Spielwiese zum Anfassen

Kühlschrank-Retter

45 Lebensmittelkarten und ein Spielplan mit vier Kisten, für Kita, Schule, Infostand und Familie

So wird gebastelt

Den Spielplan drucken, gern auf A3 vergrößert. Die Kartenbögen beidseitig auf festes Papier drucken, an der langen Kante wenden, und ausschneiden. Vorne steht das Lebensmittel, hinten die Lösung.

So wird gespielt

- Reihum zieht jede Person eine Karte aus dem Kühlschrank und legt sie in eine der vier Kisten: Essen oder verkochen, Einfrieren, Teilen oder Leider wegwerfen.
- Dann wird die Karte umgedreht. Liegt sie in der besten Kiste, gibt es zwei Punkte, steht die Kiste unter „Auch gut“, einen Punkt.
- Gemeinsam lest ihr „Gut zu wissen“ vor und sprecht darüber, was ihr zu Hause anders machen könnt.

Online spielen: ernaehrungsrat-essen.de/kuehlschrank-retter



Kühlschrank

Essen oder verkochen

selbst essen oder in ein Rezept

Einfrieren

für später aufheben

Teilen

an Nachbarn, Freunde oder einen Fairteiler

Leider wegwerfen

nur wenn es wirklich verdorben ist

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Brot vom Vortag

etwas hart, aber ohne Schimmel

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Brot mit einem grünen Schimmelfleck

der Rest sieht noch gut aus

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Joghurt

Mindesthaltbarkeitsdatum vor drei Tagen, sieht und riecht normal

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Hackfleisch

Verbrauchsdatum war gestern

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Überreife Bananen

braun gefleckt, und du hast gerade keine Zeit zum Backen

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein großer Topf Suppe

du hast für vier gekocht und bist allein

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Möhren

etwas schrumpelig und weich

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Gekochter Reis

von gestern, direkt nach dem Essen gekühlt

Leider wegwerfen

Bei Brot zieht sich der Schimmel unsichtbar durch das ganze Stück. Es gehört komplett in den Müll.

Gut zu wissen: Schimmelpilze bilden Giftstoffe, die man weder sieht noch schmeckt. Bei weichen Lebensmitteln durchdringen sie das ganze Stück.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Hartes Brot wird zu Armen Rittern, Semmelknödeln, Croutons oder Brotsalat.

Gut zu wissen: Brot und Backwaren gehören zu den Lebensmitteln, die in deutschen Haushalten am häufigsten weggeworfen werden.

Leider wegwerfen

Beim Verbrauchsdatum ist Schluss. Hackfleisch verdirbt schnell und kann krank machen.

Gut zu wissen: Das Verbrauchsdatum steht nur auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch und frischem Geflügel und ist bindend.

Essen oder verkochen

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Joghurt ist meist noch lange gut.

Gut zu wissen: Viele Lebensmittel landen nur wegen des Datums im Müll, obwohl sie noch einwandfrei sind.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Portionsweise eingefroren hast du an stressigen Tagen in Minuten ein warmes Essen.

Gut zu wissen: Wer gleich größere Mengen kocht und einfriert, spart Energie, Zeit und Geld.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

In Stücken eingefroren werden sie später zu Bananenbrot, Smoothie oder cremigem Bananeneis.

Gut zu wissen: Für eine Banane sind Wasser, Arbeit und eine lange Schiffsreise nötig. Wegwerfen verschwendet all das.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Gut gekühlter Reis hält sich einen Tag und wird zu gebratenem Reis oder Reissalat.

Gut zu wissen: Reis braucht beim Anbau viel Wasser. Jede gerettete Portion spart diese Ressourcen.

Essen oder verkochen

Schrumpelige Möhren haben nur Wasser verloren. In Suppe, Eintopf oder Kuchen schmecken sie wie frisch.

Gut zu wissen: Obst und Gemüse machen den größten Teil der Lebensmittel aus, die in Haushalten weggeworfen werden, oft nur wegen des Aussehens.

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Hartkäse

mit einem kleinen Schimmelfleck am Rand

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Zu viele Zucchini aus dem Garten

mehr, als du je essen kannst

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Frische Kräuter

werden langsam welk

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein Rest Tomatensoße

im offenen Glas

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein großer Korb Äpfel

vom Baum der Nachbarin, viel zu viele

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Partyreste

drei unberührte Brötchen und ein halbes Blech trockener Kuchen

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Salat aus der Tüte

matschig und riecht unangenehm

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Gemüseschalen und Enden

von Möhren, Zwiebeln und Sellerie

Teilen

Auch gut: Einfrieren, Essen oder verkochen

Teilen macht Freude. Nachbarschaft, Freundeskreis oder Foodsharing freuen sich über Gartengemüse.

Gut zu wissen: Bei Foodsharing retten in Essen viele Freiwillige Lebensmittel und verteilen sie über Fairteiler.

Essen oder verkochen

Bei Hartkäse schneidet man die Schimmelstelle großzügig weg, mindestens einen Zentimeter. Der Rest ist in Ordnung.

Gut zu wissen: Das gilt nur für Hartkäse. Bei Weichkäse, Frischkäse oder Joghurt mit Schimmel gehört alles weg.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Geöffnete Soße hält im Kühlschrank nur wenige Tage, eingefroren aber Monate.

Gut zu wissen: Angebrochene Gläser und Packungen werden besonders oft vergessen und landen dann im Müll.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Kräuter fein hacken und mit etwas Öl in einer Eiswürfelform einfrieren, so hast du sie immer zur Hand.

Gut zu wissen: Kräuter in Plastikschalen kommen oft aus beheizten Gewächshäusern. Wer sie rettet oder selbst zieht, spart viel Energie.

Teilen

Auch gut: Einfrieren

Unberührte Brötchen und Kuchen ohne Sahne freuen andere. Gäste nehmen etwas mit, oder du bringst sie zu einem Fairteiler.

Gut zu wissen: Backwaren ohne Sahne und Füllung darf man an Fairteilern abgeben.

Teilen

Auch gut: Essen oder verkochen

Teil die Äpfel im Haus, mit Freund*innen oder über Foodsharing. Was bleibt, wird zu Apfelmus.

Gut zu wissen: In vielen Gärten und auf Streuobstwiesen verrotten jedes Jahr Äpfel, die niemand erntet.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Aus sauberen Schalen und Enden kochst du eine kräftige Gemüsebrühe.

Gut zu wissen: Gemüsereste im Gefrierfach sammeln, bis genug für eine Brühe da ist.

Leider wegwerfen

Matschiger, unangenehm riechender Salat ist verdorben und gehört in die Biotonne.

Gut zu wissen: Geschnittener Tütensalat verdirbt viel schneller als ein ganzer Salatkopf.

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Eine Packung Linsen

ungeöffnet, aber du magst keine Linsen

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein ganzer Blumenkohl

und du fährst morgen in den Urlaub

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Butter

Mindesthaltbarkeitsdatum vor einer Woche, riecht normal

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein angebrochenes Glas Marmelade

mit Schimmel auf der Oberfläche

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Ein Stück Sahnetorte

seit gestern Abend nicht im Kühlschrank

IM KÜHLSCHRANK LIEGT

Eier

Mindesthaltbarkeitsdatum vor fünf Tagen

TYPISCH FÜR DEN JANUAR

Reste vom Feiertagsbraten

ein großes Stück, gut gekühlt

TYPISCH FÜR DEN JANUAR

Ein Netz Mandarinen

zu viele aus der Weihnachtszeit

Einfrieren

Auch gut: Teilen

In Röschen geteilt, kurz blanchiert und abgekühlt lässt sich Blumenkohl gut einfrieren.

Gut zu wissen: Vor dem Urlaub lohnt ein Blick in den Kühlschrank: Was nicht hält, wird eingefroren oder verschenkt.

Teilen

Ungeöffnete Trockenware kannst du verschenken oder an einem Fairteiler abgeben.

Gut zu wissen: Ungeöffnete, haltbare Lebensmittel sind an Fairteilern besonders willkommen.

Leider wegwerfen

Bei Marmelade mit Schimmel gehört das ganze Glas weg, auch wenn man den Schimmel abschöpfen könnte.

Gut zu wissen: Immer einen sauberen Löffel nehmen und offene Gläser im Kühlschrank lagern.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Butter hält gekühlt oft noch Wochen nach dem Datum.

Gut zu wissen: Butter lässt sich auch hervorragend einfrieren.

Essen oder verkochen

Eier sind nach dem Datum oft noch gut, sollten dann aber gut durchgegart gegessen werden, etwa als Rührei oder im Kuchen.

Gut zu wissen: Für Desserts mit rohem Ei nur ganz frische Eier nehmen.

Leider wegwerfen

Sahne verdirbt ungekühlt schnell. Nach einer Nacht bei Zimmertemperatur ist das Risiko zu groß.

Gut zu wissen: Sahne und Cremes immer zügig kühlen und innerhalb von ein, zwei Tagen essen.

Teilen

Auch gut: Essen oder verkochen

Bring sie mit ins Büro, in die Schule oder zum Nachbarn.

Gut zu wissen: Zitrusfrüchte haben einen weiten Weg hinter sich, da wäre Wegwerfen doppelt schade.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Portionsweise eingefroren wird daraus im Januar ein schnelles Essen.

Gut zu wissen: Rund um die Feiertage wird besonders viel gekauft und besonders viel weggeworfen.

TYPISCH FÜR DEN FEBRUAR

Ein halber Rotkohl

angeschnitten

TYPISCH FÜR DEN FEBRUAR

Berliner vom Karneval

eine ganze Tüte zu viel gekauft

TYPISCH FÜR DEN MÄRZ

Ein großer Strauß Bärlauch

mehr, als du heute brauchst

TYPISCH FÜR DEN MÄRZ

Lagerkartoffeln

mit kleinen Keimen

TYPISCH FÜR DEN APRIL

Rhabarber

mehr Stangen, als für einen Kuchen nötig sind

TYPISCH FÜR DEN APRIL

Frischer Spinat

ein großer Beutel, der schnell welkt

TYPISCH FÜR DEN MAI

Spargelschalen und Enden

vom Spargelessen

TYPISCH FÜR DEN MAI

Erdbeeren

sehr weich und überreif

Teilen

Unberührtes Gebäck ohne Sahne kannst du verschenken oder zum Fairteiler bringen.

Gut zu wissen: Gebäck schmeckt am besten frisch, darum lieber gleich teilen als liegen lassen.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Roh fein gehobelt wird er zu Rotkohlsalat mit Apfel.

Gut zu wissen: Kohl hält sich angeschnitten und in ein Tuch gewickelt noch etwa eine Woche.

Essen oder verkochen

Kleine Keime großzügig wegschneiden, dann kannst du die Kartoffeln kochen.

Gut zu wissen: Kartoffeln dunkel, kühl und trocken lagern, dann keimen sie langsamer.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Fein gehackt eingefroren oder als Pesto hast du Bärlauch auch nach der kurzen Saison.

Gut zu wissen: Die Bärlauchzeit ist kurz, wer clever konserviert, hat länger etwas davon.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Heute als Spinat-Rührei oder im Auflauf, oder kurz blanchiert einfrieren.

Gut zu wissen: Blattgemüse welkt schnell und wird darum besonders oft weggeworfen.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen, Teilen

In Stücke geschnitten lässt sich Rhabarber roh einfrieren und später für Kompott verwenden.

Gut zu wissen: Die Rhabarberzeit endet im Juni, eingefroren reicht sie bis in den Winter.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Überreife Erdbeeren sind perfekt für Smoothie, Marmelade oder Erdbeerquark.

Gut zu wissen: Druckstellen wegschneiden genügt, schimmelige Beeren sortiert man aus.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Daraus kochst du eine feine Spargelbrühe als Grundlage für Suppe oder Soße.

Gut zu wissen: Beim Spargel fällt viel Schale an, die meisten werfen sie weg.

TYPISCH FÜR DEN JUNI

Eine Kiste Kirschen

vom Baum im Garten

TYPISCH FÜR DEN JUNI

Gegrilltes Gemüse

vom Vorabend, gut gekühlt

TYPISCH FÜR DEN JULI

Johannisbeeren

eine große Schüssel, die du nicht schaffst

TYPISCH FÜR DEN AUGUST

Sehr reife Tomaten

weich, aber nicht schimmelig

TYPISCH FÜR DEN AUGUST

Rohes Grillfleisch

stand den ganzen Nachmittag in der Sonne

TYPISCH FÜR DEN SEPTEMBER

Fallobst

Äpfel mit Druckstellen

TYPISCH FÜR DEN SEPTEMBER

Zwei Kilo Pflaumen

vom Markt, zu viele für einen Kuchen

TYPISCH FÜR DEN OKTOBER

Ein halber Hokkaido-Kürbis

angeschnitten

Essen oder verkochen

Kalt im Wrap, im Nudelsalat oder als Antipasti schmeckt es am nächsten Tag noch besser.

Gut zu wissen: Grillreste werden oft weggeworfen, dabei sind sie eine fertige Zutat für den nächsten Tag.

Teilen

Auch gut: Einfrieren, Essen oder verkochen

So viele Kirschen schafft niemand allein. Teil sie mit Nachbarn, Freund*innen oder über Foodsharing.

Gut zu wissen: In der Erntezeit gibt es oft mehr Obst, als eine Familie essen kann.

Essen oder verkochen

Auch gut: Einfrieren

Weiche Tomaten sind ideal für Soße, Suppe oder Shakshuka.

Gut zu wissen: Gerade im Sommer gibt es viele Tomaten aus der Region, eine selbst gekochte Soße hält eingefroren bis zum Winter.

Einfrieren

Auch gut: Teilen, Essen oder verkochen

Johannisbeeren lassen sich gut einfrieren und später für Kuchen oder Grütze verwenden.

Gut zu wissen: Beeren verderben schnell, eingefroren halten sie Monate.

Essen oder verkochen

Auch gut: Teilen

Druckstellen wegschneiden, der Rest wird zu Apfelmus, Kuchen oder Saft.

Gut zu wissen: Auf Streuobstwiesen bleibt viel Obst liegen. Der NAJU-Apfelsaft zeigt, was daraus werden kann.

Leider wegwerfen

Rohes Fleisch verdirbt in der Wärme sehr schnell. Hier geht Sicherheit vor.

Gut zu wissen: Fleisch beim Grillen bis kurz vorher im Kühlschrank lassen und nur so viel auflegen, wie gegessen wird.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen

Gewürfelt und eingefroren ist er jederzeit für Suppe oder Ofengemüse bereit.

Gut zu wissen: Angeschnittener Kürbis hält im Kühlschrank nur ein paar Tage.

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen, Teilen

Entsteint lassen sich Pflaumen gut einfrieren und später zu Kuchen oder Kompott verarbeiten.

Gut zu wissen: Im September ist Pflaumenzeit, eingefroren gibt es sie auch im Winter.

TYPISCH FÜR DEN OKTOBER

Der geschnitzte Halloweenkürbis

stand eine Woche vor der Tür

TYPISCH FÜR DEN NOVEMBER

Ein Netz Rosenkohl

zu viel gekauft

TYPISCH FÜR DEN NOVEMBER

Martinsbrezeln

vom Laternenfest, viel zu viele

TYPISCH FÜR DEN DEZEMBER

Drei Dosen Plätzchen

nach den Feiertagen

TYPISCH FÜR DEN DEZEMBER

Raclettereste

Käse und gekochte Kartoffeln

Einfrieren

Auch gut: Essen oder verkochen, Teilen

Kurz blanchiert und abgekühlt lässt sich Rosenkohl gut einfrieren.

Gut zu wissen: Rosenkohl ist ein Wintergemüse aus der Region, eingefroren reicht er bis ins Frühjahr.

Leider wegwerfen

Ausgehöhlte Kürbisse verderben draußen schnell und schimmeln. Ab in die Biotonne.

Gut zu wissen: Das Fruchtfleisch beim Schnitzen gleich zu Suppe verarbeiten, dann bleibt nichts übrig.

Teilen

Auch gut: Essen oder verkochen

Plätzchen machen anderen Freude, im Büro, im Verein oder in der Nachbarschaft.

Gut zu wissen: Plätzchenreste werden zerbröselt auch zum Boden für einen Kuchen.

Teilen

Auch gut: Einfrieren

Bring sie in die Schule, zu Nachbarn oder zum Fairteiler.

Gut zu wissen: Gebäck ohne Füllung darf man an Fairteilern abgeben.

Essen oder verkochen

Daraus werden Bratkartoffeln mit Käse oder ein Auflauf am nächsten Tag.

Gut zu wissen: Nach Festen bleibt oft viel übrig, gute Planung beim Einkauf hilft.