

## Selbst machen oder kaufen?

Erweiterung zum Kapitel „Convenience Food“, Schulbuch Seite 66–67  
und „Lebensmittel bewerten“, Schulbuch Seite 70–71

### KURZ ERKLÄRT

#### Zeit ist wertvoll ...

Angenommen, du wirst  
81 Jahre alt.

Das sind umgerechnet:

42 573 600 Minuten

709 560 Stunden

29 565 Tage

4 223 Wochen

972 Monate

Die Minuten, Stunden und  
Tage scheinen unendlich  
zu sein. Die Anzahl der  
Wochen und Monate  
zeigt uns aber:

Lebenszeit ist kostbar!

Deshalb sollte sie so  
genutzt werden, dass die  
Lebensqualität erhalten  
bleibt.



Schau dir die Darstellung  
der Lebenszeit genau an.  
Was kannst du für dich  
aus der Berechnung  
herauslesen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Seit Kurzem gibt es wieder einen Trend zum Selbermachen.  
Selbstgemachtes wird von vielen Menschen sehr geschätzt,  
weil ...

- es sehr persönlich ist, etwas Selbstgemachtes zu schenken.
- dafür das Teuerste aufgewendet wird, das wir haben: Zeit.
- wir heute oft wenig Vertrauen in die Qualität von Fertigprodukten haben.
- selbst gemachte Speisen meist gesundheitsförderlicher sind als Fertigprodukte.
- es Wertschätzung für die Beschenkte/den Beschenkten ausdrückt.
- man damit meist auch Geld sparen kann.

Mehr und mehr ist **Selbermachen** auch als **sinnvolle Freizeitbeschäftigung** anerkannt.

### Überlegungen zu selbst machen oder kaufen:

- Wie viel Arbeitszeit brauche ich?
- Wie viel freie Zeit bleibt mir?
- Bleibt mir ausreichend Zeit für andere Aufgaben?
- Sind die Geräte vorhanden, die ich zur Herstellung brauche?
- Will ich mir das Kaufen des Produktes auch leisten?
- Mache ich mit Selbstgemachtem wirklich Freude?
- Können gekaufte Dinge meine Erwartungen erfüllen?
- Bin ich professionell genug, um Selbstgemachtes herzustellen?

### Unser Zeitbudget

- **Feste Zeitbindungen:** für Aufgaben, die wir unbedingt machen müssen und die nicht aufschiebbar sind (zB Schulbesuch, Arbeitszeit, Fußballtraining, Musikunterricht, Arztbesuch usw.)
- **Freiwillige Zeitbindungen:** für selbstbestimmte Aktivitäten (zB ehrenamtliche Tätigkeiten, Nachbarschaftshilfe, Mitarbeit im Haushalt usw.)
- **Frei einteilbare Zeit:** Sie wird genutzt, um Freunde zu treffen, für Hobbys usw.

**2** Fertiggericht kaufen oder etwas selbst machen? Welche Entscheidung würdest du im Fall von Leonie oder Niki treffen?



Fertigprodukt

**3** Komponiere ein eigenes Rezept für dein Baguette à la ...

Meine Zutaten:

---



---



---



---



---



---



---

Dokumentiere dein Ergebnis mit einem Foto.

**4** Wodurch unterscheidet sich das Fertigprodukt vom selbst gemachten?

---



---



---



---

### Fallbeispiele:

**Leonie**, Friseurlehrling im 2. Lehrjahr, ist auf dem Heimweg und ziemlich hungrig. Sie legt Wert auf eine gesunde Ernährung und möchte schlank bleiben. Sie isst täglich Salat und mindestens ein Stück Obst. Sie überlegt, was sie zu Hause hat und kauft schnell ein: ein Fertiggericht oder etwas zum Selbermachen?

**Niki**, 22 Jahre und Computertechniker, arbeitet zu Hause. Es überfällt ihn Hunger und er erinnert sich, dass eine Freundin in zwei Stunden vorbeikommen wird. Er weiß, dass er noch Salat im Kühlschrank hat. Also fehlt die Hauptspeise. Er überlegt: kaufen oder selber machen?

### Leonie und Niki überlegen ...

- Geldaufwand
- Zeit
- vorhandene Sachmittel (Lebensmittel, Geräte)
- Gesundheitswert
- Qualität
- Geschmack
- Müllmenge
- Freude am Selbermachen

### Zutatenlisten im Vergleich

#### Fertigprodukt

##### Zutatenliste:

Weizenmehl, Wasser, Zwiebeln, pflanzliches Fett teilweise gehärtet, Käse, Schinken gekocht, Speck, Tomaten, Speisesalz, Zucker, Hefe, Essig, Eigelb, Senf, natürliches Aroma, Speisewürze, Knoblauch, Oregano, Muskat, Petersilie, Stärke, Chili

#### Selbst gemachtes Produkt


##### Zutatenliste:

100 g Emmentaler  
 50 g Putenschinken  
 50 g Zwiebel  
 50 g roter Paprika  
 49 g Minibaguette (Weizenmehl, Wasser, Hefe, Salz)  
 40 g Sauerrahm (= 2 Esslöffel)  
 1 Knoblauchzehe  
 Petersilie, Oregano, Pfeffer, Senf,  
 1 Tomate zum Garnieren  
 ½ roter Paprika zum Garnieren

### ZUSAMMENFASSUNG

Selbstgemachtes verdient unsere Anerkennung. Es ist ein Zeichen dafür, dass die/der Beschenkte besonders geschätzt wird. Selbstgemachtes muss nicht immer preiswerter sein als das Fertigprodukt. Auf jeden Fall enthält es keine Zusatzstoffe (bei Lebensmitteln) und ist ein Beweis für liebevollen Umgang miteinander.

## Lösungen zu den Arbeitsaufgaben:

 **1** Schau dir die Darstellung der Lebenszeit genau an. Was kannst du für dich aus der Berechnung herauslesen?

**Mit 12 Jahren hast du ca.**

**144 Monate oder**

**4 380 Tage oder**


**105 120 Stunden oder**

**6 307.200 Minuten oder**

**37 843 200 Sekunden des Lebens hinter dir.**

**Zeit vergeht, ohne dass du etwas dazu tun kannst. Auch wenn du sie nicht nutzt, vergeht die Zeit. Keine Minute der Lebenszeit ist nachzuholen.**

**Man muss nicht in jeder Minute etwas tun, aber die Entscheidung, nichts zu tun, sollte man bewusst treffen.**

 **2** Fertiggericht kaufen oder etwas selber machen? Welche Entscheidung würdest du im Fall von Leonie oder Niki treffen?

**Leonie wird wahrscheinlich etwas selbst zubereiten, weil sie Qualitätsansprüche hat. Sie überlegt, was sie zu Hause hat, daher wird sie auch überlegen, was sie einkaufen wird.**

**Falls Niki der Freundin imponieren will, wird er wahrscheinlich etwas selbst machen. Sollte er sehr viel zu tun haben, wird er sich für ein Fertigprodukt entscheiden, weil er sicher sein möchte, dass es auch schmeckt.**

 **3** Komponiere ein eigenes Rezept für dein Baguette à la ...

**individuelle Lösung**

 **4** Wodurch unterscheidet sich das Fertigprodukt vom selbst gemachten?

**Das selbst gemachte Produkt enthält keine gehärteten Fette und keine Lebensmittelzusatzstoffe.**

**Es ist ärmer an Fetten (kein Speck).**

**Die Käsequalität kann selbst gewählt werden.**

**Der Kochsalzgehalt ist geringer.**

**Es enthält keine Aromen, über deren Herkunft man nichts weiß.**

**Das selbst gemachte Produkt kann ansprechend garniert werden.**