

Affinity Diagramm - Meet&Eat

GRÜN

Planung = Vorrat + Rezepte + Vorlieben

PINK

Ich habe immer einen Vorrat an Lebensmitteln und berücksichtige dies beim Planen & Einkaufen

Ich richte meine Planung nach (guten) Rezepten

Ich plane nach meinen Vorlieben und denen meiner anwesenden Familienmitglieder

BLAU

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
| Beider Planung kontrolliere ich, was ich noch auf Vorrat habe | Ich kaufe lieber mehr auf Vorrat, als dass es mir nachher fehlt | von manchen Produkten kaufe ich immer die gleiche Marke | Ich kaufe jede Woche die gleichen Grundzutaten (Wasser, Äpfel) | Zutaten, die ich oft brauche, kaufe ich auf Vorrat |
|---|---|---|--|--|

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| Ich bekomme Inspiration durch Rezepte in Kochbüchern | Ich suche mit Rezepten aus, die ich kochen möchte und schreibe Zutaten, die mir noch fehlen auf den EZ | Ich verberge den Rezepten Noten, je nachdem wie es geschmeckt hat | Ich habe eine eigene Sammlung mit guten Rezepten | Wenn ich neue Rezepte finde, beziehe ich diese in meine Planung mit ein | Ich koche nur die Rezepte, die gut benotet wurden |
|--|--|---|--|---|---|

| | | | | | |
|---|--|---|---|---|--|
| Ich kaufe die Lebensmittel ein, die meine Familie mag | Wenn meine Tochter zu Besuch kommt, kaufe ich Essen, das sie gerne mag | Mein Appetit beeinflusst meine Essenplanung | Bei der Planung beziehe ich andere Familienmitglieder mit ein | Für meine Tochter koche ich vegetarisch | Ich mache die Planung davon abhängig, welche Familienmitglieder zuhause sind |
|---|--|---|---|---|--|

(GELB)

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| Nudeln & Reis, ob Vorrat da ist | merkt, dass Zwiebeln vergessen wurde zu überprüfen -> kauft Zwiebeln | Bevorzugte Marke von Joghurt nicht da, also wird kein Joghurt gekauft | auf Zettel Grundzutaten für jede Woche | Grundstock an bestimmten Produkten (Eier, Milch, Schinken, Käse) |
| Keller auch Vorrat -> kontrolliert und notiert sich diese -> gegebenenfalls Ausbesserung auf Zettel | kauft viel auf Vorrat, z.B. spontan Zitronen | wenn Marke nicht vorhanden, wird andere Marke genommen | EZ: immer gleiche Sachen (Milch, Äpfel,...) | Entscheidung, ob "Grundlieben smittel" gekauft werden: spontan |
| Checkt nicht jedes Mal Vorratskammer -> hat das immer ungefähr im Blick | will von allem 1 Packung Vorrat -> Grundstock | Warum bestimmte Apfelsorte? | Warum jede Woche gleiche Dinge notieren? | Babynahrung ausreichen? -> Wichtig! |
| DI: Automatische Erkennung was noch vorrätig ist | währenddessen Einfall Nutoka Vorrat -> Einkaufszettel (EZ) | | Für jeden Tag einen Apfel kaufen | Vorrat: nur ca. 2 Packen, nicht zu viel (schlechte Erfahrung mit Motten) |
| Kontrolle Kühlschrank -> Ob Grundwaren vorhanden, sonst einkaufen | | | nächste Woche mittags Schule -> Joghurt kaufen | Bäcker im Rewe: noch Brot, anderes wird eingefroren |
| | | | Verbrauchsgegenstände aus Haushalt werden nebenbei aufgeschrieben | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| Bei Planung liegt Kochbuch daneben | Bei Planung: Rezept benötigt X, X noch da? -> aufschreiben | Notengebung von Plan & Frau | Im Ordner -> Rezepte die schon mal ausprobiert | Neues Rezept gefunden: auf Wohnzimmerschrank legen -> bei Planung Do wieder anschauen | Gerichte mit Note >2 zum Vermerk, dass nicht mehr gekocht wird in Liste |
| kocht aus Kochbuch und Ordner mit eigenen Rezepten/abgewandelten Rezepten | erst Grundstock, dann Essensplanung (EZ schreiben) | Benotungen (1-6) im Gesamtverzeichnis werden nach Essen umbenotet, wenn es jmd nicht geschmeckt hat | bei neuen Rezepten wird erst mit bestehenden verglichen & häufig vorkommende werden durch das Neue ersetzt | Zufällig auf Rezept gestoßen -> bleibt bis Donnerstag zu Planerstellung | es werden nur Gerichte der Note 1 & 2 gekocht |
| beim Planen auch Kochbuch -> hilft als Inspiration, wenn nicht weiter weiß | Zutaten werden immer neu gekauft -> nicht aus Vorrat | DI: Bewertungssystem (Noten 1-6) | Eigenes Kochbuch, gesammelte, erprobte Rezepte | Unter der Woche gedanklich: Lust auf best. Gerichte -> Merken für folgende Woche | |
| Blick ins Kochbuch -> entscheidet dann auch manchmal nochmal um | Entweder: Rezept -> Zutat oder: Zutaten -> Rezept | | Rezeptorder hat keine Ordnung | | |
| | Y ist noch da -> könnten wir machen -> Rest besorgen | | Okanung auf Sofa mit Rezeptordner | | |
| | | | hat im Kopf was häufiger gekocht wird -> plant dementsprechend | | |

| | | | | | |
|--|--|---|--|---|---|
| Rosinen wegen Mann | kauft sehr abhängig der Tochter & Mann ein, nach Geschmack und Anwesenheit | Intuition, Appetit beeinflusst auch mit die Planung | Bei Planung Absprache und Gucken ob alles da ist Mann + Frau | Wenn Töchter da -> vegetarische, ansonsten auch mal Fleisch | Sonntag meist nicht geplant -> Kinder meist unterwegs -> oder noch nur Brotzeit |
| Notationen für Mittags (tortellini) für Tochter, wenn sie früher nach Hause kommt | kauft für Tochter mit (mag Salat -> Salat) | Auswahl nach Appetit | Entscheidung, was nächste Woche gekocht wird: manchmal werden Kinder gefragt | Töchter sind Vegetarier | Einkauf fürs WE, während der Woche, schnelles Essen wegen Arbeit |
| Eis: eine bestimmte Sorte für Mann, sonst beliebig (auch Kinder) | Tochter mag Lachsspaghetti -> schreibt EZ, Rezept im Kopf | | plant alleine bezieht andere nicht mit ein | | Besuch von Tochter am WE, weiß, dass die gern Müsli ist -> Müsli |
| Mittesser geben Anzahl von Gerichten vor (Gerichte stehen schon fest) | nimmt Süßigkeiten für Töchter mit, da die diese gern mag | | bezieht ein wenig die anderen ein (Mann), wenn es sich anbietet (-> Fragt nach Wünschen) | | Planung auch teil abhängig von Mutter (Oma) |
| Gemüspflanzen: kreativ, Lachsspaghetti: wenig Aufwand, Tochter mag gerne Abwechslung | Eisbergsalat wegen Tochter | | Mann muss Rhabarbar kuchen backen, sie kauf nur manche Zutaten (welche ihr einfallen) | | Einbezug der Tochter bei zukünftiger Anwesenheit |

GRÜN

EZ als schnell erstellte, übersichtliche Orientierungshilfe

PINK

Ich nutze Zettel und Stift für Planung und EZ

Ich mag es wenn mein EZ übersichtlich ist, wie z.B. bei einer App

Mein EZ ist nur eine Orientierungshilfe (Marke, Mengen)

BLAU

| | | | |
|---|---|---|--|
| Ich benutze keine App zur EZ-Verwaltung aufgrund der technischen Gegebenheiten (Display, Synchron.) | Meinen EZ schreibe ich mit Papier und Stift | Meine Einkaufs- und ToDo-Listen habe ich immer griffbereit zum Planen | Wenn mitunter der Woche auffällt, dass etwas fehlt, schreibe ich mir eine Notiz. |
|---|---|---|--|

| | | |
|--|---|--|
| Ich benutze eine App beim Einkauf, da sie diesen erleichtert und ich sie nicht verlieren kann. | Meinen EZ gliedere ich nach Produktsorten | Ich finde die Übersichtlichkeit eines EZ auf einer App gut |
|--|---|--|

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| Auf dem EZ notiere ich mir Mengenangaben bei bestimmten Rezepten | Ich überprüfe meinen EZ während des Einkaufs und streiche durch, welche Produkte ich habe. | Ich kaufe auch Produkte, die nicht auf meinem Zettel stehen, z.B. wenn ich vergessen habe es aufzuschreiben | Wenn ich im Laden etwas vergessen habe, muss ich wieder zurück laufen | Ich verwende bei meinem EZ Überbegriffe und entscheide mich beim Einkaufen |
|--|--|---|---|--|

(GELB)

| | | | |
|--|--|---|--|
| BD: Bildschirm geht aus | Sie: Zettel und Stift | ToDo-Listen z.B. über Wochenende auf Papier (längerfristig) | Unter der Woche sehen, dass etwas fehlt -> Notiz |
| BD: Handy geht oft aus | DIN A4 - Zettel und Stift | EZ bleibt auf Tisch liegen, Fr. morgens aufräumen -> direkt in Einkaufskorb | spontan: Zettel neben Kühlschrank, wenn was fehlt |
| BD: keine App, da Handy leer | Zettel, Stift: EZ, Überprüft (Eier leer -> Eier aufschreiben) | | Wenn Vorrat ausgeht und bemerkt, dann wird auch unter der Woche notiert -> Donnerstag Übertragung auf EZ |
| BD: Einkaufsapp nervt -> geht oft aus | BD: Zettel und Stift -> Stift vergessen | | |
| Frau mag App nicht, da Fehleranfällig, Handys Akku leer und muss erst entsperren werden etc. | "Ich hasse Post-its" zum Notieren für den Einkauf, da es zu unübersichtlich ist" | | |
| BD: Mann plant mit App, keine Synchron -> Missverständnisse | Einkaufszettel am Laptop geschrieben -> ausgedruckt | | |

| | | |
|---|---|---|
| App mir Gruppen, Rezepte -> Zutaten in Listen | Unterteilung Zettel: Grundstock und Gerichte | Farbkodierung zu Übersichtlichkeit (bei App) |
| benutzt App, da Zettel sonst oft verlegt | Gliederung EZ: in Kästen -> anderer Laden (Metzger, ...) | App, die Lebensmittel in Reihenfolge sortiert |
| ToDo-App -> nach Laden sortiert | Gliederung EZ: Gemüse, Milchprodukte, Besonderheiten (in Kästen) | BD: App deinstalliert wegen Berechtigung |
| Nach Einkauf "Einkauf erledigt" | EZ sortiert nach Supermarktaufbau (geht immer in gleichen Supermarkt) | Jetzige App "nur" alphabetisch sortiert |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| Auf EZ Menschen, nur wenn für bestimmtes Rezept | schaut am Ende EZ 1x durch (kein Abstreichen) | kauft Kekse obwohl nicht auf EZ | BD: Pilze übersehen -> wieder zurück | Gemüse: schaut spontan im Geschäft welches speziell |
| keine Mengenangaben | während Warten auf Fleischbedienung -> EZ überprüfen | EZ = Minimum, kauft oft spontan andere Dinge | BD: Dinge vergessen -> extra laufen | Überbegriff auf Zettel -> genaue Sorte im Supermarkt |
| | Wenn Produkt in Wagen auf Zettel durchgestrichen | Süßigkeiten, die nicht auf dem Zettel stehen zusätzlich | überprüft EZ, ob was vergessen wurde, Rest wird in Rewe gekauft | schreibt auf obwohl nicht ganz sicher, ob sie benötigt "vllt Tomaten" |
| | Beim Einkaufen EZ in der Hand | Beim Betreten in Laden: Einfall, dass noch Schokolade für Schulfeste gekauft werden muss | BD: Pizzateig auf dem Weg noch nicht gesehen -> Verkäuferin gefragt | |
| | DI: E-Bookreader (Befestigung am Einkaufswagen) | | | |
| | DI: wearable | | | |

GRÜN

Persönliche Routine als Einflussfaktor

PINK

Meine Termine und Routine beeinflussen meine Planung

Meinen üblichen Einkaufsladen wähle ich nach Aufbau, Auswahl und Ort

BLAU

| | | | |
|---|---|--|--|
| Ein Kalender unterstützt mich bei der Planung | Ich plane kommende Events (Geburtstage) mit ein | Ich plane immer an einem festen Tag in der Woche | Ich plane nur für das Abendessen, da wir nur abend kochen. |
|---|---|--|--|

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| Angebote kaufe ich nur, wenn sie zu meiner Routine passen (Zeit, Ort, Marke) | Wenn ich mein gewünschtes Produkt in einem Laden nicht bekomme, gehe ich in einen zweiten | Die Leergutrückgabe berücksichtige ich in meinem Einkauf | Ich möchte gerne nur in einem Laden einkaufen | Ich gehe am liebsten in den Laden, der eine große Auswahl hat |
|--|---|--|---|---|

(GELB)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Schaut in Kalender (Thunderbird) ob er mal nicht kochen kann | Wenn bes. Event (Geburtstag) wird dieses mit geplant | Planung Sa Vormittag -> dann Einkaufen | Plant nur Abendessen, nur für die nächsten Tage |
| Kalender: fixe Termine: gelb markiert | WhatsApp-Gruppe mit Familie -> Planung dann von größeren Events | halb 5 arbeiten -> halb 6 planen und Einkaufen -> halb 8 kochen | Planung bezieht sich auf Abendessen |
| Wenn er nicht kochen kann streicht er Gerichte aus Jahresplan nicht, sucht nach Vorlieben aus und sortiert Woche um | Plant, um fix stehende Termine herum | Planung Donnerstag Abend -Y Fr. nach Schule Einkaufen | Gericht für Freitagabend, Samstag und Sonntag (nur Abends, da dort war essen gemeinsam) |
| Termine auf Monatsübersicht und im Kopf | | Mittwoch Abend wird für 2 wochen danach geplant | Überlegung für Frühstück getrenn von restlicher Planung |
| | | plant Mittwoch Abend nach dem Essen -> Do Mails raus -> kein Hunger | Frühstücksplanung = Rundgang durch die Wohnung (auch Haushaltszeug) |
| | | Schickt Excel Plan am Do. für alle die mitessen rum (Mail), bis Di. sollte er ausgefüllt werden | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Angebotshefte von Woche -> nur von Läden in Erreichbarkeit und auf dem Weg liegt | Wenn Marke in Aldi nicht vorhanden -> Rewe | Vorteil: Aldi: Flaschenrückgabe am Anfang, müssen nicht durch ganzen Laden mitgenommen werden | Fr: nur ein Laden, wenn der nicht alles hat, dann noch anderer | lieber Edeka, da bessere Auswahl |
| Angebote nur für die Marken, die eh gekauft werden und am Einkaufstag vorhanden | Kohlrabi nicht schön -> Rewe | Aldi: Wasser (->Design), -> am Anfang Rückgabe Pfand | nur zu 1 Supermarkt wenn möglich | große Auswahl wichtig bei Einkauf (Fisch, Getränke, Gemüse) |
| | | Leergut aus Keller wird mitgenommen | Wenn bei Metzger nur 1 Lebensmittel, dann direkt bei Rewe, da nicht auf dem Weg und voll | |
| | | Leergut bei Rewe wegbringen (Mehrgut) | | |

GRÜN

Bestmögliche Nutzung der Ressourcen (Zeit, Geld)

PINK

Meine Planung sollte möglichst schnell und stressfrei vorstatten gehen

Einkaufen sollte möglichst schnell und stressfrei vorstatten gehen

Ich möchte möglichst wenig Geld beim Einkaufen ausgeben und achte deshalb auf Angebote und Mengenrabatte

BLAU

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Ich möchte beim Kochen und Planen möglichst wenig Stress haben | Mir ist es wichtig, dass ich Gerichte gut aufräumen kann | Bei der Planung und dem Einräumen der Einkäufe räume ich den Kühlschrank und das Kühlfach auf | Ich möchte unter der Woche möglichst wenig Zeit zum Kochen aufwenden | Ich habe einen Jahresplan, indem die Rezepte für diese Woche stehen |
|--|--|---|--|---|

| | | | | |
|--|--|--|--|---|
| Ich gehe immer/meistens mit meinem Partner einkaufen | Einkaufen finde ich stressig, ich möchte wenig Zeit im Supermarkt verbringen | Im Supermarkt lasse ich mich durch Zeitschriften und Angebote ablenken | Ich gehe, wenn möglich nur einmal in der Woche einkaufen | Ich lege die schweren Sachen zuerst auf Kassenband, damit danach unten in Tasche sind |
|--|--|--|--|---|

| | | | | | | | | | |
|--|--|---|---|--|---|---|---|--|--|
| Wenn es keine Qualitätsunterschiede geben kann, nehme ich das günstigste Produkt | Ich gehe am liebsten in den Laden, der günstiger ist | Wenn Produkte spontan im Angebot im Laden sind, kaufe ich sie | Ich richte meine Essensplanung nach Angeboten | Produkte, die regelmäßig reguliert sind, kaufe ich geplant | Ich kaufe trockene Produkte in großen Mengen, möglichst günstig | Ich versuche möglichst wenig Geld auszugeben beim Einkaufen | Ich teile die Kosten auf alle Mitesser gleich auf | Ich kaufe immer nur das, was auf meinem EZ steht | Wenn ich Produkte kaufe, sollen sie möglichst lange haltbar sein |
|--|--|---|---|--|---|---|---|--|--|

(GELB)

| | | | | |
|--|--|---|---|--|
| tängt mir Vorbereitung (Gemüse schneiden) schon Mittags an -> möchte keinen Stress | Aufwärmen möglichst wichtig! -> wenn jemand nachkommt | während Einräumen Kühlschrank sortieren (nach Haltbarkeit) | Pizzateig, den mit Soße, da einfacher | E-Zettel hat Vorlage -> Mengen werden angepasst/Lebensmittel hinzugefügt |
| möchte möglichst wenig Zeit mit Planung verbringen | Auswahl der Gerichte -> gut aufwärmen! -> gut portioniert! | Tiefkühlfach: prüft Eisvorrat und räumt gleichzeitig auf | Überbackene s nur am Wochenende wegen Zeitaufwand | Jahresplan Terminplan Gesamtübersicht Wochenplan t |
| Entscheidet Beilagen nach Aufwand (im Kopf... Salat macht viel Arbeit) | | Für Fr mittag noch Kleingkeiten zum Mittagessen etwas schnellen | im Jahresplan werden Gerichte abgehackt, die letztendlich auch gekocht wurden | |
| Planung abhängig von verfügbarer Zeit | | Plant fürs WE Gerichte während der Woche spontane Entscheidung | neue Rezepte kommen in Jahresplan | |
| | | | schauf in Jahresspeise plan -> überträgt auf Wochenplan | |
| | | | Fleischarten + Beilagen in Jahresplan notiert mit Kochbuch (wo zu finden) | |

| | | | | |
|--|---|--|---|--|
| 2x/Woche: Mann einkaufen 1x/Woche: Sie oder beide | 9 Uhr einkaufen -> noch nicht so voll | Zeitschrift: Überschrift gelesen -> kurz stehen geblieben, aber nicht gekauft | beim Metzger wird komplette Wochenbesorgung gemacht | Band: schwere Sachen zuerst |
| gehen immer zusammen einkaufen | Planung de Einkaufens: zeitintensiv nur 1x/woche | Tchibo-Angebot durchgeschaut | Freitags Großverkauf: für WE leckere besondere Sachen | Kasse: Sortieren Lebensmittel auf Band: schwere zuerst, damit die unten in den Korb kommen |
| Planung zum Einkaufen, da großer Zeitfresser | Nicht nur das was auf Zettel steht -> "was auch schön aussieht" | Am Wochenende Großeinkauf, unter der Woche dann nur noch "Aktuelles was benötigt wird" | Sortiert im auto: Kiste (Vorrat schwer), 1 Tasche Kühlschrank, 1 Tasche Rest | |
| Lieber bei REWE in dMalach einkaufen, damit sie keine Mütter trifft die sie kennt. | Schaut nach Blumen obwohl nicht auf EZ | geht alle Reihn durch -> nimmt nicht mir, was ihr gerade noch einfällt, nicht immer alles auf Zettel | Eis erst in REWE kaufen, da e sonst schmilzt, sonst würde sie es im Aldi kaufen | |
| in Läden wo sie sich auskennt | | | | |
| Einkaufswagen steht zentral in "Gebiet" -> läuft dann | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---------------------------------|---|--|---|--|---|---|--|---|
| Tomatensoße (eingepackte) die billigsten genommen | Sie: eher Netto (günstiger | Beeren wurden auf Markt eingekauft -> Angebot, spontan nachschick heute Abend | Ideenfindung nach Angeboten | Singerfristige Produkte, wie Kaffeebohnen dann nur im Angebot kaufen | Nudein/Reis werden im Internet bestellt | eher günstige Alternativprodukte (außer z.B. Milch) | kosten werden nach Einkauf aufgeteilt auf alle Mitesser | sehr geplanter Kauf, eher keine Impulskäufe -> dadurch günstiger | achtet bei Milch auf Haltbarkeitsdatum (eig nur bei Milch) |
| Mozzarella den billigsten, da nur für Soße (Geschmacklich egal) | erst Aldi (billiger), dann Rewe | Fisch im Angebot -> aufgeschrieben dem Supermarkt zugehörig | Kataloge mit Angeboten unter der Woche werden auf die Seite gelegt -> Do Abend nachschauen | Nachschauen, ob Kaffee im Angebot im Supermarkt -> nein -> nicht kaufen | Warum schaut nur bei Nudeln und Reich auf Vorrat (keine Milch usw.)? | Preis/Kosten wichtig! -> Notizbuch mit Rezepten inklusiv Preisen und Gesamtpreise | Dr: Direkte Berechnung der Kostenaufteilung in App | kauft nur Sachen, die auf EZ stehen | unsicher, ob Tochter kocht: Kartoffelgratnuzutaten, da diese gut haltbar sind |
| Sachen woandes günstiger im Angebot? -> dann dahin! | Quark mitnehmen, da im Angebot | Wocheintage notier -> mit geplanten Kochen nach Angeboten | BD: Bestimmte Lebensmittel wurden nicht gekauft, wenn sie nicht im Angebot sind | | | Gutscheinbo ns an Kasse, z.B. 1,50€ Rabatt | | | |
| Rausuchen der Rezepte aus Preis-/Rezeptbuch | | | Rindfleisch im Angebot -> Dienstag -> Mittwoch abhängige Gerichte voneinander | | | Immer das Günstigste kaufen (oder im Angebot) | Essensentcheidung nach "Gelüsten" und Preis | | |
| | | | | | | Teig nach Preis gewählt (tiefster Preis) | | | |

GRÜN

Ich achte bei der Wahl der Lebensmittel auf mich und die Umwelt

PINK

Ich achte auf Qualität und Herkunft bei Lebensmitteln

Mir ist bewusste und nachhaltige Ernährung wichtig

BLAU

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|---|
| Ich achte bei Tierprodukten auf gute Qualität | Ich kaufe die Produktmarke, die mir am besten schmeckt | Ich gehe gerne auf dem Markt einkaufen | Ich kaufe gerne saisonale Gemüsesorten | Mir ist es wichtig, dass die Produkte aus der Region kommen | Ich auch während des Einkaufs auf die Umwelt | Bei Gemüse und Tierprodukten achte ich auf Bio-Qualität |
|---|--|--|--|---|--|---|

| | | |
|---|--------------------------------------|---|
| Die Verwertung von Resten plane ich mit ein | Ich achte auf kalorienarme Ernährung | Ich achte auf abwechslungsreiche Ernährung (Fisch, Fleisch, fleischlos,...) |
|---|--------------------------------------|---|

(GELB)

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|---|
| Fleisch immer beim Metzger wegen Qualität und..... | Feldsalat Bio gekauft, da der eltztes Mal besser als der andere geschmeckt hat | 1x/Monat Bauernmarkt -> Gemüse + Fleisch -> regional ohne Gentechnik - > je nach Haltbarkeit | saisonbasiertes Einkaufen (wie z.B. Spargel) | Bohnen geachtete, dass aus Deutschland kommen Regionale Produkte | Wasser in Glasflaschen - > gesünder - > besser für die Umwelt | Fisch aus Supermarkt wird Bio gewählt, da kein Antibiotika gegeben wurden |
| Achten auf gute Qualität bei Fleisch | Weihenstephan Sahne, da Geschmack am Besten | Wenn viele frische Früchte/Gemüse -> Markt statt Supermarkt | Gemüse gekauft nur nach Saison | Fisch aus guter regionaler Haltung nachhaltiger | | Bio lieber, ansonsten zertifiziert (Lachs) |
| Warum Garnelen nicht von Fischhändler sondern aus Supermarkt kühlen? | Feta Käse geachtet, dass es "echter" ist, da geschmacklich Unterschiede bestehen | BD: Gemüse und Fleisch aus Supermarkt nur wenn kein Bauernmarkt stattfindet | Saisonale Gemüsesorten (aber vorgeplant) - > nicht auf Markt & sieht Spargel und nimmt mit | frische 1L Bergbauermilch -> alle von Berbauer, da keine Firma dahinter steckt | | Karotten -> Bio, achtete auf Bio |
| | Gemüse wird nicht auf "Bio" geachtet, sondern, nach Geschmack | Auf Markt bei "frischen" Zutaten (Obst,...) | | | | Bio ist wichtig, z.B. bei Milch -> Qualität -> Herkunft |
| | Äpfel nach Geschmack ausgewählt | frische Sachen werden nochmals unter der Woche (Fr.) gekauft (Fisch, Gemüse,...) | | | | Mann kauf Bio-Milch, Sohn kriegt günstige H-Milch |
| | Immer gleiche Marke von Joghurt & Quark, da Geschmack am Besten | | | | | achtet auf Bio, außer wenn Bio schlechter schmeckt |

| | | |
|--|---|---|
| Mittags: warmes Essen; Abends: kalt/aufgewärmt | nicht zu kalorienreich -> ernährungsbewusst | Montag fleischlos |
| Verwertung von Resten am nächsten Tag mit in Planung (v.a. Beilagen) | Nicht viel Sahne, nicht viel Fett -> bewusst ernähren | welchelt Fleischarten ab unter der Woche |
| | | Freitag Fisch (vom Fischhändler Fr. gekauft) |
| | | Plan 1x Fisch/Woche |
| | | Abwechslung reich kochen: nicht immer Fleisch |
| | | wenn viel Fleisch und Fisch die letzten Tage, dann ohne am nächsten Tag |