



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



Quiz- Veranstaltung zum selber machen



Plane eine
Quiz-Veranstaltung rund
um das Thema
Lebensmittelwertschätzung

Eine Handreichung der
Verbraucherzentrale NRW

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Einführung

Diese Handreichung gibt Euch bzw. Dir als Quiz-Veranstalter:in einen Überblick darüber, wie Ihr ein erfolgreiches Quiz rund um das Thema Lebensmittelwertschätzung und Abfallvermeidung durchführen könnt. Die Teilnehmenden werden mithilfe verschiedener Quizformate – wie zum Beispiel Multiple Choice, Schätzfragen oder offenen Fragen – mit viel Spaß im Team herausgefordert. Wer ist der Profi in Sachen Lebensmittelwertschätzung?

Lebensmittelwertschätzung und Abfallvermeidung betreffen uns alle. Schon kleine Einsparungen oder Veränderungen im Alltag können einen großen Unterschied machen. Lebensmittel sind wertvoll, in jedem Produkt stecken Wasser, Boden, Energie, Zeit, menschliche Arbeit und oft lange globale Lieferketten. Gleichzeitig landen in Deutschland jedes Jahr Millionen Tonnen genießbarer Lebensmittel im Müll. Dieses Quiz soll kein moralischer Zeigefinger sein. Es soll vor allem Spaß machen und möchte dabei Wissen vermitteln, zum Nachdenken anregen, überraschen und Gespräche anstoßen. Manche Fragen sind leicht, andere knifflig. Viel Freude beim Planen und Veranstellen!

Inhalt

Lebensmittelwertschätzung auf einem Blick.....	4
Wie organisiere ich ein Quiz?.....	5
Formular Aktionswoche.....	6
Checkliste: Organisation.....	7
Checkliste: Materialien.....	8
Spielregeln.....	9
Anlage	
Präsentation.....	10
Antwortzettel.....	ab Seite 11

Lebensmittelwertschätzung auf einem Blick

Das Projekt „Wertvoll NRW – Landesweite Initiative für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln“ zielt darauf ab, die Wertschätzung von Lebensmitteln bei jungen Erwachsenen zu erhöhen, Lebensmittelverluste in Privathaushalten zu reduzieren und die regional-saisonale Lebensmittelversorgung zu stärken.

Mehr Infos zum Projekt und den Materialien:

<https://www.wertvoll.nrw/>

Unsere Lebensmittel - da steckt viel drin

Weniger wegwerfen in der Küche? Hier findest du Tipps von Expert:innen für den Umgang mit Lebensmitteln zu Hause. Du bekommst nützliche Infos rund um eine einfache, frische und gesunde Ernährung. Außerdem erfährst du, wie deine Lebensmittel möglichst lange halten.

Hier gibt es wertvolle Tipps:

<https://www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel>

Broschüre (als Download und bestellbar)

Die Wertvoll-Broschüre enthält Rezepte, Infos zur Lebensmittelproduktion und hilfreiche Tipps zum Umgang mit Lebensmitteln. Dabei werden die Geschichten hinter den Lebensmitteln gezeigt - "Einfache Rezepte und Tipps direkt vom Hof in deine Küche". Hier gibt es die Broschüre als Download:

https://www.wertvoll.nrw/sites/default/files/2025-04/digitalversion_broschuere_wertvollnrw.pdf

Bestellbar sind die Broschüren unter wertvoll@verbraucherzentrale.nrw.

Die wichtigsten Infos auf einen Blick:

<https://www.wertvoll.nrw/node/100911>

Poster für Multiplikator:inne (zweiseitig) als Download:

<https://www.wertvoll.nrw/node/100911>

oder bestellbar unter wertvoll@verbraucherzentrale.nrw

Wie organisiere ich ein Quiz?

Eine gut organisierte **Quizveranstaltung** sorgt dafür, dass Teilnehmende Spaß haben und gleichzeitig etwas über Lebensmittelwertschätzung lernen. Wichtig ist ein rechtzeitiger Vorlauf von einigen Wochen, damit der Termin beworben werden kann und sich ausreichend Teams (mindestens drei bis vier Teams à zwei bis sechs Personen, also insgesamt sollten mindestens 6 Personen) anmelden. Das Quiz ist inklusive Pause für eine Dauer von ca. 90 Minuten angelegt. Frühzeitig sollten Raum und Technik geklärt werden: Der Veranstaltungsort muss ausreichend Platz bieten, gut erreichbar sein und – idealerweise – mit Laptop und Beamer ausgestattet sein; alternativ kann das Quiz auch mündlich durchgeführt werden.

Zur Vorbereitung gehört, die Quiz-PowerPoint herunterzuladen und zu prüfen, ob alles funktioniert und verständlich ist, sowie Antwortzettel in passender Anzahl auszudrucken. Wenn kein Drucker zur Verfügung steht, können ausgedruckte Antwortzettel sowie weitere Materialien über **wertvoll@verbraucherzentrale.nrw** bestellt werden. Außerdem empfiehlt es sich, die Zielgruppe direkt anzusprechen (z.B. Jugendgruppe, Unikurs) und die Veranstaltung über Social Media oder Flyer zu bewerben.

Inhaltlich sollte sich die veranstaltende Person mit den Informationen des Projekts **Wertvoll NRW** vertraut machen, um souverän durch den Abend zu führen und bei Bedarf zusätzliche Hinweise geben zu können. Während des Quiz ist eine klare Struktur wichtig: Pausen ankündigen und einhalten, Antwortzettel einsammeln, Punkte korrekt notieren und am Ende die Gewinner:innen küren sowie die Preise überreichen. Abschließend bietet sich an, auf weiterführende Materialien und Informationen des Projekts **Wertvoll NRW** hinzuweisen, damit das Thema Lebensmittelwertschätzung über die Veranstaltung hinaus nachwirken kann.

Formular Aktionswoche

Hinweis zur Aktionswoche-Anmeldung

Wenn Ihr unser Quiz im Zeitraum der Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ 2026 durchführt, möchten wir darum bitten Eure Aktion über das offizielle Anmeldeformular der Aktionswoche anzumelden und auf der Website von „Zu gut für die Tonne!“ veröffentlichen lassen.

Nutzt dafür das folgende Formular:
https://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/Aktionswoche/Aktionswoche_2026/Materialien_Aktionswoche/BMLEH_0025_ZGFDT-2026_Aktionswoche_Anmeldeformular_210x297_ICv2-300_RZ03_ED_bfrei.pdf

Wenn Ihr uns das für Eure Quiz-Aktion ausgefüllte Formular zusätzlich per E-Mail zusendet, erhaltet Ihr von uns ein kleines Paket mit Preisen/Gewinnen für die Durchführung des Quiz – nur solange der Vorrat reicht.

Zum Ausfüllen des Formulars könnt ihr euch an folgenden Texten orientieren:

Titel:

Klugscheißen statt wegschmeißen. Das Quiz zum Thema Lebensmittelwertschätzung.

Teasertext:

Ein interaktives Teamquiz rund um Lebensmittelwertschätzung und die Vermeidung von Lebensmittelverlusten. Mit abwechslungsreichen Fragen, spannenden Fakten und alltagstauglichen Impulsen regt das Quiz zum Mitdenken, Mitreden und Mitmachen an.

Haupttext:

Das Quiz beschäftigt sich auf unterhaltsame Weise mit der Wertschätzung von Lebensmitteln und der Vermeidung von Lebensmittelverlusten im Alltag. In mehreren Runden mit Multiple-Choice-, Schätz- und offenen Fragen werden die Teilnehmenden im Team herausgefordert und erfahren ganz nebenbei, wie viel Arbeit, Zeit, Energie und Ressourcen in unseren Lebensmitteln stecken und wie leicht viele davon im Müll landen.

Ziel der Aktion ist es, spielerisch Wissen zu vermitteln, zum Nachdenken über das eigene Konsumverhalten anzuregen und Gesprächsanlässe rund um Themen wie Einkaufsplanung, richtige Lagerung, kreative Resteverwertung und regionalen Konsum zu schaffen. Das Quiz versteht sich als fröhliche, wissensreiche und auch kompetitive Einladung, gemeinsam herauszufinden, wie jede und jeder im Alltag dazu beitragen kann, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Check-Liste: Organisation

Vor der Veranstaltung:

- ☐ Ort abgeklärt + Technik, wenn keine Technik vorhanden ist, kann das Pub-Quiz auch mündlich vorgetragen werden.
- ☐ Festlegung Veranstaltungsdatum
- ☐ Bewerbung der Veranstaltung, durch Social-Media Beiträge oder Flyer. Zielgruppe direkt adressieren: Jugendgruppe, Unikurs etc.
- ☐ Projekt Wertvoll für mögliche Preise kontaktieren
wertvoll@verbraucherzentrale.nrw
- ☐ Quiz-Präsentation runtergeladen - funktioniert alles und ist alles verständlich?
- ☐ Teilnehmeranzahl kontrollieren, habe ich genug? mind. 3-4 Teams aus je 2-6 Personen
- ☐ Infomaterialien Projekt Wertvoll (Broschüre etc.) siehe S. 4
- ☐ Alle Materialien zusammen? Schau auf die Materialliste.

Während der Veranstaltung

- ☐ Pausen ankündigen und einhalten
- ☐ Ergebnisse einsammeln und Punkte korrekt notieren
- ☐ Am Ende Gewinner:innen küren und Preise überreichen
- ☐ Auf weiterführende Informationen oder Materialien hinweisen

Check-Liste: Materialien

- ☐ Quiz-Fragen-Präsentation
- ☐ Antwortzettel ausdrucken, sofern kein Drucker zu Verfügung steht, können ausgedruckte Antwortzettel über wertvoll@verbraucherzentrale.nrw bestellt werden
- ☐ Technik: Beamer, Laptop, möglicherweise Adapter
- ☐ Gewinn/Preis
- ☐ Weitere Infomaterialien des Projektes Wertvoll (Broschüre, Postkarten, Kochlöffel, Samenpakete, Kühltasche und Magnete), bestellbar über wertvoll@verbraucherzentrale.nrw
- ☐ ggf. Papier für Teamnamensschilder

Spielregeln

Das Quiz besteht aus mehreren Fragerunden mit unterschiedlichen Fragetypen. Ziel ist es, gemeinsam Spaß zu haben, Wissen zu testen und Diskussionen anzuregen

Teams

- Bildet Teams aus 2-6 Teilnehmer:innen
- Jedes Team wählt einen Teamnamen
- Jedes Team erhält ein Antwortblatt je Fragerunde auf dem die Lösungen eingetragen werden müssen
- Nach jeder Fragerunde muss das Antwortblatt bei der Moderation abgegeben werden

Fragetypen + Bewertung

1. Fragen mit Antwortmöglichkeiten (ca. 15 Min.)

- Bitte eine richtige Antwort ankreuzen.
- Richtige Antwort = 1 Punkt, Falsche Antwort = 0 Punkte

2. Reihenfolge ordnen (ca. 10 Min.)

- Richtige Reihenfolge = 1 Punkt, keine Teilpunkte

3. Offene Fragen (ca. 15 Min.)

- Schreibt eine freie Antwort. Rechtschreibfehler sind egal, solange die Antwort eindeutig erkennbar ist.
- Richtige Antwort = 1 Punkt, Falsche Antwort = 0 Punkte

Pause (ca. 10-15 Min)

4. Schätzfragen (ca. 10 Min)

- Gebt eure Schätzung auf dem Antwortblatt ab.
- Genauer Treffer = 2 Punkte, am nächsten dran = 1 Punkt, alle anderen 0 Punkte

5. Bilderrätsel (ca. 10 Min)

- Ordnet die Bilder den Antworten zu.
- Richtige Antwort = 1 Punkt, keine Teilpunkte.

6. Fragen mit wertvollen Tipps (ca. 15 Min)

- Eine oder mehrere Antworten können richtig sein.
- Bitte eine richtige Antwort ankreuzen.
- Richtige Antwort = 1 Punkt,
- Falsche Antwort = 0 Punkte

Anlage

Die folgende Präsentation enthält ein vollständig ausgearbeitetes Quiz zur Lebensmittelwertschätzung und zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Sie kann als fertige Grundlage für die Durchführung einer etwa 90-minütigen Veranstaltung genutzt werden und dient zugleich als Beispiel, das an die jeweilige Zielgruppe oder den zeitlichen Rahmen angepasst werden kann.

Die enthaltenen Fragen können einzeln übernommen, gekürzt, erweitert oder durch eigene Inhalte ersetzt werden. So lässt sich das Quiz flexibel an unterschiedliche Veranstaltungsformate anpassen.

Hinweis: Die Präsentation darf für die eigene Durchführung angepasst werden. Werden jedoch inhaltliche Änderungen oder Ergänzungen vorgenommen, sind die Logos der Verbraucherzentrale sowie des Projekts aus der Präsentation zu entfernen.

Link zur Präsentation (Die Präsentation wurde aufgrund der Größe in 2 Teile geteilt):

Präsentation Teil 1:

<https://www.wertvoll.nrw/media/35080/download>

Präsentation Teil 2:

<https://wertvoll.nrw/media/35081/download>



Präsentation als PDF mit Notizen und Quellen:

<http://www.wertvoll.nrw/media/35087/download>



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 1

Antwortzettel

Team:

Frage

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 2

Antwortzettel

Team:

Frage

1

2

3

4



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 3

Antwortzettel

Team:

Frage

1

2

3

4

5

6

7

8

9



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 4

Antwortzettel

Team:

Frage

1

2

3

4



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 5

Antwortzettel

Team:

Frage

1



Paprika, Zwiebel, Tomaten, Kartoffeln, Gurke, Banane, Milch

Mögliche Lagerorte:

Kiste im Regal: _____

Kiste im Regal: _____

Gemüsefach: _____

Obstkorb: _____

Schüssel im Regal: _____

Sack oder andere

Kiste im Regal: _____

Kühlschrank

unteres Fach: _____

2



Ja ()
Nein ()



Ja ()
Nein ()



Ja ()
Nein ()



Ja ()
Nein ()

3



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Runde: 6

Antwortzettel

Team:

Frage

1

2

3

4

5



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Impressum

Herausgegeben von:

Verbraucherzentrale NRW e. V.
Helmholtzstr. 19, 40215 Düsseldorf
Tel.: +49 211 91380-1322
wertvoll@verbraucherzentrale.nrw
wertvoll.nrw
verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel

Für den Inhalt verantwortlich:

Dagny Schwarz, Projektleitung Wertvoll NRW

Bildnachweise:

Foto Vorderseite: Image by freepic.diller on Freepik mit Canva-AI
bearbeitet

Druck:

Verbraucherzentrale NRW e.V.
Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel

Stand:

Juli 2026

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

**Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen**

