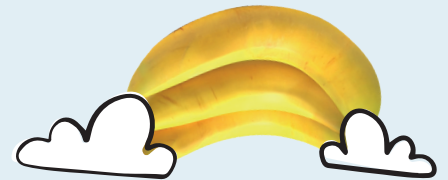


Handreichung zur Durchführung
des Workshop-Konzepts

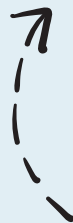
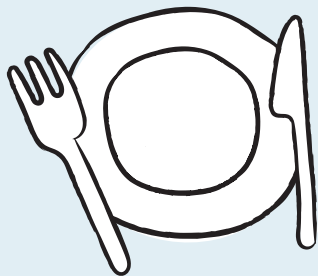


*
*
*



Zusammen essen

Plant euer Buffet
und bleibt im Budget



•
•
*





Zusammen essen



Plant euer Buffet und bleibt im Budget

Steckbrief

Zielgruppe	Junge Menschen ab ca. 15 Jahren, — die (bald) einen eigenen Haushalt gründen — die nicht so sicher im Lesen und Schreiben sind
Veranstaltungsformat	Workshop
Zeitbedarf	15 Min. Vorbereitung, 90 Min. Durchführung, 10 Min. Nachbereitung
Gruppengröße	variabel; es empfehlen sich 6–24 Personen
Anzahl Anleitende	1 Person; in Großgruppen empfehlen sich 2 Anleitende
Themen	— Lebensmittel- und Rezeptkunde, — Budget- und Einkaufsplanung, — Einkaufshilfen und -fallen
Vorwissen	— grundsätzliche Kochkenntnisse (Kochanfänger:innen) — Multiplizieren



Beschreibung

Der Workshop „Zusammen essen – Plant euer Buffet und bleibt im Budget“ holt Jugendliche in ihrem Alltag ab. Anhand eines Praxisbeispiels erarbeiten die Teilnehmenden die Themen Lebensmittel- und Rezeptkunde sowie Budget- und Einkaufsplanung. In einem spielpädagogischen Part wird Wissen zu Einkaufshilfen und -fallen vermittelt und vertieft.

Ausgangsszenario

Die Teilnehmenden planen ein fiktives Buffet für ein gemütliches Beisammensein mit Essen (z. B. einen Spieleabend). Dazu teilen sie sich in Kleingruppen zu den Kategorien Fingerfood, Salat, Nachtisch und Getränke auf.

Ziele

- Die Teilnehmenden entwickeln und vertiefen Fertigkeiten zur Zusammenstellung und Zubereitung einfacher Gerichte.
- Die Teilnehmenden werden dazu inspiriert und aktiviert, selbst zu kochen.

Kompetenzerwartungen

- Die Teilnehmenden
- können aus einer Auswahl von Lebensmitteln ein Gericht zusammenstellen.
 - können die Kosten berechnen, die entstehen, wenn sie Zutaten für ein Gericht einkaufen.

Aufbau des Workshops

Der Workshop besteht aus drei Teilen:

1 Rezepte-Check

Einstieg

Die durchführende Person fragt die Teilnehmenden, was sie typischerweise mit Freund:innen essen und trinken. Gemeinsam sucht die Gruppe einen Anlass aus, für den sie in dieser Veranstaltung ein Buffet plant. Außerdem wird zusammen festgelegt, für wie viele Personen das Buffet sein soll.

Erarbeitung und Reflexion

Die Teilnehmenden stellen aus den Lebensmittelskizzen eine Speise zusammen. Sie dokumentieren und reflektieren ihre Speisenplanung mit dem Rezeptentwurf aus dem Arbeitsheft.



2 Budget-Check

Einstieg

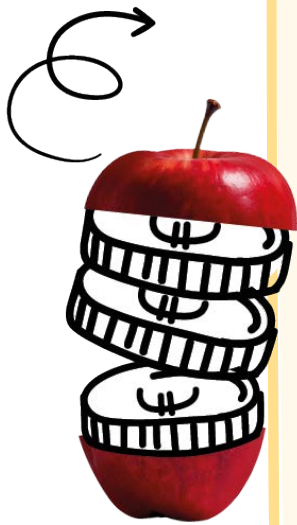
Die Teilnehmenden legen gemeinsam fest, wie viel Geld sie pro Person einplanen wollen und berechnen ihr Gesamtbudget.

Erarbeitung und Reflexion

Die Teilnehmenden rechnen die Kosten für die Zutaten ihrer geplanten Speisen aus. Die Teilnehmenden erkennen, dass sie statt der benötigten Menge oft mehr kaufen müssen, da sie z. B. statt 30 g Joghurt einen Becher Joghurt kaufen müssen.

Transfer und Anwendung

Wenn die Teilnehmenden das vorgegebene Budget überschreiten, überlegen sie, wie sie ihre Speisen- und Einkaufsplanung anpassen können. Sie überlegen zudem, wie sie die einzelnen Zutaten vollständig verwerten bzw. richtig lagern können.



3 Quiz zum Thema Einkauf

Einstieg

Die Teilnehmenden werden gefragt, welche Tipps sie kennen, um beim Einkaufen Geld zu sparen. So wird ihr Vorwissen aktiviert.

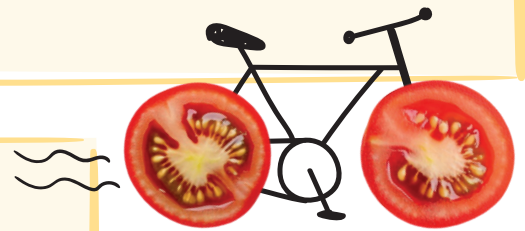
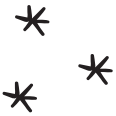
Erarbeitung und Reflexion

Im Quiz überprüfen die Teilnehmenden ihr Wissen zu verschiedenen Sachverhalten (z. B. Informationen auf Verpackungen). Ihre Einschätzungen werden aufgelöst und eingeordnet.

Vertiefung und Differenzierung

Gesundheit und Nachhaltigkeit

Bei der Speisenplanung kann der Fokus zusätzlich zum Budget bewusst auf Gesundheit und Nachhaltigkeit gelegt werden. Zum Beispiel kann von Anfang saisonales Obst und Gemüse ausgewählt oder das gesamte Buffet vegetarisch gestaltet werden. Ein Video-Tipp* zeigt Zusammenhänge zwischen Essen und Klima auf und gibt praktische Tipps mit auf den Weg.



Einkauf und Küchenpraxis

In einem zweiten Veranstaltungsteil könnten die Zutaten für das geplante Buffet zusammen eingekauft und die Speisen gemeinsam zubereitet und verzehrt werden. Die Preise, die beim Budget-Check genutzt werden, stammen von Juli 2025. Durch den Einkauf können die Teilnehmenden zudem die Preisentwicklungen bei Lebensmitteln und deren Ursachen erkunden.



Variationen

Der Rezepte-Check und der Budget-Check bauen aufeinander auf. Das Quiz kann auch separat durchgeführt werden.



*Video-Tipp (04:12 Minuten)



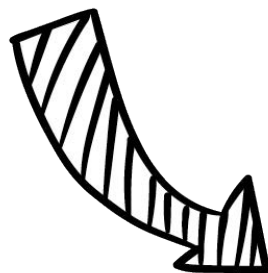
**Bundeszentrum für Ernährung (2020):
Fritten for future? Klimaschutz mit Messer, Gabel und Einkaufsbeutel.**

Online verfügbar unter <https://www.youtube.com/watch?v=pzffi0onHi0>
(abgerufen am 22.10.2025).

Material

Rezepte-Check und Budget-Check

- 4 Sets von M1: Lebensmittelkärtchen
(alternativ können sich alle Teilnehmenden ein Set teilen)
- M2: Aufsteller
- Arbeitshefte M3-A: Fingerfood, M3-B: Salat,
M3-C: Nachtisch und M3-D: Getränke (je ein Exemplar)
- Stifte für jede Gruppe
- Taschenrechner
- Beispiel-Rezepte für die vier Speisen-Kategorien
Fingerfood, Salat, Nachtisch und Getränke
(z. B. aus der **IN FORM-Rezeptsammlung**
und/oder dem **KlimaFood-Projekt**)



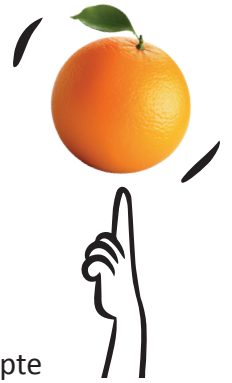
Quiz zum Thema Einkauf

- M5-A: Präsentation mit dem Quiz
- M5-B: Übersicht Quizfragen und Lösungen
- M5-C: Vorlage Punktezähler und Stift oder
Flipchart/Wandzeitung/Tafel und Stift/Kreide
- 4 Buzzer (alternativ: Triangel, Glocke,
Trillerpfeife, Glas mit Löffel...)
- Optional: Preise für alle Teilnehmenden
(z. B. Kochlöffel)





Beispielablauf



Vorbereitung

- Technik vorbereiten (Beamer und Laptop für das Quiz)
- Tische und Stühle zu vier Gruppentischen anordnen
- Je Gruppentisch einen Aufsteller, das zugehörige Arbeitsheft, passende Beispiel-Rezepte und ein Set Lebensmittelkärtchen verteilen (wenn alle Gruppen ein Set teilen sollen, dieses zentral im Raum platzieren)
- Punktezähler für das Quiz vorbereiten (oder Vorlage M5-C nutzen)

Zeit	Aktion	Materialien
5 Min.	Begrüßung und Einstieg Die durchführende Person initiiert einen Austausch darüber, was die Teilnehmenden typischerweise mit ihren Freund:innen essen und trinken. Anschließend wird gemeinsam entschieden, zu welchem Anlass und für wie viele Personen in dieser Veranstaltung ein Buffet geplant wird. Danach verteilen sich die Teilnehmenden auf die Speisenkategorien. Jede Kleingruppe sollte aus zwei bis sechs Personen bestehen.	
30 Min.	Rezepte-Check Die Aufgabenstellung wird im Plenum besprochen. Die Teilnehmenden bearbeiten die Aufgabe in Gruppenarbeit. Jede Kleingruppe stellt ihren Rezeptentwurf im Plenum vor.	→ M1: Lebensmittelkärtchen → Arbeitshefte M3-A, M3-B, M3-C, M3-D → Stifte → Beispiel-Rezepte für die vier Speisen-Kategorien
20 Min.	Budget-Check Die Gruppen legen ein Budget für ihre Speisen fest. Dann wird die Aufgabenstellung im Plenum besprochen. Die Teilnehmenden bearbeiten die Aufgabe in Gruppenarbeit. Jede Kleingruppe stellt vor, inwiefern sie im Budget geblieben ist, und vergleicht die tatsächlichen Ausgaben mit ihrer Schätzung. Die Verwertung eventuell übrig bleibender Zutaten wird besprochen.	→ M1: Lebensmittelkärtchen → Arbeitshefte M3-A, M3-B, M3-C, M3-D → Stifte → Taschenrechner
25 Min.	Quiz zum Thema Einkauf Die durchführende Person erläutert den Ablauf und die Spielregeln (siehe Folie 2 in der Präsentation mit dem Quiz). Nun werden z. B. vier Runden gespielt. Die Anzahl der Runden kann flexibel angepasst werden. Die Gruppe, die am nächsten an ihrem Budget dran war, darf anfangen. Am Ende des Quiz wird die Rangfolge (Platz 1, Platz 2, usw.) ausgezählt.	→ M5-A: Präsentation mit dem Quiz → M5-B: Übersicht Quiz – Fragen und Lösungen → M5-C: Punktezähler (Vorlage oder auf Flipchart/Wandzeitung/Tafel) → 4 Buzzer (Alternativen s. Seite 5) → Optional: Preise für alle Teilnehmenden (z. B. Kochlöffel)
10 Min.	Reflexion und Abschlussrunde	

Lernziele

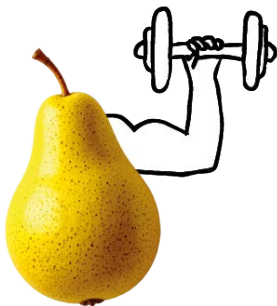
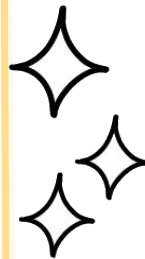


Rezepte-Check

- Die Teilnehmenden können aus einer Auswahl von Lebensmitteln ein Gericht für einen bestimmten Anlass zusammenstellen.
- Die Teilnehmenden können einzelne Zubereitungsschritte erkennen, die vorab oder kurz vor dem Verzehr durchgeführt werden können bzw. sollten.

Budget-Check

- Die Teilnehmenden können anhand der Lebensmittelpäckchen die Gesamtkosten der benötigten Zutaten für ihre geplanten Speisen korrekt berechnen und erkennen, ob das Rezept im vorgegebenen Budget liegt.
- Die Teilnehmenden können übrig gebliebene Zutaten und nachhaltige Verwendungsmöglichkeiten benennen.



Quiz

- Die Teilnehmenden können Sachverhalte im Themenfeld Lebensmitteleinkauf (z. B. Informationen auf Verpackungen) einordnen.
- Die Teilnehmenden können Strategien für Tipps zum Sparen/einen klimafreundlichen Einkauf und/oder Verkaufsstrategien in Einkaufsläden benennen.



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e.V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-09-6

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages