

Wie viel macht satt

... für weniger Lebensmittel im Abfall.



Für Menschen, die nicht regelmäßig für eine größere Anzahl von Personen kochen, ist eine der größten Herausforderungen die Frage, wie viel Essen benötigt wird bzw. wie groß die Menge der Zutaten sein soll. Die Berechnung der benötigten Portionsgrößen ist daher eine der wichtigsten Vorarbeiten bei der Planung eines Menüs.



Nicht zu viel und nicht zu wenig Lebensmittel sollen auf den Tisch, schließlich will man nichts wegschmeißen und es sollen trotzdem alle satt werden.

In dieser Tabelle finden Sie Richtwerte zu Portionsgrößen. So können Sie ein Gespür entwickeln, wie viel Essen satt macht.

Wohl kaum jemand kauft Lebensmittel mit dem Vorsatz ein, sie alsbald in den Hausmüll zu werfen. Trotzdem landen täglich 90 Tonnen aus Haushalten allein im Restmüll - oft auch unverdorben und noch original verpackt.



Kocht man gemeinsam für Freunde oder einen größeren Teil der Familie, so stellt man sich immer mal wieder die selben Fragen: Wie viel Reis pro Person nimmt man denn genau? Reicht eine Packung Spaghetti für 4 Personen? Wie viele Kartoffeln sollen wir schälen?

Für sich alleine kann man das meist noch sehr gut einschätzen, da geht das irgendwie auch mit Augenmaß. Muss man aber Essen für viele Personen kochen, sollte man zumindest grobe Portionsgrößen kennen. Man möchte ja sicher gehen, dass nicht zu viel übrig bleibt, aber trotzdem alle satt werden.



Doch woher weiß man eigentlich, wie viel Essen uns satt macht und was die richtigen Portionsgrößen sind?

Die benötigten Portionen und deren Größe werden von verschiedenen Faktoren beeinflusst - dazu zählen u.a.:

- ☑ Werden die Speisen als Einzelgericht oder im Rahmen eines mehrgängigen Menüs oder eines Buffets serviert?
- ☑ Die Jahreszeit bzw. das Wetter (im Winter wird mehr Suppe gegessen, im Sommer mehr Salat).
- ☑ Bedürfnisse und Zusammensetzung der Gäste (Männer- bzw. Frauenanteil, Kinder, Vielesser oder eher sparsame Esser, ...).

Speisengruppe	Speise	Menge/Person
Suppen und Eintöpfe	Suppen	250 ml
	Eintopf	500 ml
	Suppeneinlage	10 - 20 g
Eier	Eierspeise	3 Eier
	Saucen	Zerlassene Butter u.ä.
Fisch (Rohgewicht)	Sauce Hollandaise, ...	50 - 100 g
	Fisch ganz	300 g
Fleisch (Rohgewicht)	Fischfilet	150 - 200 g
	Filetsteak	150 - 200 g
	Rumpsteak	200 g
	Kotelett m. Knochen	200 g
	Schnitzel	140 - 150 g
	Schnitzel paniert	100 - 120 g
	Braten	200 g
	Innereien	120 - 150 g
	Ragout, Gulasch, Geschnetzeltes	150 g
	Geflügel (Rohgewicht)	Huhn bratfertig mit Knochen
Hendlfilet o. Knochen		150 - 200 g
Wurst und kaltes Fleisch	Aufschnitt	150 - 180 g
	Schinken, Geselchtes	140 - 160 g
Gemüse als Beilage	Kartoffeln, roh ungeschält	180 - 250 g
	Gemüse frisch	160 - 200 g
	Gemüse tiefgekühlt	100 - 150 g
	Trockengemüse (getr. Pilze, o.ä.)	10 - 15 g
Nudeln und Reis roh	Nudeln als Hauptgericht	100 - 150 g
	Nudeln als Beilage	50 - 80 g
	Reis als Beilage	50 - 60 g
Frischsalate	Gemüse (Gurke, Paradeiser, Erdäpfel)	125 - 180 g
	Blattsalat	50 g
Käse	Käse als Portion	150 - 200 g

Und sollte doch mal etwas übrig bleiben: Kleine Reste halten sich gut verschlossen mehrere Tage im Kühlschrank. Außerdem lassen sich daraus köstliche Restl-Gerichte kreieren. Gekochtes lässt sich aber auch sehr gut einfrieren.



Klicken Sie sich rein!

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at



Wir machen's einfach.