Backofen schieben

Preis: 8,03 € pro Person: **2,01 €**

Kcal: 2854,3 pro Person: **714 kcal**

Fischgerichte

Heringsfilet in Apfeljoghurtsauce mit Pellkartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Matjesfilet oder Bismarckheringfilet
- 250 g saure Sahne
- 250 g Naturjoghurt
- 1 gr. Zwiebel
- ½ kl. Glas Gewürzgurken
- 2 EL Gurkensud
- 1 Apfel
- Pfeffer, Zucker
- 1000 g Kartoffeln

Zubereitung:

1. Matjesfilets in ein Sieb geben und das Öl abtropfen lassen
2. Die Filets in mundgerechte Stückchen schneiden.
3. Die saure Sahne den Naturjoghurt und den Gurkensud in einer Schüssel zu einer einheitlichen Marinade verrühren
4. Den Apfel schälen und würfeln
5. Die Gurken ebenfalls würfeln
6. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden
7. Apfel- und Gurkenwürfel sowie Zwiebelringe in die Marinade geben und mit Pfeffer und Zucker nach Bedarf abschmecken
8. Dann die Matjesstückchen dazubeben
9. Alles zusammen einmal durchrühren und bis zum Verzehr – am besten über Nacht – im Kühlschrank durchziehen lassen
10. Am Verzehrstag zu dem Fisch Pellkartoffeln oder Brot reichen

Pellkartoffeln:

1. Kartoffel gut abbürsten und waschen
2. Die Kartoffeln in Salzwasser ca. 25-30 Min. gar kochen
3. Das Wasser abgießen und die Kartoffeln im offenen Topf unter gelegentlichem Schütteln abdämpfen lassen

Preis: 4,45 € pro Person: **1,11 €**

Kcal: 2223,7 pro Person: **556 kcal**

Fischfilet mit Püree-Haube

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Stück TK- Fischfilet (z.B. Pangasius oder Seelachs)
- 8-10 Kartoffeln
- 1/2 Packung TK-Kräutermischung
- 50 g geriebener Käse
- 500 g Möhren
- ca. 200 ml Milch
- 1 EL Butter
- 4 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

1. Fischfilet auftauen lassen
2. Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in Salzwasser kochen
3. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren, Fisch darin marinieren
4. Fischfilets samt der Marinade in eine Auflaufform legen
5. Backofen auf 200 Grad Umluft vorheizen
6. Wenn die Kartoffeln gar gekocht sind, Wasser abgießen
7. Kartoffeln stampfen, Milch zufügen bis das Püree schön cremig ist
8. Butter in das Püree geben und mit Salz und Muskat würzen
9. TK- Kräuter und die Hälfte des Käses im Püree mit unterrühren
10. Masse auf die Fischfilets streichen und den restlichen Käse darüber verteilen
11. Im Ofen ca. 20 Min. garen
12. Inzwischen Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden
13. Die Möhren in erhitzter Butter andünsten und Zucker darüber streuen
14. Möhren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. garen
15. Die Möhren etwas salzen und pfeffern
16. Die Möhren zuerst auf den Teller legen und darauf die Fischfilets servieren

Preis: 2,89 € pro Person: **0,72 €**

Kcal: 1691,2 pro Person: **423 kcal**

Fisch- Curry

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g TK- Fischfilet (z.B. Kabeljau oder Seelachs)
- 1 TL Zitronensaft
- 200 g Reis
- 2 EL (30 g) Butter/ Margarine
- 1 gehäuften EL Mehl
- 1-2 TL Curry
- ½ L Milch
- 100 g TK- Erbsen
- 1 Dose Mandarinen
- TK- Petersilie
- 1 TL Brühe
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Fisch auftauen
2. Den Fisch waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen
3. Dann den Fisch grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln
4. Den Reis in Salzwasser ca. 20 Min. kochen lassen
5. Die Butter/ Margarine in einem Topf schmelzen
6. Das Mehl und den Curry dazugeben und mit dem Schneebesen unter das Fett rühren, so dass eine glatte Masse entsteht
7. Weiter rühren, bis es dunkler wird (Anschwitzen)
8. Die Milch langsam unterrühren, bis alles glatt ist
9. Die Soße unter rühren 5 Min. köcheln lassen
10. Den Fisch und die gefrorenen Erbsen in die Soße geben
11. Alles soll 5-10 Min. garen, zwischendurch vorsichtig umrühren
12. Inzwischen die Mandarinen abtropfen und den Saft dabei auffangen
13. Die Mandarinen ca.1 Min. im Fisch- Curry erwärmen
14. Die Soße mit Salz, Pfeffer, Curry, 1-2 EL Mandarinensaft und Brühe abschmecken
15. Den gar gekochten Reis abgießen
16. Das Fisch-Curry mit dem Reis auf einem Teller servieren

Preis: 3,51 € pro Person: **0,88 €**

Kcal: 1597,61 pro Person: **399 kcal**

Nudel- Fischpfanne

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Bandnudeln
- 50 g getrocknete Tomaten
- 1 Zwiebel
- 400 g Kabeljaufilet oder Seelachsfilet
- 2 EL Olivenöl
- 150 g TK- Erbsen
- 200 ml Brühe
- 100 g Creme fraiche
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, dann abgießen und gut abtropfen lassen
2. Die Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden
3. Zwiebeln abziehen und fein würfeln
4. Den Fisch abbrausen, trocken tupfen und in Stücke schneiden
5. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin anbraten mit Salz und Pfeffer würzen und aus der Pfanne nehmen
6. Zwiebeln im Bratfett andünsten
7. Tomatenstreifen, die TK- Erbsen und die Brühe zufügen und ca. 5 Min. garen
8. Das Creme fraiche einrühren
9. Fisch und Nudeln wieder zufügen und untermengen, alles ca. 3 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen
10. Mit Salz, Pfeffer würzen

Preis: 3,89 €

pro Person: **0,97 €**

Kcal: 2751,25

pro Person: **688 kcal**

Lachsschnitte mit Sauerkrautmantel

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g TK- Lachsfilet
- 1 gr. Dose Sauerkraut
- 250 g Kartoffeln
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 50 g Mehl
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die TK- Fischfilets ca. 2 Stunden auftauen lassen
2. Das Sauerkraut in ein Sieb geben, kalt abspülen und gut abtropfen lassen
3. Das Kraut grob mit einer Schere zerschneiden, in einem Küchentuch ausdrücken und danach in eine Schüssel geben
4. Kartoffeln schälen und auf der groben Seite einer Reibe raspeln und ebenfalls im Küchentuch ausdrücken
5. Kartoffeln, Ei und Eigelb zum Sauerkraut geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen
6. Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke teilen
7. Die Fischstücke im Mehl wenden und mit der Sauerkraut- Kartoffelmasse umhüllen
8. Den Backofen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen
9. Öl in einer Pfanne erhitzen und die eingehüllten Lachsschnitten darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Min. anbraten
10. Ein Backblech einfetten und darauf die Lachsschnitten legen und im vorgeheizten Ofen in der 2. Einschubleiste von unten ca. 15 Min. backen

Preis: 6,24 € pro Person: **1,56 €**

Kcal: 1281,23 pro Person: **320 kcal**

Fischfilet mit Bohnengemüse

Zutaten für 4 Personen:

- 8 kl. TK- Fischfilets
- 1500 g TK- Bohnen
- 400 g Tomaten
- 200 g Zwiebeln
- 4 EL Butter
- 250 ml Brühe
- 3 EL Weißweinessig
- Thymian (getrocknet)
- Salz, Pfeffer, Mehl

Zubereitung:

1. Fischfilet und die Bohnen auftauen lassen
2. Die Bohnen ca.6-8 Min. in Salzwasser garen, danach aus dem Wasser nehmen
3. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln
4. Zwiebeln schälen und ebenfalls grob würfeln
5. 2 EL Butter in einer Topf erhitzen, Thymian sowie die Zwiebeln zugeben, bei kleiner Hitze ca. 3 Min. andünsten
6. Inzwischen Fischfilet waschen, trocken tupfen und salzen und im Mehl wenden
7. Brühe in den Topf geben, ebenso die Tomaten und die Bohnen
8. Alles bei mittlerer Hitze in 6 Min. garen
9. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen
10. Übrige Butter (2 EL) in einer Pfanne zerlassen und darin die Fischfilets mit etwas Thymian bei kleiner Hitze rundum ca. 5 Min. braten
11. Das Gemüse und den Fisch zusammen auf einem Teller servieren

Preis: 7,35 € pro Person: **1,84 €**

Kcal: 1458,8 pro Person: **365 kcal**

Vegetarische Gerichte

Kartoffelplätzchen

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 1 Ei (Gr. M)
- 200 g TK-Blumenkohlröschen
- 200 g TK- Broccoliröschen
- 70 g Paniermehl
- 4 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen und gegebenenfalls halbieren oder viertel
2. Die Kartoffeln ca. 20 Min in leicht gesalzenem Wasser kochen
3. Blumenkohlröschen sowie Broccoliröschen in leicht gesalzenem Wasser garen und danach abtropfen lassen
4. Wenn die Kartoffeln gar sind, diese abtropfen und mit einem Kartoffelstampfer stampfen
5. Das Weizenvollkornmehl, das Ei sowie Salz, Pfeffer und Muskat dazugeben und verkneten
6. Vorsichtig die Blumenkohl- und Broccoliröschen unterkneten
7. Ca. 16 Plätzchen formen und in Paniermehl wenden
8. Öl in die Pfanne geben und von beiden Seiten goldbraun braten

Dazu passt ein Salat und Kräuterquark.

Preis: 1,69 € pro Person: **0,42 €**

Kcal: 1688,3 pro Person: **422 kcal**

Vollkornnudeln mit Tomatensauce

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Vollkornnudeln
- 2 Zwiebeln
- 3 Karotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2000 g Fleischtomaten
- 2 EL Olivenöl
- TK- Kräutermischung
- Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

1. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dann zur Seite stellen
2. Dann die Zwiebeln, den Knoblauch und die Karotte schälen und in feine Würfel schneiden
3. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und erst die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch glasig dünsten
4. Dann die Karotten dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten. Salzen
5. Salzwasser für die Nudeln zum Kochen bringen
6. Tomatenwürfel mit in den Topf geben und ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze mitschmoren, so dass eine sämige Sauce daraus wird
7. Die Nudeln laut Packungsanleitung kochen
8. Die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken
9. Jetzt die Kräuter hinzugeben
10. Das Ganze noch ca. 3 Min. ziehen lassen
11. Mit den gekochten Nudeln anrichten

Preis: 6,66 € pro Person: **1,67 €**

Kcal: 2276,9 pro Person: **569 kcal**

Wirsingpfanne mit Bulgur

Zutaten für 4 Personen:

- 2 gr. Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Margarine
- 200 g Bulgur
- 1 l Brühe
- ½ Wirsing-Kopf (500 g)
- 1 gr. rote Paprika
- 2 Zucchinis
- Salz, Pfeffer
- Petersilie

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln
2. Die Margarine in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebeln und den Knoblauch andünsten
3. Den Bulgur dazugeben und mit der Brühe aufgießen
4. Bei mittlerer Hitze und zugedeckt ca. 5 Min. garen
5. Inzwischen den Wirsing klein schneiden und hinzugeben, weitere 5 Min. garen
6. Die Paprika entkernen, waschen und würfeln, sowie die Zucchini waschen und würfeln
7. Paprika und Zucchini ebenso dazugeben und weitere 5 Min. garen
8. Mit Salz und Pfeffer würzen
9. Mit der Petersilie bestreuen

Preis: 2,54 € pro Person: **0,64 €**

Kcal: 1291,5 pro Person: **323 kcal**

Vollkornpizza

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Mehl (Weizenvollkornmehl)
- 1 Päckchen Trockenhefe
- 200 ml Wasser, lauwarm
- 50 g Margarine
- 2 TL Kräutersalz
- 1 Packung stückige Tomaten
- 250 g Käse
- 1 (125 g) Mozzarella
- 1 Dose (285 g) Mais
- 2 rote Paprika
- 4 Tomaten
- Oliven
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Aus Mehl, Trockenhefe, Wasser, Margarine und Kräutersalz einen Teig zubereiten
2. Den Teig ca. 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen (z.B. Teig in eine verschließbare Schüssel geben und warmes Wasser in das Waschbecken lassen und dort den Teig gehen lassen)
3. Backblech mit Öl bestreichen und den Teig darauf dünn ausrollen.
4. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
5. Stückige Tomaten auf dem Teig verstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen
6. Nach belieben mit Mais, Paprika, Tomaten, Oliven, Zwiebeln, Mozzarella und Käse belegen
7. Im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad ca. 20 Min. backen

Preis: 6,34 € pro Person: **1,59 €**

Kcal: 2842,95 pro Person: **711 kcal**

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Zutaten für 4 Personen:

- 1500 g Kartoffeln
- 4 TL Rosmarin (getrocknet)
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- 2 TL abgeriebene Zitronenschale
- 600 g Kräuterquark

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Kartoffeln gründlich waschen, abbürsten und trocken tupfen
3. Die Kartoffeln je nach Größe halbieren oder vierteln
4. Kartoffeln mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Rosmarin mischen
5. Die Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im Ofen ca. 30-40 Min. backen
6. Dazu Kräuterquark reichen

Als Beilage zu den Ofenkartoffeln passt ein gemischter Salat.

Preis: 2,12 € pro Person: **0,53 €**

Kcal: 2148 pro Person: **537 kcal**

Grünkernbratlinge

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Grünkernschrot
- 5-6 Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 750 ml Gemüsebrühe
- 5-10 g TK- Petersilie
- 200 g geriebener Käse
- 60 g Haferflocken (fein)
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

1. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
2. Öl in einem Topf erhitzen
3. Zwiebelwürfel hinzufügen und andünsten
4. Grünkernschrot dazugeben
5. 750 ml Gemüsebrühe zugeben und bei kleiner Stufe aufquellen lassen
6. Den Käse, die Haferflocken und die Petersilie zur Getreidemasse geben
7. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken
8. In einer Pfanne mit etwas Öl erhitzen
9. Die Grünkernmasse mit einem Esslöffel portionieren und in der Pfanne braten

Preis: 2,63 € pro Person: **0,66 €**

Kcal: 1696,5 pro Person: **424 kcal**

Spaghetti- Linsen- Bolognese

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Spaghetti
- 3 Tassen rote Linsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Möhren
- 2 Porreestangen
- 3 Dosen stückige Tomaten
- Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Lauch in Scheiben schneiden, die Zwiebeln und Knoblauch hacken, die Möhren raspeln
2. Etwas Öl in einen Topf geben und erhitzen
3. Dann Zwiebelwürfel und den Knoblauch dazu geben und mit 250 ml Brühe aufgießen
4. Die Linsen dazugeben und köcheln lassen
5. Da die Linsen die Flüssigkeit aufsaugt, vielleicht ab und zu etwas Brühe nachgießen (Vorsicht nicht zu viel!)
6. Zwischenzeitlich immer mal wieder umrühren
7. Alles etwas 10 Min. köcheln lassen
8. Dann die Möhrenraspeln und Porreeringe dazugeben und einige Minuten weiter kochen
9. Nudelwasser aufsetzen und Nudeln wie gewohnt kochen
10. Die Tomatenstücken zu den Linsen geben und etwas Tomatenmark hinzufügen
11. Dann nochmal 10- 15 Min. weiter köcheln
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
13. Wenn die Nudeln gar sind, das Wasser abgießen

Preis: 4,86 € pro Person: **1,22 €**

Kcal: 3443,6 pro Person: **861 kcal**

Auberginenauflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 4 gr. Auberginen
- 5 gr., reife Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- 4 Eier
- 50 g Paniermehl
- 1 TL getrockneter Oregano
- 200 g geriebener Emmentaler
- Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung:

1. Backofen auf 200 Grad vorheizen
2. Auberginen oben und unten ca. 2 cm abschneiden und dann in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden
3. Beide Seiten leicht salzen und auf Küchenpapier etwa 10 Min. ziehen lassen
4. Inzwischen Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und in Scheiben schneiden
5. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln, in 2 EL Öl glasig braten
6. Petersilieabbrausen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken
7. Eier verquirlen und mit Paniermehl, Petersilie und Oregano mischen
8. Mit Salz und Pfeffer würzen
9. Auberginen bei kleiner Hitze in einer Pfanne ohne Fett pro Seite 1 Min. braten
10. Vom Herd nehmen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln
11. Die Auflaufform einfetten und die Tomaten und Auberginen einschichten
12. Auf jede Lage die Zwiebel-Knoblauch-Mischung, Käse und Eier-Mix verteilen
13. Auflauf im Ofen ca. 20 Min. gratinieren

Preis: 5,19 € pro Person: **1,30 €**

Kcal: 2083,15 pro Person: **521 kcal**

Käse- Gemüse- Rösti

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Lauchzwiebel
- 200 g geriebener Käse
- 2 Eier
- 3 EL Haferflocken
- Öl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen
2. Zucchini waschen
3. Die eine Hälfte der Kartoffeln fein, die andere Hälfte grob raspeln
4. Möhren und Zucchini grob raspeln
5. Lauchzwiebel putzen und in Ringe schneiden
6. Gemüseraspeln mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen
7. Erst Eier und Haferflocken unter die Gemüseraspeln rühren
8. Dann den geriebenen Käse untermengen
9. Öl in einer Pfanne erhitzen
10. Mischung esslöffelweise in die Pfanne geben, flachdrücken und von beiden Seiten 3-4 Min. braten
11. Die Rösti auf Küchenpapier abtropfen lassen

Dazu passt ein Tomatensalat.

Preis: 2,11 € pro Person: **0,53 €**

Kcal: 1444,7 pro Person: **361 kcal**

Bunter Gemüsereis

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Reis
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 2 Möhren
- 1 Dose Champignons
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Sojasauce

Zubereitung:

1. Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen
2. Inzwischen Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden
3. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden
4. Möhren schälen und in Scheiben schneiden
5. Pilze abgießen und halbieren
6. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin andünsten
7. Möhren dazugeben
8. Nach ca. 3 Min. Paprikastreifen und Pilze zufügen
9. Das Ganze mit der Gemüsebrühe ablöschen
10. Bei mittlerer Hitze kurz köcheln lassen
11. Mit Pfeffer, Paprikapulver und Sojasauce abschmecken
12. Den gargekochten Reis abgießen
13. Zum Servieren das Gemüse mit dem Reis vermischen

Preis: 2,48 € pro Person: **0,62 €**

Kcal: 1168,7 pro Person: **292 kcal**

Spaghetti-Bruschetta

Zutaten für 4 Personen:

- 6-8 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Olivenöl
- Basilikum, frisch
- Salz, Pfeffer
- 500 g Spaghetti

Zubereitung:

1. Genügend leicht gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen
2. Nudel darin wie gewohnt kochen
3. Inzwischen Tomaten waschen und in Würfel schneiden
4. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln
5. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in eine Schüssel geben und vermengen
6. Mit etwas Olivenöl vermengen
7. Mit Salz und Pfeffer würzen
8. Basilikum waschen und trocken schütteln, danach fein hacken
9. Zu den Tomaten geben und alles gut vermengen
10. Einige Minuten ziehen lassen
11. Wenn die Nudeln gar sind, Wasser abgießen
12. Nudeln mit dem Bruschetta auf einem Teller anrichten

Preis: 2,70 € pro Person: **0,68 €**

Kcal: 1944,95 pro Person: **486 kcal**

Gnocchi mit Gemüsesoße

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g frische Gnocchi (Kühlregal)
- 3 Paprikaschoten
- 3 Möhren
- 1 Zwiebel
- 2 EL Öl
- 500 g passierte Tomaten
- 1 TL Brühe
- 1 TL getrockneten Basilikum
- 100 g Sahne
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Paprikaschoten halbieren und entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden
2. Möhren und Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden
3. Einen großen Topf mit ca. 2 l Wasser zum kochen bringen, das Wasser leicht salzen
4. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebelwürfel darin andünsten
5. Dann Paprika und Möhren dazu geben und alles etwas andünsten
6. Die Tomaten dazugeben sowie 1 Tasse Wasser, Basilikum und die Brühe
7. Alles zusammen aufkochen lassen und ca. 8-10 Min. köcheln lassen
8. Zwischendurch umrühren
9. Gnocchi in das kochende Salzwasser geben und einige Minuten gar ziehen lassen
10. Ab und zu umrühren, damit sie nicht zusammen kleben
11. Nun die Sahne in die Soße rühren
12. Mit Salz und Pfeffer abschmecken
13. Die Gnocchi in einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen
14. Die Gnocchi und die Soße auf den Tellern anrichten und den geriebenen Käse darauf verteilen

Preis: 3,80 € pro Person: **0,95 €**

Kcal: 2046 pro Person: **512 kcal**

Salate

Bunter Salat mit Putenbruststreifen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel
- 1 Eisbergsalat
- 2 Paprikaschoten
- 6 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 4 Möhren
- 1 Dose Mais
- 2 Mozzarella
- 200 g fettarmer Joghurt
- 2 EL Zitronesaft
- 2 EL Öl
- 1 TL getrocknete Salatkräuter
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Zubereitung Salat:

1. Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden
2. Den Salat waschen und klein schneiden
3. Die verschiedenen Gemüsesorten waschen und klein schneiden
4. Den Saft der Maisdose abgießen
5. Mozzarella klein schneiden
6. Den Salat, das Gemüse, den Mais und den Mozzarella vermengen
7. Die Putenstreifen in Öl anbraten, bis es leicht braun ist und mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen
8. Die Putenstreifen über den Salat verteilen

Zubereitung Dressing:

1. Den Joghurt, Zitronensaft und das Öl verrühren
2. Die Kräuter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken
3. Das Dressing mit dem Salat vermengen

Preis: 7,87 € pro Person: **1,97 €**

Kcal: 1925,1 pro Person: **481 kcal**

Gurkensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Salatgurken
- 300 g Naturjoghurt (1,5%)
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Schnittlauch, frisch

Zubereitung:

1. Die Salatgurken waschen und dann in dünne Scheiben schneiden
2. Den Joghurt mit Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen
3. Die Gurkenscheiben mit dem Dressing mischen
4. Den Schnittlauch waschen und trocken tupfen, dann in feine Röllchen schneiden
5. Den Salat mit den Schnittlauchröllchen bestreuen

Preis: 1,70 € pro Person: **0,43 €**

Kcal: 623,4 pro Person: **156 kcal**

Möhren- Rohkost- Salat

Zutaten für 4 Personen:

- 6 Möhren
- 2 Äpfel
- 1 EL Öl
- 2 EL Zucker oder Honig
- Etwas Zitronensaft

Zubereitung:

1. Die Möhren und den Apfel schälen
2. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden
3. Möhren fein raspeln und den Apfel reiben
4. Alles zusammen in eine Schüssel geben
5. Alle weiteren Zutaten hinzufügen, Salat umrühren und abschmecken
6. Die Schüssel ein halbes Stündchen kaltstellen und etwas durchziehen lasse

Preis: 0,78 €

pro Person: **0,20 €**

Kcal: 458,4

pro Person: **115 kcal**

Fruchtiger Eisbergsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Eisbergsalat
- 1 Dose Mandarinen
- 2 TL Zitronensaft
- 3 EL Mandarinensaft
- 3 EL Zucker
- 250 g Naturjoghurt, 1,5 %

Zubereitung:

1. Die äußeren Blätter vom Salat entfernen
2. Den Eisbergsalat kurz waschen und trocknen
3. Den Salat in dünne Scheiben schneiden
4. Mandarinen gut abtropfen lassen und den Saft dabei auffangen
5. Die Mandarinen zu dem Salat geben
6. Den Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem Mandarinensaft, Zucker und Zitronensaft zu einer Sauce verrühren
7. Die Joghurtsauce über den Salat geben und vorsichtig mit einander vermischen

Der Salat passt sehr gut zu Fischgerichten.

Preis: 1,21 € pro Person: **0,30 €**

Kcal: 485,85 pro Person: **121 kcal**

Reissalat

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Reis
- 2 Paprikaschoten
- 100 g Kirschtomaten
- 100 g gekochten Schinken
- 3 TL gemischte Kräuter (TK)
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Senf
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Reis in kochendem Salzwasser garen, abgießen und gut abtropfen lassen
2. Inzwischen Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden
3. Tomaten waschen, putzen und vierteln
4. Schinken in Würfel schneiden
5. Alle Zutaten mit dem gekochten Reis und Kräutern mischen
6. Weißweinessig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Öl darunter schlagen
7. Das Dressing mit dem Reissalat vermischen
8. Salat nochmal abschmecken

Preis: 2,58 € pro Person: **0,65 €**

Kcal: 1288,5 pro Person: **322 kcal**

Tomatensalat

Zutaten für 4 Personen:

- 6 gr. Tomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- Petersilie
- Oliven, schwarz
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Tomaten waschen und die Stängelansätze herausschneiden
2. Tomaten in Scheiben schneiden, auf einer Platte/ Teller anrichten
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
4. Oliven in Scheiben schneiden
5. Zwiebeln und Knoblauch mit Petersilie, Oliven und Öl vermischen
6. Alles über die Tomaten geben und mit Salz und Pfeffer würzen

Preis: 2,38 € pro Person: **0,60 €**

Kcal: 703,85 pro Person: **176 kcal**

Griechischer Bauernsalat

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Kopf Salat
- 4 Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zwiebel
- 200 g Fetakäse
- 100 g Oliven
- 3 EL Weinessig
- 4 EL Olivenöl
- Oregano, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Salat waschen, zerpflücken und abtropfen lassen
2. Die Tomaten waschen, Strünke entfernen und in Würfel schneiden
3. Gurke gründlich waschen, der Länge nach vierteln und in Würfel schneiden
4. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in dünne Streifen schneiden
5. Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden
6. Den Feta in Würfel schneiden
7. Für die Marinade den Essig mit dem Salz, dem Pfeffer und dem Oregano verrühren, bis das Salz sich vollkommen gelöst hat
8. Dann erst das Olivenöl unterrühren
9. Alle Salatzutaten, außer den Käse, in einer Schüssel vermengen
10. Die Marinade zugeben und gut vermischen
11. Die Fetawürfel oben auf dem Salat verteilen

Preis: 5,02 € pro Person: **1,26 €**

Kcal: 1412,3 pro Person: **353 kcal**

Krautsalat

Zutaten für 4 Personen:

- ½ Weißkohlkopf (ca. 600 g)
- 1 rote Paprikaschote
- 2-3 Lauchzwiebeln
- TK- Petersilie
- 5-6 EL Kräuter-Essig
- 2-3 EL Öl
- Salz, Pfeffer und Zucker

Zubereitung:

1. Weißkohl putzen, waschen, vierteln und den Strunk herausschneiden
2. Kohl in feine Streifen schneiden
3. Essig, 125 ml Wasser, ½ TL Salz, Pfeffer und 1 TL Zucker aufkochen
4. Öl unterschlagen
5. Noch heiß über den Kohl gießen und etwas abkühlen lassen
6. Den Kohl mit den Händen kräftig durchkneten
7. Zugedeckt ca. 45 Min. ziehen lassen
8. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden
9. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden
10. Lauchzwiebeln, Paprika und Petersilie unter den Kohl mischen
11. Abschmecken und ca. 15 Min. ziehen lassen

Preis: 1,39 € pro Person: **0,35 €**

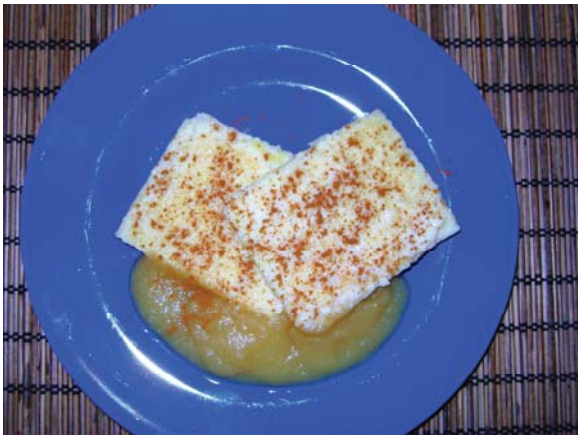
Kcal: 571,3 pro Person: **143 kcal**

Desserts
&
Süße Speisen

Grießkuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Eier
- 4 EL Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 160 g Gries (Weichweizen)
- 250 ml Milch



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen
2. Die Eier in eine Schale geben und schaumig rühren
3. Nach und nach Zucker und Vanillezucker dazugeben
4. Dann den Gries locker unterheben
5. Eine Auflaufform einfetten und mit Gries leicht bebröseln
6. Den Teig in die Auflaufform geben und in den Backofen schieben
7. Nach 15 Min. Backzeit die Hälfte (125ml) der Milch übergießen
8. Nach weiteren 5 Min. Backzeit mit der restlichen Milch übergießen und kurz einziehen lassen
9. Nach belieben Zimt und Zucker und/ oder Apfelmus dazu servieren

Preis: 0,94 € pro Person: **0,24 €**

Kcal: 1161,5 pro Person: **290 kcal**

Müslipuffer

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g Mandeln, gehackt
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 200 g Haferflocken
- 15 g Vollkornmehl
- 2 Eier
- 6 EL Wasser
- 1 EL Öl
- 1 EL Honig
- 100 g saure Sahne
- Salz
- Zimt
- Öl

Süßes Quarkdressing

- 250 g Magerquark
- 2 EL Milch
- 1 Apfel
- Zitronensaft
- Zimt
- 4 EL Zucker

Zubereitung:

1. Mandeln, Sonnenblumenkerne, Haferflocken, Roggenvollkornmehl, Eier, Wasser, Öl, Honig, saure Sahne, Prise Salz und Zimt vermengen
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und 16 Müslipuffer in etwas Öl ausbraten
3. Quark mit Milch und Zucker glatt rühren
4. Apfel schälen und entkernen, dann fein reiben und unter den Quark geben mit Zitronensaft und Zimt abschmecken

Preis: 1,29 € pro Person: **0,48 €**

Kcal: 2319,3 pro Person: **580 kcal**

Vollkornpfannkuchen

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Vollkornmehl
- ½ Liter Milch, 1,5% Fett
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 4 Eier
- Öl
- 2 Äpfel oder Blaubeeren oder Apfelmus mit Zimt &Zucker

Zubereitung:

1. Vollkornmehl, Milch, Salz und Zucker gut verrühren
2. Den Teig 20 Min. quellen lassen
3. Danach die Eier nach und nach unterrühren
4. Den Teig in etwas Öl in einer Pfanne ausbacken
5. Blaubeeren oder Apfelspalten auf den Teig in der Pfanne legen, nach einiger Zeit den Pfannkuchen wenden
6. Oder zu den Pfannkuchen Apfelmus mit Zimt & Zucker anbieten

Preis: 1,52 € pro Person: **0,38 €**

Kcal: 1457 pro Person: **364 kcal**

Früchtequark

Zutaten für 4 Personen:

Obst je nach Saison auswählen:

- z.B.: 2 Apfel, 2Banane, 2 Kiwis, 300 g Weintrauben, 250 g Erdbeeren
- 500 g Magerquark
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 50 ml Mineralwasser
- Zitronensaft

Zubereitung:

1. Obst nach Bedarf waschen oder schälen
2. Obst klein schneiden
3. Quark in eine Schüssel geben und mit dem Mineralwasser glatt rühren
4. In den Quark das klein geschnittene Obst geben und gut unterrühren
5. Mit Zitronensaft und Vanillezucker abschmecken

Preis: 3,17 € pro Person: **0,79 €**

Kcal: 1314,4 pro Person: **329 kcal**

Apfelgrütze

Zutaten für 4 Personen:

- 1000 g Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 600 ml Apfelsaft
- 5 EL Zucker
- 1 Packung Vanillepuddingpulver
- Zimt

Zubereitung:

1. Die Äpfel schälen und in Würfel schneiden, mit dem Zitronensaft beträufeln
2. Den Apfelsaft in einem Topf zum Kochen bringen und den Zucker zugeben
3. Den Vanillepudding mit etwas Wasser anrühren, in den Apfelsaft geben und kurz aufkochen
4. 1Prise Zimt unterrühren
5. Die Apfelstücken dazugeben und für ca. 2 Min. mitkochen lassen
6. Abkühlen

Preis: 1,50 € pro Person: **0,38 €**

Kcal: 1121,4 pro Person: **280 kcal**

Obstsalat

Zutaten für 4 Personen:

Obst je nach Saison auswählen:

- 2 Bananen
- 2 Äpfel
- 1 Ananas
- ½ Wassermelone
- 1 Cantaloup Melone
- Zitronesaft
- 2 EL Zucker oder Honig

Zubereitung:

1. Das Obst waschen bzw. schälen und in mundgerechte Stücke teilen
2. In eine Schüssel geben und gut vermengen
3. Die Zitrone halbieren und den Saft daraus pressen
4. Den Zitronensaft und den Zucker zugeben und umrühren

Preis: 3,21 € pro Person: **0,80 €**

Kcal: 2110,4 pro Person: **528 kcal**

Süße Kartoffelknödel

Zutaten für 6 Personen:

- 1 Packung „Gekochter Kloßteig“
- 2 Äpfel
- 300 g TK- Beerenmischung
- 50 g Paniermehl
- 125 g Zucker
- Zitronensaft
- 1 TL Stärke
- 50 g Butter

Zubereitung:

1. Kloßteig- Pulver nach Packungsanleitung in Wasser rühren und 5 Min. quellen lassen
2. Äpfel schälen, entkernen und würfeln
3. Äpfel mit den Beeren und 75 g Zucker aufkochen und ab und zu umrühren, mit Zitronensaft abschmecken
4. Stärke mit etwas Wasser anrühren und bei dem Apfel-Beeren-Mix einrühren, aufkochen lassen
5. Aus der Knödelmasse mit angefeuchteten Händen ca. 12 Knödel formen
6. Wasser zum Kochen bringen und die Knödel dort hineingeben
7. Knödel ca. 20 Min. bei schwacher Hitze ziehen lassen (nicht kochen, sonst zerfallen die Knödel)
8. Die Butter mit dem Paniermehl und dem restlichen Zucker (50 g) in einer Pfanne rösten
9. Knödel abtropfen lassen und in der Semmelbröselmischung wenden
10. Knödel mit dem warmen Kompott anrichten

Preis: 3,51 € pro Person: **0,88 €**

Kcal: 1251 pro Person: **313 kcal**

Quark- Pfirsich- Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Magerquark
- 1 gr. Dose Pfirsiche
- 50 g Margarine
- 3 Eier
- 100 g Zucker
- 1 Bio –Zitrone (Saft und Schale)
- 1 TL Vanillearoma
- 75 g Speisestärke
- 1- 2 EL Butter

Zubereitung:

1. Margarine in eine Schüssel geben
2. Eier trennen
3. Zucker, Eigelb, Vanillearoma, Zitronensaft und –schale, Speisestärke und Quark darauf geben und alles mit einem Handrührgerät gut verrühren
4. Eiweiß steif schlagen und unterziehen
5. Pfirsiche in einem Sieb abtropfen
6. Auflaufform gut einfetten
7. Backofen vorheizen (Umluft:180 Grad)
8. Die Hälfte der Quarkmasse in die Auflaufform geben
9. Mit der Hälfte der Pfirsiche belegen
10. Restliche Quarkmasse und Pfirsiche darauf verteilen
11. Mit Butterflocken belegen
12. Auflauf im vorgeheizten Ofen ca. 50 Min. goldgelb backen

Preis: 2,66 € pro Person: **0,67 €**

Kcal: 2131 pro Person: **533 kcal**

Vanillemilchreis

Zutaten für 4 Personen:

- 2 l Milch
- 250 g Milchreis
- 1 Prise Salz
- 3 EL Zucker
- 3 EL Vanillepuddingpulver
- 1 Ei

Zubereitung:

1. 5 EL Milch zum Anrühren des Puddingpulvers beiseite stellen
2. Restliche Milch mit der Prise Salz zum Kochen bringen und den Reis 20 Min. kochen
3. Ei trennen
4. Puddingpulver, Eigelb, Zucker und Milch vermischen und nach den 20 Min. unterrühren
5. Noch mal kurz aufkochen lassen
6. Eiweiß steif schlagen und unter den erkalteten Milchreis heben

Dazu kann Apfelmus und /oder Zimt und Zucker serviert werden!

Preis: 1,50 € pro Person: **0,38 €**

Kcal: 2068,5 kcal pro Person: **517 kcal**

Kaiserschmarrn mit Blaubeersoße

Zutaten für 4 Personen:

Für die Soße:

- 1 Glas Blaubeeren
- 2 EL Zucker
- 1 Päckchen Vanillepudding

Für den Kaiserschmarrn:

- 250 g Mehl
- 500 ml Milch 1,5%
- 3 Eier
- 2 EL Zucker
- 1 Prise Salz
- 4 EL Öl
- Puderzucker

Zubereitung:

1. 3 EL Blaubeerensaft mit dem Puddingpulver verrühren
2. Die Blaubeeren mit dem restlichen Saft in einen Topf geben und erhitzen
3. Dann den Blaubeersaft mit dem Puddingpulver unterrühren und aufkochen
4. Die Blaubeeren mit dem Zucker süßen
5. Eier trennen
6. Mehl in eine Schüssel geben
7. Das Eigelb, Salz und Zucker zum Mehl geben und verrühren
8. Dann langsam die Milch zugießen und zu einem glatten Teig rühren
9. Den Teig 20-30 Min. ausquellen lassen
10. Eiweiß steif schlagen und unter den Teig heben
11. Das Öl in der Pfanne erhitzen und einen dicken Pfannkuchen goldgelb ausbacken
12. Den Pfannkuchen mit zwei Gabeln zerreißen und kurz nachbacken
13. Auf vier Teller verteilen und mit Puderzucker bestreuen.
14. Dazu die Blaubeersoße reichen

Preis: 2,14 € pro Person: **0,54 €**

Kcal: 2259,5 pro Person: **565 kcal**

Grieß-Kirsch-Auflauf

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 1 l Milch
- 200 g Weichweizengries
- 1 Glas Schattenmorellen
- 75 g Zucker
- 50 g Butter
- ½ TL Zimt
- 5 Eier
- Prise Salz

Für die Soße:

- 1 ½ EL Speisestärke
- ¼ l Kirschsaft

Zubereitung:

1. Milch und eine Prise Salz aufkochen
2. Den Grieß einstreuen und 1-2 Min. kochen lassen
3. Grießbrei vom Herd nehmen und abkühlen lassen
4. Den Herd auf 180 Grad Umluft vorheizen
5. Die Kirschen abgießen und abtropfen lassen, Saft dabei auffangen
6. Zucker und Butter schaumig rühren und Zimt zufügen, Eier trennen und Eigelb unterziehen
7. Die Zucker-Butter-Masse mit dem erkalteten Grieß verrühren
8. Eiweiß steif schlagen und unterheben
9. Die Kirschen ebenfalls unterheben
10. Eine Auflaufform einfetten und überall leicht mit Grieß ausstreuen
11. Die Grießmasse in die Auflaufform geben
12. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Min. backen

Soße:

1. Einige Esslöffel Kirschsaft mit der Speisestärke verrühren
2. Den übrigen Saft aufkochen und mit der angerührten Stärke binden
3. Die Soße zum Auflauf servieren

Preis: 2,69 € pro Person: **0,67 €**

Kcal: 2533,1 pro Person: **633 kcal**

Rhabarbersuppe mit Grießklößen

Zutaten für 4 Personen:

Rhabarbersuppe:

- 2 l Wasser
- 1000 g Rhabarber
- 1 Stange Zimt
- 125 g Zucker
- 50 g Sago
  (Sago ist ein, aus granulierter Stärke gewonnenes, geschmacksneutrales Bindemittel)

Grießklöße:

- 125 ml Milch
- 1 TL Margarine
- 1 Prise Salz
- 4 EL Zucker
- 1 Ei

Zubereitung:

1. Für die Suppe Wasser, Rhabarber, Zimt, Zucker zum Kochen bringen
2. Sago hineinrühren und glasig köcheln lassen, öfters umrühren
3. Zimtstange vor dem Essen herausnehmen
4. Für die Grießklößchen Milch, Margarine, Salz und Zucker aufkochen
5. Grieß unter Rühren einrieseln lassen, ca. 5 Min. garen
6. Vom Herd nehmen und das Ei unterrühren
7. Mit 2 Teelöffeln aus der Masse kleine Klößchen formen und in der heißen Suppe gar ziehen lassen

Preis: 1,85 € pro Person: **0,46 €**

Kcal: 1410,55 pro Person: **353 kcal**

Quellen

[1] **brigitte.de**; Saisonkalender für Gemüse 1; G+J Women New Media GmbH (Hamburg), Brigitte Huber
http://www.brigitte.de/diaet/gesund_essen/saisonkalender/kalender_gemuese_a_m.html Zugriff:13.01.2009

[2] **brigitte.de**; Saisonkalender für Gemüse 2; G+J Women New Media GmbH (Hamburg), Brigitte Huber
http://www.brigitte.de/diaet/gesund_essen/saisonkalender/kalender_gemuese_n_z.html Zugriff:13.01.2009

[3] **brigitte.de**; Saisonkalender für Blattsalat; G+J Women New Media GmbH (Hamburg), Brigitte Huber
http://www.brigitte.de/diaet/gesund_essen/saisonkalender/kalender_blattsalat.html
Zugriff:13.01.2009

[4] **brigitte.de**; Saisonkalender für Obst; G+J Women New Media GmbH (Hamburg), Brigitte Huber
http://www.brigitte.de/diaet/gesund_essen/saisonkalender/kalender_obst.html

Zugriff:13.01.2009

[5] **dge.de**; Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Bonn), Dr. Helmut Oberritter
http://www.dge.de/modules.php?name=News&file=article&sid=34
Zugriff:03.12.2008
DGE-aktuell 25/ 98 vom 27.10.1998

[6] **ernaehrungsstudio.nestle.de**; Nestlé Deutschland AG (Frankfurt am Main); Gerhard Berssenbrügge
http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/ernaehrungwissen/basiswissen/Ernaehrungspyramide.htm?sid=a9a28262-baec-4644-8dae-a5c530904f19
Zugriff: 26.03.2009

[7] **drk-berlin.de**; Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Berliner Rotes Kreuz e.V. (Berlin); Andreas Bode
http://www.drk-berlin.de/menu/images/ernaehrungspyramide.jpg
Zugriff: 30.03.2009

[8] **Elmadfa, I.; Aign, W.; Muskat, E.; Fritzsche, D.:** D- A- CH- Referenzwerte für die tägliche Energiezufuhr, in: Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle (2004/5) S.78

Anhang 2

Fragebogen

Guten Tag, im Rahmen meiner Diplomarbeit führe ich eine Befragung über das Thema preiswerte und gesunde Ernährung durch.
Die Ergebnisse, dieser Befragung werden ausschließlich in anonymisierter Form dargestellt. Das heißt, niemand kann erkennen, von welcher Person die Angaben gemacht worden sind.
Bitte kreuzen Sie immer die für Sie zutreffenden Antworten an bzw. notieren Sie Ihre Angaben.

Fragen zur Person

1. **Welchen Geschlechts sind Sie?**

   ☐ weiblich ☐ männlich

2. **Wie alt sind Sie?**

   ☐ Jahre

3. **Wie groß sind Sie?**

   ☐ Meter

4. **Wie viel wiegen Sie?**

   ☐ Kg

5. **Welche Nationalität haben Sie?**

   ☐

6. **Wie viele Personen leben in Ihrem Haushalt?**

   ☐ Personen

7. **Wie viele Kinder haben Sie?**

   ☐ Kinder

Fragen zur Bildungs- und Arbeitssituation

8. **Was für einen Schulabschluss haben Sie?**

☐ Kein Schulabschluss ☐ Realschulabschluss

☐ Hauptschulabschluss ☐ Abitur/allgemeine Hochschulreife

9. **Haben Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung?**

☐ Ja ☐ Nein

10. **Gehen Sie einer Arbeit nach?**

☐ Vollzeitjob ☐ Halbtagsjobs

☐ Teilzeitjob ☐ 400 Euro Job

☐ ohne Arbeit Sonstiges:

11. **Wie viel Geld hat Ihr Haushalt im Monat zur Verfügung?**

☐ unter 500 € ☐ 500 –1000

☐ 1000 – 1500€ ☐ mehr als 1500 €

12. **Wie viel Geld können Sie insgesamt für Lebensmittel im Monat ausgeben?**

Ca. ☐ Euro

Fragen zur Ernährungssituation

13. **Glauben Sie, dass Sie sich gesund ernähren?**

☐ Ja ☐ Nein ☐ weiß nicht

14. **Würden Sie sich gern gesund ernähren?**

☐ Ja ☐ Nein ☐ weiß nicht

15. **Haben Sie Kenntnisse über gesunde Ernährung?**

☐ Keine ☐ Wenig ☐ Etwas ☐ Viel ☐ Sehr viel

16. **Wie häufig essen Sie Obst und Gemüse?**

☐ Mehrmals am Tag ☐ Einmal am Tag ☐ Mehrmals in der Woche

☐ Einmal in der Woche ☐ Einmal im Monat/ seltener

17. **Essen Sie Vollkornprodukte wie: Vollkornbrot, -reis oder -nudeln?**

☐ Keine ☐ Wenig ☐ Etwas ☐ Viel ☐ Sehr viel

18. **Wie oft essen Sie Fleisch in der Woche?**

☐ Jeden Tag ☐ 4-5mal in der Woche

☐ 2-3mal die Woche ☐ seltener

19. **Wie viel Portionen Milchprodukte (z.B. Milch, Joghurt, Quark, Käse) essen Sie?**

☐ 4-5 am Tag ☐ 2-3 am Tag ☐ 1-2 am Tag

☐ Mehrmals in der Woche ☐ Einmal in der Woche ☐ Keine

20. **Wie häufig essen Sie Fisch?**

☐ Mehrmals in der Woche ☐ Einmal in der Woche

☐ Einmal im Monat ☐ Gar nicht

21. **Wie oft verzehren Sie Süßigkeiten und/ oder Chips?**

☐ Mehrmals täglich ☐ Jeden Tag ☐ 4-5mal in der Woche

☐ 2-3mal in der Woche ☐ Einmal im Monat/seltener

22. **Wie häufig verwenden Sie Fertigprodukte in der Woche?**

☐ Jeden Tag ☐ 4-5mal in der Woche

☐ 2-3mal in der Woche ☐ Gar nicht

23. **Welche Getränke bevorzugen Sie?**

☐ Mineralwasser/Leitungswasser ☐ verschiedene Tees

☐ Saftschorlen ☐ Säfte

☐ Limonaden Sonstiges:

24. **Reicht Ihr Budget Ihrer Meinung nach für eine gesunde Ernährung aus?**

☐ Ja ☐ Nein

25. **An welchen Lebensmitteln sparen Sie am ehesten, wenn Ihr Budget nicht ausreicht?**

☐ Obst und Gemüse ☐ Vollkornprodukte ☐ Fleisch

☐ Fisch ☐ Milchprodukte ☐ Süßigkeiten/Chips

☐ Fertigprodukten ☐ Getränken

Fragen zu den Kochkenntnissen

26. **Wie würden Sie ihre Kochkenntnisse einschätzen?**

☐ Keine ☐ Wenig ☐ Etwas ☐ Viel ☐ Sehr viel

27. **Woher haben Sie ihre Kochkenntnisse?**

☐ Familie (Mama/Oma) ☐ Internet ☐ Zeitschriften

☐ Kochshows im TV ☐ Kochbücher Sonstiges:

28. **Wie häufig kochen Sie frisch in der Woche?**
(Ohne Tiefkühlprodukte, Produkte für die Mikrowelle, oder andere Fertigprodukte)

☐ Jeden Tag ☐ 4-5mal in der Woche ☐ 2-3mal in der Woche

☐ 1-2mal in der Woche ☐ Nie

29. **Was hält Sie davon ab frisch zu kochen?**

☐ keine/ kaum Kochkenntnisse ☐ zu teuer ☐ zu aufwendig

Vielen Dank, dass Sie sich Zeit für die Befragung genommen haben.
Mit freundlichen Grüßen
Melanie Böschen

Anhang 3

Evaluationsbogen

Für das Rezept: _____

1. Hatten Sie Probleme bei der Beschaffung der Lebensmittel?

☐ Ja ☐ Nein

wenn ja:

☐ Lebensmittel nicht bekannt ☐ Lebensmittel waren zu teuer

☐ Lebensmittel im Supermarkt nicht erhältlich

2. Haben Sie die Kochanleitung/ Rezeptbeschreibung verstanden?

☐ Ja ☐ Nein

wenn nein:

☐ einige Worte nicht verstanden ☐ zu kompliziert beschrieben

☐ zu ungenau beschrieben

3. Haben Sie ohne Probleme nach der Kochanleitung das Kochrezept kochen können?

☐ Ja ☐ Nein

wenn nein:

☐ Kochschritte hatten falsche Reihenfolge

☐ falsche Gar- und /oder Backzeiten

4. Sind beim Kochen Probleme aufgetreten?

☐ Ja ☐ Nein

wenn ja, welche:

5. Haben die Preisangaben zu dem Rezept ungefähr gestimmt?

☐ Ja ☐ Nein

wenn nein, wie sind die Preisunterschiede:

6. Hat Ihnen das Rezept geschmeckt?

☐ Ja ☐ Nein

wenn nein:

☐ zu mild ☐ zu scharf

☐ zu salzig ☐ zu süß

☐ einzelne Zutaten nicht nach meinem Geschmack

☐ Zusammensetzung der Lebensmittel schmeckt oder passt nicht zusammen

7. Wie lange haben Sie für die Zubereitung des Rezeptes gebraucht?

☐ 10-15 Min ☐ 15-20 Min ☐ 20-30 Min

☐ 30-45 Min ☐ 45-60 Min ☐ über 60 Min

8. Können Sie sich vorstellen, einige Rezepte aus dem Rezeptkatalog auch zukünftig noch einmal zu kochen?

☐ Ja ☐ Nein

Wenn nein:

☐ zu kompliziert/ aufwendig

☐ zu teuer

☐ Lebensmittel schwer zu bekommen

☐ hat nicht geschmeckt

Anhang 4

Preis- und Kalorienliste der verwendeten Lebensmittel

Lebensmittel	Menge	Preis in €	Kcal Pro 100 g
Gemüse			
Kartoffeln	2,5 kg	0,89 Lidl	70
Möhren	1 kg	0,69 Lidl	18
Zwiebeln	2 kg	0,69 Lidl	28
Lauchzwiebeln	1 Bund= 6 Stück	0,39 Lidl	42
Knoblauch	3 Knollen	0,99 Lidl	139
Paprika Mix	3 Stück	1,29/0,99 Lidl	20
Porree	1 kg	3,49 Rewe	25
Schältomaten	1 Dose (200 g)	0,35 Lidl	19
Steckrübe	1Rübe	1,29 Edeka	34
Kohlrabi	Stück	0,29 Lidl	24
Suppengrün	350 g	0,69 Lidl	23
Hokkaidokürbis	1 kg	2,99 Edeka	26
Tomatenmark	200 g	0,55	39
Tomaten	1 kg	2,39 Lidl	17
Passierte Tomaten	500 g	0,35 Lidl	25
Kirschtomaten	500 g	1,49 Lidl	
Getrocknete Tomaten	200 g	2,99 Rewe	193
Eisbergsalat	600 g	0,49 Lidl	13
Salatkopf	500 g	0,09 Lidl	9
Weißkohl	1 kg	0,99 Lidl	24
Salatgurke	Stück= 400g	0,45 Lidl	12
Wirsing	1 kg	1,29 Edeka	25
Zucchini	1 kg 1(220g= 0,26€)	1,19 Lidl	19
Mais (Dose)	285 g	0,52 Lidl	72
Champignons (Dose)	230 g	0,99 Lidl	14
Auberginen	1 kg 1(320g= 0,37€)	0,99 Lidl	17
Oliven	150 g	0,89 Lidl	
Weinsauerkraut (Dose)	770 g	0,49 Lidl	20
Erbsen (TK)	450 g	1,99 Edeka	69
Petersilie (TK)	25 g	0,55 Lidl	50

Rosmarin	50 g	2,39 Edeka	
Topf Petersilie	1 Topf	0,99 Aldi	
Obst			
Pfirsiche (Dose)	1 große Dose 470 g	0,95 Lidl	78
Aprikosen(Dose)			71
Ananas (Dose)	1 Dose 340 g	0,69 Lidl	75
Mandarinen (Dose)	1 Dose 175 g	0,45 Lidl	58
Schattenmorellen	1 Glas	0,79 Lidl	
Fruchtcocktail (Dose)	1 große Dose (820g)	1,09 Aldi	76
Banane	1 kg	1,09 Aldi	94
Apfel	2 kg	1,99 Lidl	54
Apfelsaft	1 Liter	0,69 Lidl	
Wassermelone	1 kg	0,25 Lidl	37
Kiwi	Stück= 70 g	St. 0,19 Lidl	40
Ananas	1 Stück	St. 0,99 Lidl	55
Cantaloup Melone	1 Stück	St. 0,89 Lidl	35
Zitrone	3 Stück	0,49 Lidl	36
Zitronensaft			27
Getreide			
Basmati Reis	1 kg	2,19 Lidl	365
Reis	1 kg	1,09 Lidl	341
Suppennudeln	500 g	0,75 Lidl	356
Vollkornspagetti	500 g	0,99 Rossmann	325
Gnocchi	600 g	1,19 Edeka	159
Linsen	500 g	1,59 Edeka	288
Rote Linsen	500 g	1,89 Edeka	316
Haferflocken	500 g	0,39 Edeka	352
Mandeln, gehackt	100 g	0,99 Edeka	583
Sonnenblumenkerne	250 g	1,19 Edeka	580
Grünkernschrot	500 g	2,79 Biomarkt	321
Grieß	500 g	0,39 Rewe	325
Bulgur	500 g	0,99 Budni	362
Milchprodukte			
1,5% Milch	1 Liter	0,49 Lidl	47
Schlagsahne 30%	200 g	0,33 Lidl	309
Schlagsahne	200 g	0,29 Edeka	293
Magerquark	500 g	0,55 Lidl	68
Speisequark	500 g	0,49 Edeka	72
Saure Sahne	200 g	0,49 Edeka	121

Butter	250 g	0,65 Lidl	754
Margarine	500 g	0,89 Lidl	722
Creme franche	200 g	0,39 Lidl	291
Naturjoghurt	500 g	0,45 Lidl	50
Kräuterquark	200 g	0,39 Lidl	147
Mozzarella	125 g	0,55 Lidl	165
Fetakäse	200 g	1,59 Lidl	276
Geriebener Käse	200 g	1,16 Lidl	370
Fleisch			
Kassler	0,5 kg	4,00 Lidl	
Minutenschnitzel (Schwein)	400 g	2,99 Lidl	106
Schinkenschnitzel	600 g	3,83 Lidl	106
Putenschnitzel	500 g	2,89 Aldi	
Hackfleisch gemischt	500 g	1,95 Lidl	260
Kochwurst	300g (4x)	1,59 Aldi	
Rindfleisch			
Speck/ Katenschinken	2x 125 g	1,69 Lidl	621
Gestreiften Speck	300g	2,29 Lidl	337
Leberkäse	400 g	1,89 Lidl	285
Hähnchenbrustfilet	600 g	3,26 Lidl	101
Gekochter Schinken	150 g	1,39 Lidl	107
Fisch			
Seelachsfilet (TK)	1 kg	3,79 Lidl	65
Lachsfilet (TK)	250 g	2,69 Lidl	95
Matjes	250 g	1,15 Lidl	193
Sonstiges			
Vanille Aroma	4 Fläschchen	0,89 Edeka	
Vanillezucker	5x Päckchen	0,59 Edeka	
Vanillepuddingpulver	5x Packung	0,25 Lidl	
Zucker	1 kg	0,85 Lidl	400
Honig			327
Brühe	7 Liter	1,29 Lidl	4 = 250ml
Hühnerbrühe	7 Liter	1,29 Lidl	7 = 250ml
Eier	10x	1,29 Lidl	81
Mehl	1 kg	0,39 Lidl	335
Paniermehl	1 kg	0,75 Lidl	346
Weizenvollkornmehl	500 g	0,89 Rewe	302
Speisestärke	400 g	0,99 Lidl	

Gekochter Kloßteig (Pfanni)	1 Packung	1,99 Lestra 1,55 Edeka	98
Öl	1 Liter		900
Rapsöl	1 Liter	1,19 Lidl	828
Weinessig	1 Liter		18
Sojasauce	150 ml	1,99	

Anhang 5

Preis- und Kalorienberechnung der Rezepte

5.1 Suppen aus dem Rezeptkatalog

Fischeintopf

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	TK- Fischfilet	1,89	Lidl	65	325
1		Zitrone	0,16	Lidl		36
2	570	Zucchinis	0,57	Lidl	19	108,3
1	370	Auberginen	0,37	Lidl	17	
6	600	Kartoffeln	0,22	Lidl	70	420
4	400	Möhren	0,28	Lidl	18	72
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
0,5 Liter		Gemüsebrühe	0,09	Lidl		8
	200	Schmand, saure Sahne	0,29	Lidl	116	232
	10	Petersilie (TK)	0,22	Lidl	50	5
		Salz, Pfeffer				
		Öl				0
		Gesamt Preis	4,13 €		***Gesamt kcal***	1234,3
	Portionen	4	**1,03 €**	Portionen	4	**309 kcal**
			pro Portion			pro Portion

Kartoffelsuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1200	Kartoffeln	0,43	Lidl	70	840
4	200	Zwiebeln	0,07	Lidl	28	56
	500	Möhren	0,35	Lidl	18	90
	10	Petersilie (TK)	0,22	Lidl	50	5
3 Liter	3000	Gemüsebrühe	0,55	Lidl	4	120
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,62 €		***Gesamt kcal***	1111
	Portionen	4	**0,41 €**	Portionen	4	**278 kcal**
			pro Portion			pro Portion

Kürbis- Tomatensuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2	1500	Kürbisse	4,5	Edeka	26	390
2	800	Schältomaten (Dose)	0,7	Lidl	19	152
4	200	Zwiebeln	0,06	Lidl	28	56
	200	Sahne	0,34	Lidl	293	586
	5	Petersilie (TK)	0,11	Lidl	50	2,5
						0
						0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	5,71 €		***Gesamt kcal***	1186,5
	Portionen	4	**1,43 €**	Portionen	4	**297 kcal**
			pro Portion			pro Portion

Linsensuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	250	Linsen	0,8	Edeka	288	720
4	300	Kochwurst	1,59	Aldi	293	879
	200	gestreiften Speck	1,53	Lidl	337	674
	300	Kartoffeln	0,11	Lidl	70	210
	350	Suppengrün	0,69	Lidl	23	80,5
1	50	Zwiebeln	0,02	Lidl	28	14
		Lorbeerblatt, Nelken				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	4,74 €		***Gesamt kcal***	2577,5
	Portionen	6	**0,79 €**	Portionen	6	**430 kcal**
			pro Portion			pro Portion

Steckrübensuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	300	Kassler	2,4	Lidl	151	453
4	300	Kochwurst	1,59	Aldi	293	879
1	1000	Steckrübe	0,89	Edeka	22	220
	1000	Kartoffeln	0,36	Lidl	70	700
	500	Möhren	0,35	Lidl	18	90
2	100	Zwiebeln	0,03	Lidl	28	28
2 EL	30	Zucker	0,03	Lidl	400	120
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	5,65 €		***Gesamt kcal***	2490
	Portionen	6	**0,94 €** pro Portion	Portionen	6	**415 kcal** pro Person

Polnische Gurkensuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2 Gläser	740	Salzgurken	2,98	Edeka	12	88,8
	1000	Kartoffeln	0,36	Lidl	70	700
1 Bund	600	Möhren	0,42	Lidl	18	108
	250	Sahne	0,42	Lidl	309	772,5
1 Liter		Hühnerbrühe	0,18	Lidl		28
		Muskat				0
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	4,36 €		***Gesamt kcal***	1697,3
	Portionen	4	**1,09 €** pro Portion	Portionen	4	**424 kcal** pro Portion

Hühnersuppe

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2	500	Hühnerbrüste	2,72	Lidl	101	505
1 Bund	350	Suppengrün	0,69	Lidl	23	80,5
	100	Suppennudeln	0,15	Lidl	356	356
	400	Kartoffeln	0,15	Lidl	70	280
	100	Eierstich (TK)	0,99	Rewe	109	109
	2000	Hühnerbrühe	0,37	Lidl	7	140
						0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	5,07 €		***Gesamt kcal***	1470,5
	Portionen	4	**1,27 €** pro Portion	Portionen	4	**368 kcal** pro Portion

Gemüsesuppe mit Kartoffelklößen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	300	Kochwurst	1,59	Aldi	293	879
	100	Suppennudeln	0,15	Lidl	356	356
2	700	Kohlrabi	0,6	Lidl	24	168
	500	Möhren	0,35	Lidl	18	90
	100	Erbsen (TK)	0,45	Edeka	69	69
6	600	Kartoffeln	0,22	Lidl	70	420
1		Ei	0,13	Lidl		81
						0
						0
		Gesamt Preis	3,49 €		***Gesamt kcal***	2063
	Portionen	4	**0,87 €** pro Portion	Portionen	4	**516 kcal** pro Portion

5.2 Fleischgerichte aus dem Rezeptkatalog

Bolognese-Auflauf mit Kartoffelkruste

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1200	Kartoffeln	0,43	Lidl	70	840
1 Bund	350	Suppengrün	0,69	Lidl	23	80,5
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
2	10	Knoblauchzehen	0,05	Lidl	139	13,9
	750	Hackfleisch	2,93	Lidl	260	1950
2EL	20	Tomatenmark	0,06	Lidl	39	7,8
1TL		Brühe	0,05	Lidl		4
300ml		Milch	0,15	Lidl	47	0
1 EL	10	Butter	0,03	Lidl	754	75,4
2 EL	24	Öl			900	216
		Salz, Pfeffer Paprikapulver, Muskat				
						0
		Gesamt Preis	4,43 €		***Gesamt kcal***	3215,6
	Portionen	4	**1,11 €** pro Portion	Portionen	4	**804 kcal** pro Portion

Bunte Nudelpfanne

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Bandnudeln	0,69	Lidl	354	1770
	600	Schweineschnitzel	3,83	Lidl	115	690
1	220	Zuccini	0,26	Lidl	19	41,8
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
1	240	rote Paprika	0,48	Lidl	20	48
	250	passierte Tomaten	0,35	Lidl	19	47,5
2 EL	20	Creme Fraiche	0,04	Lidl	291	58,2
200 ml	5	Brühe	0,04	Lidl	5	0,25
1 EL	10	Butter	0,03	Lidl	754	75,4
2 EL	24	Öl			900	216
1TL		Honig				0
		Salz, Pfeffer, Muskat				0
1 TL		Speisestärke				0
2 EL		Zitronensaft				
		Gesamt Preis	5,74 €		***Gesamt kcal***	2961,15
	Portionen	4	**1,44 €** pro Portion	Portionen	4	**740 kcal** pro Portion

Bunte Reispfanne

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	400	Minutenschnitzel	2,99	Lidl	101	404
2	300	Paprika	0,86	Lidl	19	57
1	220	Porree	0,76	Rewe	25	55
	300	Möhren	0,21	Lidl	18	54
	200	Basmatireis	0,44	Lidl	365	730
		Öl				
		Salz, Pfeffer				
		Gesamt Preis	5,26 €		***Gesamt kcal***	1300
	Portionen	4	**1,32 €** pro Portion	Portionen	4	**325 kcal** pro Portion

Curryreis mit Putenfleisch

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	300	Basmatireis	0,66	Lidl	365	1095
	250	Putenfleisch	1,45	Aldi	105	262,5
1 Dose	820	Cocktailfrüchte	1,09	Aldi	74	606,8
2	300	Bananen	0,33	Aldi	94	282
2 EL		Curry				0
		Öl				0
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	3,53 €		***Gesamt kcal***	2246,3
	Portionen	4	**0,88 €** pro Portion	Portionen	4	**562 kcal** pro Portion

Gefüllte Schmorgurken

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	1600	Salatgurken	1,8	Lidl	12	192
	100	Couscous	0,4	Budni/Alnatura	345	345
1		rote Paprikaschote	0,43	Lidl	20	0
1		gelbe Paprikaschote	0,43	Lidl	20	0
	300	gem. Hackfleisch	1,17	Lidl	260	780
250 ml		Gemüsebrühe	0,05	Lidl		4
	100	geriebener Parmesankäse	1,73	Edeka	375	375
		Salz, Curry, Zimt				0
						0
						0
		Gesamt Preis	6,01 €		***Gesamt kcal***	1696
	Portionen	4	**1,50 €** pro Portion	Portionen	4	**424 kcal** pro Portion

Hawaii Schnitzel

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	400	Hähnchenbrustfilets	2,18	Lidl	101	404
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
1		Zitrone	0,17	Lidl		0
150 ml	150	Orangensaft	0,07	Lidl	33	49,5
1 Dose	470	Pfirsiche	0,95	Lidl	78	366,6
1 Dose	340	Ananas	0,69	Lidl	75	255
2		Eier	0,26	Lidl		162
1 EL	10	Milch			47	4,7
5 EL	50	Mehl	0,02	Lidl	335	167,5
1 TL		Senf				0
	120	Paniermehl	0,09	Lidl	346	415,2
2 EL	24	Öl			900	216
		Salz, Pfeffer				0
		Gesamt Preis	4,45 €		***Gesamt kcal***	2054,5
	Portionen	4	**1,11 €** pro Portion	Portionen	4	**514 kcal** pro Portion

Käsekartoffeln mit Putenbrust

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1200	Kartoffeln	0,43	Lidl	70	840
	300	Putenbrust (geräuchert)	5,26	Edeka	93	279
0,5 Liter		Milch 1,5 %	0,25	Lidl	47	0
2 EL	20	Butter/Margarine	0,04	Lidl	722	144,4
2 EL	20	Mehl	0,01	Lidl	335	67
1 TL		Gemüsebrühe	0,05	Lidl		4
	100	geriebener Light-Käse	0,6	Lidl	285	285
1 EL	12	Öl			900	108
		Salz, Pfeffer				0
						0
		Gesamt Preis	6,64 €		***Gesamt kcal***	1727,4
	Portionen	4	**1,66 €** pro Portion	Portionen	4	**432 kcal** pro Portion ohne Bratfett

Kürbis vom Blech

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2	2000	Kübrbisse	5,98	Edeka	26	520
	250	Speck	1,69	Lidl	621	1552,5
4	20	Knoblauchzehen	0,1	Lidl	139	27,8
	100	Butter	0,26	Lidl	754	754
		Rosmarin				0
		Salz, Pfeffer, Muskat				0
		Honig				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	8,03 €		***Gesamt kcal***	2854,3
	Portionen	4	**2,01 €** pro Portion	Portionen	4	**714 kcal** pro Portion

Labskaus

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1500	Kartoffeln	0,54	Lidl	70	1050
2 Dosen	680	Corned Beef	3,38	Edeka	141	958,8
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
2EL	30	Butter	0,08	Lidl	754	226,2
		Salz, Pfeffer				0
4		Eier	0,52	Lidl		324
1 Glas	430	Rote Bete	0,59	Lidl	57	245,1
1 Glas	360	saure Gurken	0,65	Lidl	29	104,4
						0
						0
		Gesamt Preis	5,80 €		***Gesamt kcal***	2936,5
	Portionen	4	**1,45 €** pro Portion	Portionen	4	**734 kcal** pro Portion

Leberkäse mit Spiegelei und Kartoffelpüree

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4 Scheiben	600	Leberkäse	2,84	Lidl	285	1710
4		Eier	0,52	Lidl		324
	1000	Kartoffeln	0,36	Lidl	70	700
250 ml		Milch	0,13	Lidl	47	0
	50	Butter	0,13	Lidl	754	377
		Öl				0
		Salz, Pfeffer, Muskat				0
		Mehl				0
						0
						0
		Gesamt Preis	3,98 €		***Gesamt kcal***	3111
	Portionen	4	**1,00 €** pro Portion	Portionen	4	**778 kcal** pro Portion ohne Bratfett

Risibisi mit Schinkenwürfeln

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	100	Schinkenwürfel	0,68	Lidl	621	621
	250	Risotto-Reis	0,45	Rewe	347	867,5
100ml		Weißwein	0,3	Lidl		0
	300	TK-Erbsen	0,54	Lidl	70	210
	150	geriebener Parmesankäse	2,08	Lidl	386	579
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
1Liter	1000	Hühnerbrühe	0,08	Lidl	7	70
2 EL	24	Öl			900	216
2EL	20	Butter	0,06	Lidl	754	150,8
		Salz, Pfeffer				
						0
		Gesamt Preis	4,21 €		***Gesamt kcal***	2728,3
	Portionen	4	**1,05 €** pro Portion	Portionen	4	**682 kcal** pro Portion

Gefüllte Paprikaschoten

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
6	900	Gemüsepaprika	2,58	Lidl	20	180
	400	gem. Hackfleisch	1,56	Lidl	260	1040
	100	Reis	0,11	Lidl	341	341
1 Dose	200	geschälte Tomaten	0,35	Lidl	19	38
1 Dose	285	Mais	0,52	Lidl	72	205,2
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
1	5	Knoblauchzehe	0,02	Lidl	139	6,95
	150	geriebener Käse	0,87	Lidl	370	555
		Salz, Pfeffer				0
1 TL		Paprikapulver				0
2EL	24	Olivenöl			900	216
						0
		Gesamt Preis	6,03 €		***Gesamt kcal***	2596,15
	Portionen	6	**1,01 €** pro Portion	Portionen	6	**433 kcal** pro Portion

Curry-Rahmlinsen mit Kassler

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4 Scheiben	500	Kassler	3,5	Lidl	117	585
3 große	600	Kartoffeln	0,22	Lidl	70	420
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
1	100	Möhre	0,07	Lidl	18	18
1 EL		Curry				0
1 EL	12	Öl			900	108
1 Dose	800	Linsen mit Suppengrün	0,69	Edeka	94	752
	100	Sahne	0,17	Lidl	309	309
		Salz, Pfeffer				0
						0
		Gesamt Preis	4,67 €		***Gesamt kcal***	2206
	Portionen	4	**1,17 €** pro Portion	Portionen	4	**552 kcal** pro Portion

5.3 Fischgerichte aus dem Rezeptkatalog

Fischfilet mit Bohnengemüse

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
8 kleine	720	TK- Fischfilets	2,73	Lidl	65	468
	1500	TK- Bohnen	3,38	Rewe	27	405
	400	Tomaten	0,96	Lidl	17	68
	200	Zwiebeln	0,07	Lidl	28	56
4 EL	60	Butter	0,16	Lidl	754	452,4
250 ml		Brühe	0,05	Lidl		4
3 EL	30	Weißweinessig			18	5,4
		Salz, Pfeffer				0
		Thymian (getrocknet)				0
						0
						0
		Gesamt Preis	7,35 €		***Gesamt kcal***	1458,8
	Portionen	4	**1,84 €** pro Portion	Portionen	4	**365 kcal** pro Portion

Fischfilet mit Püree-Haube

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	400	TK-Fischfilet (Seelachs)	1,52	Lidl	65	260
10	1000	Kartoffeln	0,4	Lidl	70	700
1/2 Packung	12,5	TK-Kräutermischung	0,18	Lidl		0
	50	geriebener Käse	0,3	Lidl	370	185
	500	Möhren	0,35	Lidl	18	90
200 ml	200	Milch	0,1	Lidl	47	94
1 EL	10	Butter	0,03	Lidl	754	75,4
4 EL	40	Zitronensaft			27	10,8
2 EL	24	Olivenöl			900	216
1 EL	15	Zucker	0,01	Lidl	400	60
		Salz, Pfeffer, Muskat				
						0
		Gesamt Preis	2,89 €		***Gesamt kcal***	1691,2
	Portionen	4	**0,72 €** pro Portion	Portionen	4	**423 kcal** pro Portion

Fisch - Curry

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	TK-Fischfilet	1,9	Lidl	65	325
1 TL	**3**	Zitronensaft			27	0,81
	200	Reis	0,22	Lidl	341	682
2 EL	**20**	Butter/Margarine	0,05	Lidl	754	150,8
1 EL	**10**	Mehl			335	33,5
1-2 TL		Curry				0
1/2 Liter	**500**	Milch	0,25	Lidl	47	235
	100	TK- Erbsen	0,44	Edeka	69	69
1 kl. Dose	**175**	Mandarinen	0,45	Lidl	58	101,5
		TK-Petersilie	0,2	Lidl		
		Salz, Pfeffer				0
						0
		Gesamt Preis	3,51 €		***Gesamt kcal***	1597,61
	Portionen	4	**0,88 €** pro Portion	Portionen	4	**399 kcal** pro Portion

Nudel- Fischpfanne

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Bandnudeln getrocknete	0,69	Lidl	354	1770
	50	Tomaten	0,75	Rewe	193	96,5
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
	400	Fischfilet	1,52	Lidl	65	260
2 EL	24	Olivenöl			900	216
	150	TK-Erbsen	0,67	Edeka	69	103,5
200 ml	5	Brühe	0,04	Lidl	5	0,25
	100	Creme fraiche	0,2	Lidl	291	291
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
		Gesamt Preis	3,89 €		***Gesamt kcal***	2751,25
	Portionen	4	**0,97 €** pro Portion	Portionen	4	**688 kcal** pro Portion

Lachsschnitte mit Sauerkrautmantel

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
1 gr. Dose	770	Sauerkraut	0,49	Lidl	20	154
	250	Kartoffeln	0,09	Lidl	70	175
1		Ei	0,13	Lidl		81
1	19	Eigelb	0,13	Lidl	67	12,73
	500	TK- Lachsfilet	5,38	Lidl	95	475
	50	Mehl	0,02	Lidl	335	167,5
2 EL	24	Öl			900	216
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	6,24 €		***Gesamt kcal***	1281,23
	Portionen	4	**1,56 €** pro Portion	Portionen	4	**320 kcal** pro Portion

Heringsfilet in Apfeljoghurtsauce mit Pellkartoffeln

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1000	Kartoffeln	0,36	Lidl	70	700
	500	Matjesfilet	2,3	Lidl	193	965
	250	saure Sahne	0,62	Edeka	121	302,5
	250	Naturjoghurt	0,23	Lidl	50	125
1 große	100	Zwiebel	0,04	Lidl	28	28
1/2 Glas	185	Gewürzgurken	0,75	Edeka	12	22,2
2 EL		Gurkensud				0
1	150	Apfel	0,15	Lidl	54	81
		Salz, Pfeffer				0
						0
		Gesamt Preis	4,45 €		***Gesamt kcal***	2223,7
	Portionen	4	**1,11 €** pro Portion	Portionen	4	**556 kcal** pro Portion

5.4 Vegetarische Gerichte aus dem Rezeptkatalog

Auberginenauflauf

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	1300	Auberginen	1,3	Lidl	17	221
5	840	Tomaten	2	Lidl	17	142,8
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
3	15	Knoblauchzehen	0,02		139	20,85
	5	Petersilie	0,11	Lidl		0
4		Eier	0,52	Lidl		324
	50	Paniermehl	0,04	Lidl	349	174,5
1 TL		getrockneter Oregano				0
	200	Geriebener Käse	1,16	Lidl	370	740
4 EL	48	Olivenöl			900	432
		Salz, Pfeffer				0
		Gesamt Preis	5,19 €		***Gesamt kcal***	2083,15
	Portionen	4	**1,30 €** pro Portion	Portionen	4	**521 kcal** pro Portion

Spaghetti- Bruschetta

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
7	700	Tomaten	1,67	Lidl	17	119
1	5	Knoblauchzehe	0,02	Lidl	139	6,95
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
		Olivenöl			900	0
		Basilikum, frisch	0,5	Lidl		0
		Salz, Pfeffer				0
	500	Spaghetti	0,49	Lidl	361	1805
						0
						0
		Gesamt Preis	2,70 €		***Gesamt kcal***	1944,95
	Portionen	4	**0,68 €** pro Portion	Portionen	4	**486 kcal** pro Portion

Vollkornnudeln mit Tomatensauce

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Vollkornnudeln	0,99	Rossmann	325	1625
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
3	300	Karotten	0,21	Lidl	18	54
2	10	Knoblauchzehen	0,05	Lidl	139	13,9
	2000	Fleischtomaten	4,78	Lidl	17	340
2 EL	24	Olivenöl			900	216
	25	TK-Kräutermischung	0,59	Edeka		0
		Salz, Pfeffer, Zucker				0
						0
						0
		Gesamt Preis	6,66 €		***Gesamt kcal***	2276,9
	Portionen	4	**1,67 €** pro Portion	Portionen	4	**569 kcal** pro Portion

Vollkornpizza

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	300	Weizenvollkornmehl	0,54	Rewe	307	921
1 Päckchen		Trockenhefe	0,22	Lidl		0
200 ml		Wasser				0
	50	Margarine	0,09	Lidl	722	361
2 TL	5	Kräutersalz	0,09	Rewe	10	0,5
1 Packung	500	stückige Tomaten	1,09	Rewe	18	90
	200	Käse	1,16	Lidl	370	740
1	125	Mozzarella	0,55	Lidl	165	206,25
1 Dose	285	Mais	0,52	Lidl	72	205,2
2		Paprikaschoten, rot	0,86	Lidl	20	0
4 bis 6	250	Tomaten	0,75	Lidl	17	42,5
	75	Oliven	0,45	Lidl	350	262,5
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
		Öl				
		Salz, Pfeffer				
						0
		Gesamt Preis	6,34 €		***Gesamt kcal***	2842,95
	Portionen	4	**1,59 €** pro Portion	Portionen	4	**711 kcal** pro Portion

Gnocchi mit Gemüsesoße

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	600	Gnocchi, frisch	1,19	Edeka	159	954
3		Paprikaschoten	1,29	Lidl	20	0
3	300	Möhren	0,2	Lidl	18	54
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
2 EL	24	Öl			900	216
	500	passierte Tomaten	0,35	Lidl	25	125
1 TL		Brühe				4
1 TL		getrockneten Basilikum				0
	100	Sahne	0,17	Lidl	309	309
	100	geriebenen Käse	0,58	Lidl	370	370
						0
		Gesamt Preis	3,80 €		***Gesamt kcal***	2046
	Portionen	4	**0,95 €** pro Portion	Portionen	4	**512 kcal** pro Portion

Ofenkartoffeln mit Kräuterquark

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1500	Kartoffeln	0,54	Lidl	70	1050
4 TL		Rosmarin (getrocknet)	0,24	Rewe		0
2 EL	24	Rapsöl			900	216
		Salz, Pfeffer				0
1-2 TL		Zitronenschale	0,17	Lidl		0
	600	Kräuterquark	1,17	Lidl	147	882
						0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	2,12 €		***Gesamt kcal***	2148
	Portionen	4	**0,53 €** pro Portion	Portionen	4	**537 kcal** pro Portion

Grünkernbratlinge

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	200	Grünkernschrot	1,12	Biomarkt	321	642
	300	Zwiebeln	0,1	Lidl	28	84
2 EL	24	Öl			900	216
750 ml		Gemüsebrühe	0,14	Lidl		12
	5	Petersilie (TK)	0,11	Lidl	50	2,5
	200	Käse	1,16	Lidl	370	740
	60	Haferflocken				0
		Salz, Pfeffer, Paprika				0
						0
						0
		Gesamt Preis	2,63 €		***Gesamt kcal***	1696,5
	Portionen	4	**0,66 €** pro Portion	Portionen	4	**424 kcal** pro Portion

Käse- Gemüse- Rösti

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Kartoffeln	0,18	Lidl	70	350
2	200	Möhren	0,14	Lidl	18	36
1	220	Zucchini	0,26	Lidl	19	41,8
1	20	Lauchzwiebel	0,08	Lidl	42	8,4
	200	geriebener Käse	1,16	Lidl	370	740
2		Eier	0,26	Lidl		162
3 EL	30	Haferflocken	0,03	Lidl	355	106,5
		Öl				0
		Salz, Pfeffer, Muskat				0
						0
		Gesamt Preis	2,11 €		***Gesamt kcal***	1444,7
	Portionen	4	**0,53 €** pro Portion	Portionen	4	**361 kcal** pro Portion

Kartoffelplätzchen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	750	Kartoffeln	0,27	Lidl	70	525
	100	Weizenvollkornmehl	0,18	Rewe	302	302
1		Ei	0,13	Lidl		81
	200	Blumenkohlröschen	0,4	Edeka	19	38
	200	Broccoliröschen	0,66	Edeka	33	66
	70	Paniermehl	0,05	Lidl	349	244,3
4 EL	48	Öl			900	432
		Salz, Pfeffer, Muskat				0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,69 €		***Gesamt kcal***	1688,3
	Portionen	4	**0,42 €** pro Portion	Portionen	4	**422 kcal** pro Portion

Spaghetti- Linsen Bolognese

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Spagetti	0,39	Lidl	361	1805
3 Tassen	300	rote Linsen	1,14	Edeka	316	948
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
2	10	Knoblauchzehen	0,04	Lidl	139	13,9
2	200	Möhren	0,14	Lidl	18	36
2	530	Porreestangen stückige	1,58	Edeka	25	132,5
3 Dosen	1200	Tomaten	1,47	Lidl	20	240
2 EL	24	Olivenöl			900	216
	20	Tomatenmark	0,06	Lidl	101	20,2
250 ml		Gemüsebrühe				4
		Salz, Pfeffer				0
		Gesamt Preis	4,86 €		***Gesamt kcal***	3443,6
	Portionen	4	**1,22 €** pro Portion	Portionen	4	**861 kcal** pro Portion

Bunter Gemüsereis

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	250	Reis	0,28	Lidl	341	852,5
3		Paprikaschoten	0,99	Lidl	20	0
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
2	200	Möhren	0,14	Lidl	18	36
1 Dose	230	Champignons	0,99	Lidl	14	32,2
200 ml		Gemüsebrühe	0,04	Lidl		4
2 EL	24	Öl			900	216
		Salz, Pfeffer, Paprikapulver				0
		Sojasuace				0
						0
		Gesamt Preis	2,48 €		***Gesamt kcal***	1168,7
	Portionen	4	**0,62 €** pro Portion	Portionen	4	**292 kcal** pro Portion

Auberginenauflauf

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	1300	Auberginen	1,3	Lidl	17	221
5	840	Tomaten	2	Lidl	17	142,8
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
3	15	Knoblauchzehen	0,02		139	20,85
	5	Petersilie	0,11	Lidl		0
4		Eier	0,52	Lidl		324
	50	Paniermehl	0,04	Lidl	349	174,5
1 TL		getrockneter Oregano				0
	200	Geriebener Käse	1,16	Lidl	370	740
4 EL	48	Olivenöl			900	432
		Salz, Pfeffer				0
		Gesamt Preis	5,19 €		***Gesamt kcal***	2083,15
	Portionen	4	**1,30 €** pro Portion	Portionen	4	**521 kcal** pro Portion

Wirsingpfanne mit Bulgur

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	200	Zwiebeln	0,07	Lidl	28	56
2	10	Knoblauchzehen	0,04	Lidl	139	13,9
	30	Margarine	0,06	Lidl	722	216,6
	200	Bulghur	0,4	Budni	362	724
1 Liter		Brühe	0,2	Lidl		16
	500	Wirsing	0,65	Edeka	25	125
1	260	Paprika, rot	0,34	Lidl	20	52
2	450	Zucchini	0,67	Lidl	19	85,5
		Salz, Pfeffer				0
	5	Petersilie	0,11	Lidl	50	2,5
						0
		Gesamt Preis	2,54 €		***Gesamt kcal***	1291,5
	Portionen	4	**0,64 €** pro Portion	Portionen	4	**323 kcal** pro Portion

5.5 Salate aus dem Rezeptkatalog

Fruchtiger Eisbergsalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
1	600	Eisbergsalat	0,49	Lidl	13	78
1 Dose	175	Mandarinen	0,45	Lidl	58	101,5
3 EL	45	Zucker	0,04	Lidl	400	180
	250	Naturjoghurt	0,23	Lidl	50	125
2 TL	5	Zitronensaft			27	1,35
3 EL		Mandarinensaft				0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,21 €		***Gesamt kcal***	485,85
	Portionen	4	**0,30 €** pro Portion	Portionen	4	**121 kcal** pro Portion

Bunter Salat mit Putenbruststreifen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4	500	Putenschnitzel	2,89	Aldi	105	525
1	400	Eisbergsalat	0,49	Lidl	13	52
2		Paprikaschoten	0,86	Lidl	20	0
6	500	Tomaten	0,99	Lidl	17	85
1	400	Salatgurke	0,45	Lidl	12	48
1 Dose	285	Mais	0,52	Lidl	72	205,2
4	400	Möhren	0,28	Lidl	18	72
2	250	Mozzarella	1,1	Lidl	245	612,5
	200	fettarmer Joghurt	0,18	Lidl	52	104
2 EL	20	Zitronensaft			27	5,4
2 EL	24	Öl			900	216
1 TL	5	getrocknete Salatkräuter Salz, Pfeffer, Paprikapulver	0,11	Lidl		
						0
		Gesamt Preis	7,87 €		***Gesamt kcal***	1925,1
	Portionen	4	**1,97 €** pro Portion	Portionen	4	**481 kcal** pro Portion

Gurkensalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2	800	Salatgurken	0,9	Lidl	12	96
	300	Naturjoghurt	0,3	Lidl	102	306
2 EL	20	Zitronensaft			27	5,4
2 EL	24	Olivenöl			900	216
		Salz, Pfeffer				0
halber Topf		Schnittlauch, frisch	0,5	Lidl		0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,70 €		***Gesamt kcal***	623,4
	Portionen	4	**0,43 €** pro Portion	Portionen	4	**156 kcal** pro Portion

Möhren- Rohkost- Salat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
6	500	Möhren	0,35	Lidl	18	90
2	250	Äpfel	0,25	Lidl	54	135
1 EL	12	Öl			900	108
2 EL	30	Zucker	0,02	Lidl	400	120
1 Zitrone/ 2 EL	20	Zitronensaft	0,16	Lidl	27	5,4
						0
						0
		Gesamt Preis	0,78 €		***Gesamt kcal***	458,4
	Portionen	4	**0,20 €** pro Portion	Portionen	4	**115 kcal** pro Portion

Tomatensalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
6	700	Tomaten	1,4	Lidl	17	119
2	100	Zwiebeln	0,04	Lidl	28	28
2	10	Knoblauchzehen	0,04	Lidl	139	13,9
	65	Oliven, schwarz	0,4	Lidl	163	105,95
4 EL	48	Olivenöl			900	432
	10	Petersilie	0,5	Lidl	50	5
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
		Gesamt Preis	2,38 €		***Gesamt kcal***	703,85
	Portionen	4	**0,60 €** pro Portion	Portionen	4	**176 kcal** pro Portion

Reissalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	250	Reis	0,28	Lidl	341	852,5
2	480	Paprikaschoten	0,96	Lidl	20	96
	100	Kirschtomaten	0,3	Lidl	17	17
	100	Gekochterschinken	0,93	Lidl	125	107
3 TL	5	TK-Kräuter	0,11	Lidl		0
3 EL		Weißweinessig				0
1 TL		Senf				0
2 EL	24	Rapsöl			900	216
		Salz, Pfeffer				0
						0
						0
		Gesamt Preis	2,58 €		***Gesamt kcal***	1288,5
	Portionen	4	**0,65 €** pro Portion	Portionen	4	**322 kcal** pro Portion

Krautsalat mit Paprika

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
halber Kopf	600	Weißkohl	0,6	Lidl	24	144
1	240	Paprikaschote, rot	0,48	Lidl	20	48
2 bis 3	100	Lauchzwiebeln	0,2	Lidl	42	42
	5	TK- Petersilie	0,11	Lidl	50	2,5
6 EL	60	Essig			18	10,8
3 EL	36	Öl			900	324
		Salz, Pfeffer, Zucker				0
						0
		Gesamt Preis	1,39 €		***Gesamt kcal***	571,3
	Portionen	4	**0,35 €** pro Portion	Portionen	4	**143 kcal** pro Portion

Griechischer Bauernsalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
1 Kopf	500	Kopfsalat	0,09	Lidl	9	36
4	670	Tomaten	1,6	Lidl	17	113,9
1	400	Salatgurke	0,45	Lidl	12	48
1	240	Paprikaschote	0,48	Lidl	20	48
1	50	Zwiebel	0,02	Lidl	28	14
	200	Fetakäse	1,59	Lidl	276	552
	100	Oliven, grün	0,79	Lidl	163	163
3 EL	30	Weinessig			18	5,4
4 EL	48	Olivenöl			900	432
		Oregano, Salz, Pfeffer				0
						0
		Gesamt Preis	5,02 €		***Gesamt kcal***	1412,3
	Portionen	4	**1,26 €** pro Portion	Portionen	4	**353 kcal** pro Portion

5.6 Desserts und süße Speisen aus dem Rezeptkatalog

Apfelgrütze

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1000	Äpfel	0,99	Lidl	54	540
600 ml		Apfelsaft	0,42	Lidl		276
5 EL	75	Zucker	0,06	Lidl	400	300
1 Packung		Vanille-puddingpulver	0,05	Lidl		0
		Zimt				0
2 EL	20	Zitronensaft			27	5,4
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,52 €		***Gesamt kcal***	1121,4
	Portionen	4	**0,38 €** pro Portion	Portionen	4	**280 kcal** pro Portion

Grießkuchen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
4 St		Eier	0,52	Lidl		324
4 EL	50	Zucker	0,04	Lidl	400	200
1 Pck.		Vanillezucker	0,12	Edeka		0
	160	Gries	0,32	Edeka	328	524,8
	250	1,5% fettarme Milch	0,13	Lidl	47	117,5
						0
						0
		Gesamt Preis	0,94 €		***Gesamt kcal***	1161,5
	Portionen	4	**0,24 €** pro Portion	Portionen	4	**290 kcal** pro Portion

Müslipuffer

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	50	Mandeln, gehackt	0,5	Edeka	583	291,5
	50	Sonnenblumenkerne	0,24	Edeka	580	290
	200	Haferflocken	0,16	Edeka	352	704
	15	Vollkornmehl	0,03	Rewe	302	45,3
2		Eier	0,26	Lidl		182
	100	saure Sahne	0,25	Edeka	121	121
1 EL	12	Öl			900	108
6 EL		Wasser				0
1 EL	15	Honig			327	49,05
		Salz, Zimt				0
	250	Magerquark	0,25	Edeka	72	180
		Zitronensaft				0
4 EL	60	Zucker	0,05	Lidl	400	240
1	180	Apfel	0,18	Lidl	54	97,2
2 EL	24	Milch			47	11,28
		Zimt				
						0
		Gesamt Preis	1,92 €		***Gesamt kcal***	2319,33
	Portionen	4	**0,48 €** pro Portion	Portionen	4	**580 kcal** pro Portion ohne Bratfett

Quark- Pfirsich-Auflauf

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Magerquark	0,55	Lidl	68	340
1 große Dose	470	Pfirsiche	0,95	Lidl	80	376
	50	Margarine	0,05	Lidl	720	360
3		Eier	0,38	Lidl		243
	100	Zucker	0,08	Lidl	400	400
1		Vanillearoma (Fläschchen)	0,23	Edeka		0
1		Zitrone	0,17	Lidl		0
	75	Speisestärke	0,2	Lidl	348	261
2 El	20	Butter	0,05	Lidl	754	150,8
						0
		Gesamt Preis	2,66 €		***Gesamt kcal***	2130,8
	Portionen	4	**0,67 €** pro Portion	Portionen	4	**533 kcal** pro Portion

Rhabarbersuppe mit Grießklößen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	1000	Rhabarber	0,99	Edeka	11	110
1 Stange		Zimt	0,2	Edeka		0
	125	Zucker	0,11	Lidl	400	500
	50	Sago	0,16	Edeka	343	171,5
125 ml	125	Milch	0,06	Lidl	47	58,75
1 TL	5	Margarine	0,01	Lidl	722	36,1
1 Prise		Salz				0
4 EL	60	Zucker	0,06	Lidl	400	240
	65	Grieß	0,13	Edeka	328	213,2
1		Ei	0,13	Lidl		81
						0
						0
		Gesamt Preis	1,85 €		***Gesamt kcal***	1410,55
	Portionen	4	**0,46 €** pro Portion	Portionen	4	**353 kcal** pro Portion

Vanillemilchreis

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2 Liter	2000	Milch	0,98	Lidl	47	940
	250	Milchreis	0,3	Rewe	347	867,5
1 Prise		Salz				0
3 EL	45	Zucker	0,04	Lidl	400	180
3 EL		Puddingpulver, Vanille	0,05	Lidl		0
1		Ei	0,13	Lidl		81
						0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	1,50 €		***Gesamt kcal***	2068,5
	Portionen	4	**0,38 €** pro Portion	Portionen	4	**517 kcal** pro Portion

Grieß- Kirsch- Auflauf

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
1 Liter	1000	Milch 1,5%	0,49	Lidl	47	470
	200	Griess	0,4	Edeka	335	670
1 Glas	350	Schattenmorellen	0,79	Lidl	69	241,5
	75	Zucker	0,06	Lidl	400	300
	50	Butter	0,13	Lidl	754	377
5		Eier	0,65	Lidl		405
1		Zitrone	0,17	Lidl		0
2 El	20	Speisestärke			348	69,6
1/4l		Kirschsaft				0
		Salz, Zimt				0
		Gesamt Preis	2,69 €		***Gesamt kcal***	2533,1
	Portionen	4	**0,67 €** pro Portion	Portionen	4	**633 kcal** pro Portion

Früchtequark

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Magerquark	0,55	Lidl	68	340
1 Päckchen		Vanillezucker	0,12	Edeka		0
50 ml		Mineralwasser				0
		Zitronensaft				0
2	140	Kiwis	0,38	Lidl	40	56
2	360	Äpfel	0,36	Lidl	54	194,4
	300	Trauben	0,69	Lidl	68	204
	250	Erdbeeren	0,65	Lidl	32	80
2	400	Bananen	0,42	Lidl	110	440
						0
						0
		Gesamt Preis	3,17 €		***Gesamt kcal***	1314,4
	Portionen	4	**0,79 €** pro Portion	Portionen	4	**329 kcal** pro Portion

Kaiserschmarrn mit Blaubeeren

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	500	Milch	0,25	Lidl	47	235
	250	Mehl	0,1	Lidl	335	837,5
3		Eier	0,4	Lidl		243
1 Glas	340	Blaubeeren	1,29	Rewe	80	272
4 EL	60	Zucker	0,05	Lidl	400	240
4 EL	48	Öl			900	432
		Puderzucker				0
1 Prise		Salz				0
1 Päckchen		Vanillepuddingpulver	0,05	Lidl		0
						0
		Gesamt Preis	2,14 €		***Gesamt kcal***	2259,5
	Portionen	4	**0,54 €** pro Portion	Portionen	4	**565 kcal** pro Portion

Süße Kartoffelknödel

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
1 Packung	250	Gekochter Kloßteig	1,99	Edeka	98	245
2	350	Äpfel	0,35	Lidl	54	189
	300	TK-Beerenmischung	0,88	Edeka	48	144
	50	Paniermehl	0,04	Lidl	346	173
	125	Zucker	0,12	Lidl	400	500
	50	Butter	0,13	Lidl	754	
		Zitronensaft				0
1 TL		Stärke				0
						0
						0
						0
		Gesamt Preis	3,51 €		***Gesamt kcal***	1251
	Portionen	4	**0,88 €** pro Portion	Portionen	4	**313 kcal** pro Portion

Vollkornpfannkuchen

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
	250	Vollkornmehl	0,45	Rewe	302	755
0,5 l		Milch; 1,5%	0,25	Lidl	47	0
4		Eier	0,52	Lidl		324
2	300	Äpfel	0,3	Lidl	54	162
1						
Prise		Zucker				0
1						
Prise		Salz				0
2 EL	24	Öl			900	216
						0
						0
		Gesamt Preis	1,52 €		***Gesamt kcal***	1457
	Portionen	4	**0,38 €** pro Portion	Portionen	4	**364 kcal** pro Portion

Obstsalat

Stück	Gewicht in Gramm	Lebensmittel	Preis in €	Einkaufsstätte	kcal pro 100 Gramm	kcal Gesamt
2	400	Bananen	0,44	Lidl	94	376
2	360	Äpfel	0,36	Lidl	54	194,4
1	600	Ananas	0,99	Lidl	55	330
0,5	2000	Wassermelone	0,5	Lidl	37	740
1	1000	Cantaloupmelone	0,89	Lidl	35	350
1		Zitrone (Saft)				0
2 EL	30	Zucker	0,03	Lidl	400	120
						0
		Gesamt Preis	3,21 €		***Gesamt kcal***	2110,4
	Portionen	4	**0,80 €** pro Portion	Portionen	4	**528 kcal** pro Portion