

Das wertvoll.nrw Memory

Spielvorbereitung:

- Drucke die Karten doppelseitig auf dickem Papier (Grammatur min. 250g/m²) aus, sodass jedes Motiv ein  auf der Rückseite hat.
- Schneide die Karten aus.
- Insgesamt gibt es 9 Paare: Lebensmittel + Verarbeitungsmöglichkeit.
- Mische alle Karten gut durch.
- Lege die Karten verdeckt,  nach oben, in einem gleichmäßigen Raster auf den Tisch.

Spielanleitung:

- Die jüngste spielende Person beginnt und deckt 2 Karten auf.
- Passen das Lebensmittel und die Verarbeitungsmöglichkeit zusammen, dürfen die Karten behalten und 2 weitere Karten aufgedeckt werden
- Wenn kein passendes Paar gefunden wird, oder aber zwei Lebensmittel oder Verarbeitungsmöglichkeiten aufgedeckt werden, werden die Karten wieder umgedreht, und die nächste Person ist an der Reihe.

Ziel des Spiels

- Ziel des Spiels ist es, möglichst viele Paare zu finden. Ein Paar besteht immer aus einem Lebensmittel und einer dazu passenden Verarbeitungsmöglichkeit.
- Die Person mit den meisten Paaren am Ende des Spiels gewinnt.
- Diskutiere nach jedem gefundenen Paar, wie die Verarbeitung funktioniert und welche weiteren Möglichkeiten es noch gibt.

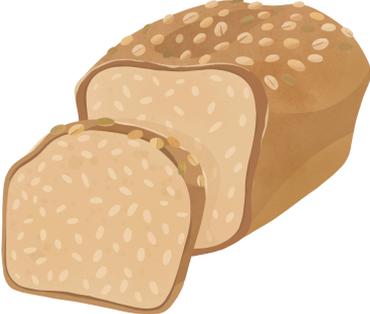
Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale

Nordrhein-Westfalen

 <p>Wenn du weiche Äpfel hast...</p>	<p>Wenn du zu viele Tomaten hast...</p> 	<p>Wenn der Kopf Weißkohl zu viel ist...</p> 
 <p>...mach Apfelmus draus!</p>	<p>...mach Tomatensauce draus!</p> 	<p>...mach Sauerkraut draus!</p> 
 <p>Wenn du braune Bananen hast...</p>	<p>Wenn dein Brot zu hart ist...</p> 	 <p>Wenn du zu viel Obst hast...</p>

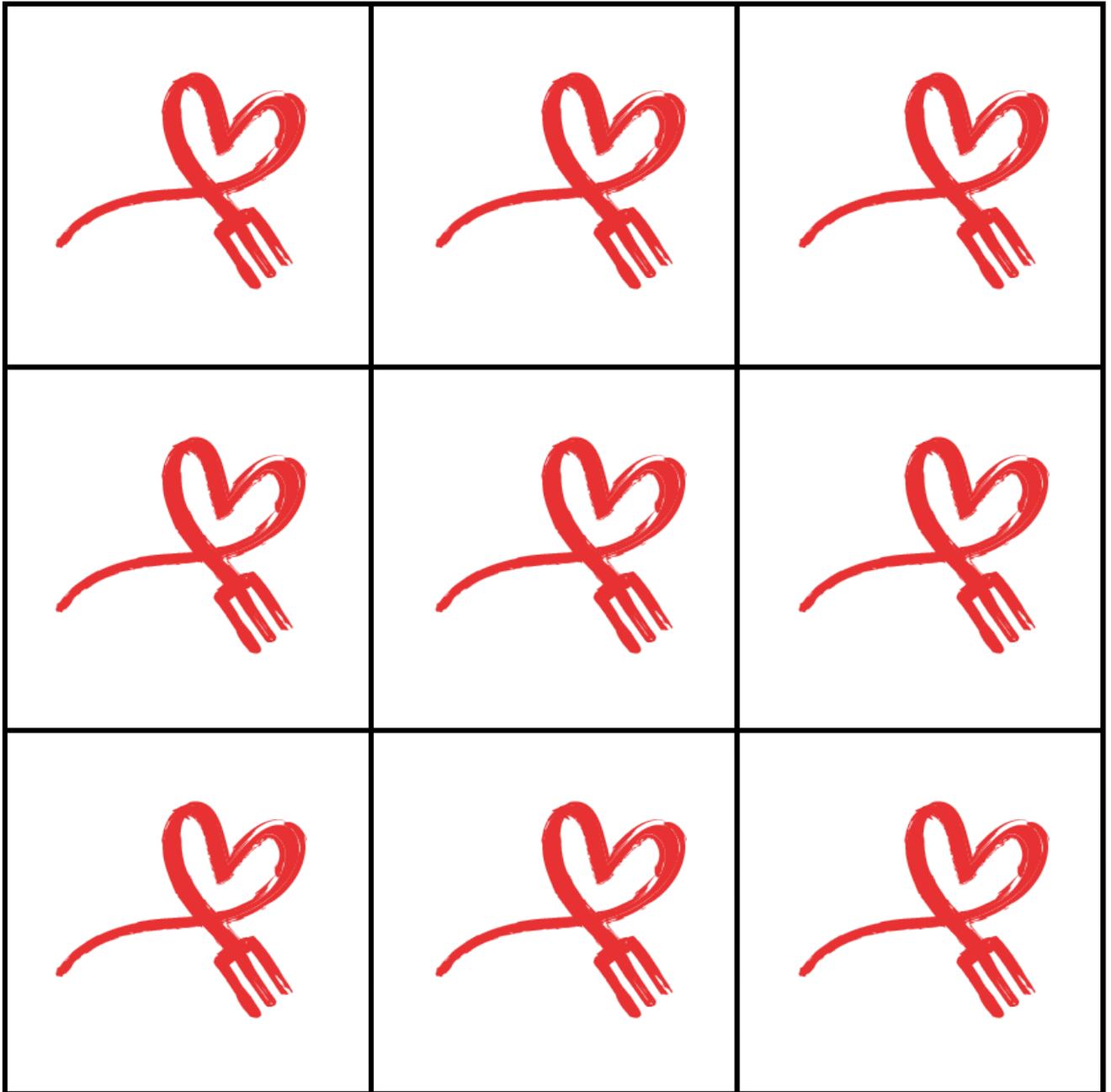
wertvoll.nrw 

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



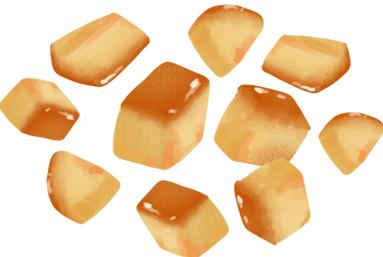
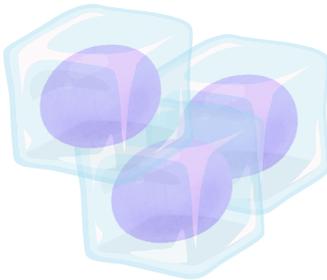
Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



wertvoll.nrw 

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

<p>...mach einen Smoothie oder Milchshake draus!</p> 	<p>...mach Croûtons draus!</p> 	<p>...mach Marmelade draus!</p> 
 <p>Wenn du zu viele Kräuter hast...</p>	<p>Wenn die Trauben zu weich sind...</p> 	<p>Wenn du zu viel Joghurt hast...</p> 
<p>...mach Pesto draus!</p> 	<p>...mach Eiswürfel draus!</p> 	<p>...mach Joghurt-Eis draus!</p> 

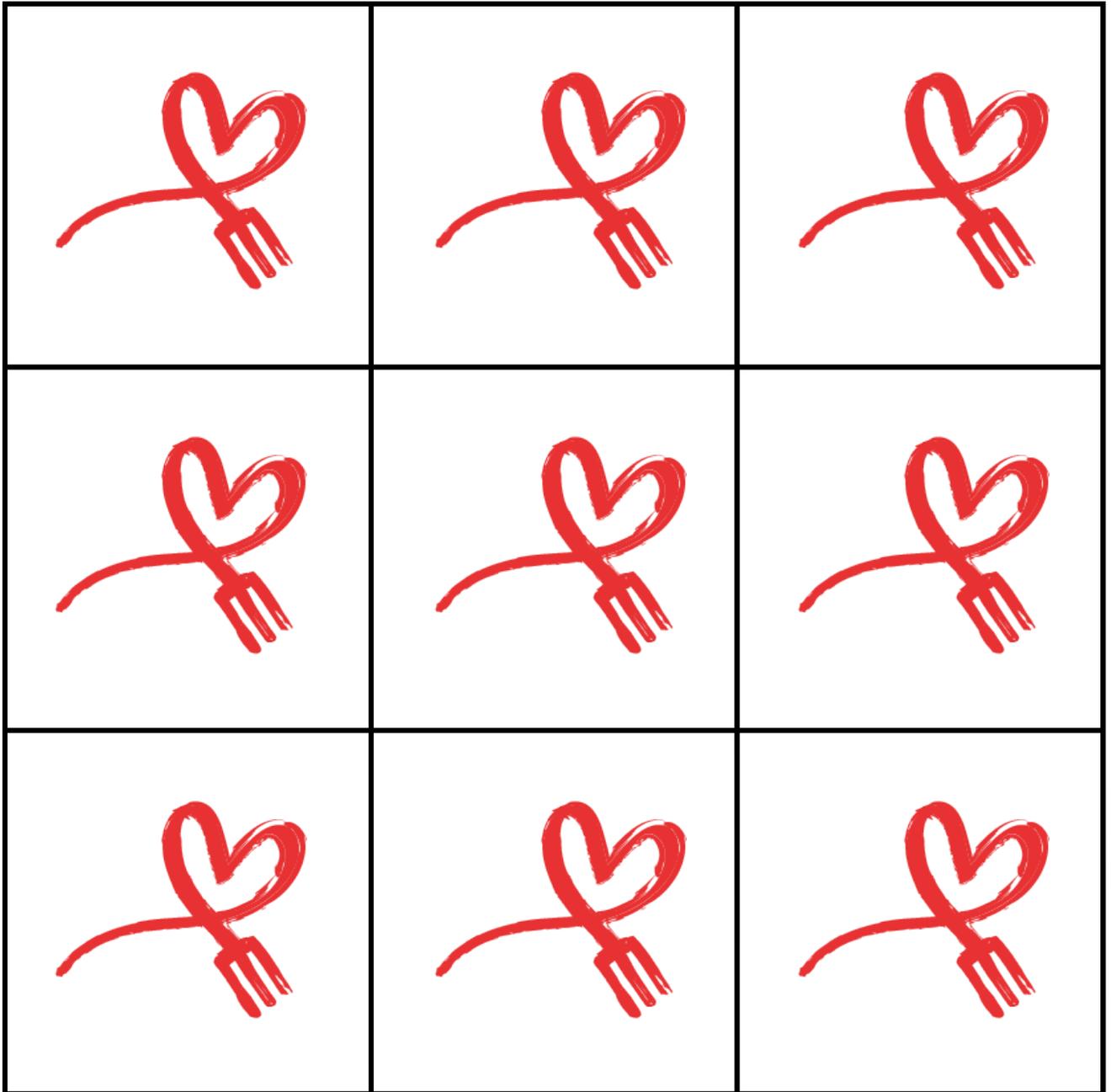
wertvoll.nrw 

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



wertvoll.nrw 

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

Lösungsblatt

Apfel - Apfelmus

Zubereitung Apfelmus

Äpfel entkernen, kleinschneiden und in etwas Wasser oder Apfelsaft kochen, bis sie weich sind. Wer mag, mit Zimt und ggf. Honig o.Ä. abschmecken und ggf. pürieren. Hält sich abgekühlt und in einem geschlossenen Behälter mehrere Tage im Kühlschrank.

Lecker zu: Porridge, Milchreis, pur, Reibekuchen, aufs Brot,...

Alternative Verwendungsmöglichkeiten

Apfelkuchen (Apfelkuchen-Postkarte Wertvoll)

Bratapfeltopping (Wertvoll-Broschüre ab Februar 2025)

Haltbarkeit und Lagerung

Apfel: Kühl und dunkel, also z.B. Keller oder Gemüsefach des Kühlschranks. Sondert Ethylen ab, daher am besten getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern, wenn man nicht möchte, dass dieses schneller reift. Ethylen ist ein chemischer Stoff, ein sog. Reifegas, das von verschiedenen Früchten abgesondert wird. Dieses kann sich auf Früchte und Gemüse in der Nähe auswirken und sie nachreifen lassen.

Apfelmus: Frisch gekocht, abgekühlt und in einem verschlossenen Behälter mehrere Tage im Kühlschrank. Einkoch in einem sterilen Glas mehrere Monate auch außerhalb des Kühlschranks.

Lösungsblatt

Banane - Smoothie oder Milchshake

Zubereitung Smoothie

Banane schälen und etwas kleiner schneiden. Mit weiterem Obst (z.B. Beeren, Orange etc.) oder Gemüse (z.B. Spinat, Grünkohl etc.) in einem hohen Behälter pürieren, ggf. etwas Saft, Joghurt, Nussmus, Wasser oder Eiswürfel hinzugeben. Nach Geschmack mit z.B. Zimt abschmecken.

Alternative Verwendungsmöglichkeiten

Bananenbrot

“Nicecream” (Eiscreme aus gefrorenen Bananen)

Haltbarkeit und Lagerung

Banane: Bei Zimmertemperatur am besten hängend und getrennt von anderen. Sondert Ethylen ab, daher am besten getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern, wenn man nicht möchte, dass dieses schneller reift. Ethylen ist ein chemischer Stoff, ein sog. Reifegas, das von verschiedenen Früchten abgesondert wird. Dieses kann sich auf Früchte und Gemüse in der Nähe auswirken und sie nachreifen lassen.

Smoothie: Am besten frisch verzehren oder in Eiswürfelform einfrieren und in späteren Smoothies weiterverwenden.

Lösungsblatt

Tomaten - Tomatensauce

Zubereitung Tomatensauce

Tomaten pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce eignet sich gut für das bestreichen von Pizzateig.

Verwendungsmöglichkeit - Pizza

Pizzateig Zutaten: 400 g Mehl (Weizen oder Dinkel), 1 TL Jodsalz, 200 ml lauwarmes Wasser, ½ Würfel Hefe, frisch oder 1 Päckchen Trockenhefe, 1 TL Zucker, 2 EL Olivenöl

Zubereitung: Gib das Mehl und Salz in eine große Schüssel. Messe in einem Messbecher das lauwarme Wasser ab und brösele die frische Hefe hinein bzw. gib die Trockenhefe dazu. Füge den Zucker hinzu. Lass das Wasser-Hefe-Gemisch 10 Minuten stehen. Gib anschließend das Gemisch sowie das Olivenöl zum Mehl und knete alles mit den Händen zu einem Teig. Der Teig sollte gut durchgeknetet werden und eine geschmeidige Konsistenz haben. Decke ihn mit einem Geschirrtuch ab und lass ihn an einem warmen Ort ca. 45 Minuten gehen. Dann kannst du den Teig zu einem dünnen Pizzaboden formen, mit der Tomatensauce bestreichen und klassisch nach Lust und Laune belegen. Die Pizza kannst du im Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze in ca. 20 Minuten backen.

Tipp

Du solltest darauf achten, dass der Teig während der Ruh- und Gehzeit nicht zu heiß wird, denn sonst wird er nicht aufgehen. Es gilt: bis maximal 35 Grad ist ideal.

Lösungsblatt

Brot - Croûtons

Zutaten:

4 Scheiben Brot jeglicher Art

4 EL Olivenöl oder Rapsöl

1 Prise Jodsalz

optional 1 TL Gewürze - z.B. Knoblauch fein gehackt/Knoblauchpulver oder Kräuter der Provence

Zubereitung Croûtons

Brot in kleine Würfel schneiden. Dann mit Öl, Jodsalz und optional noch mit Gewürzen in einer Schüssel mischen.

Brotwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Zwischendurch umrühren.

Croûtons auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen.

Im Ofen: Du kannst Croûtons auch im Ofen zubereiten. Hierfür die marinierten Brotwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 160 Grad Umluft 10 Minuten rösten.

Lösungsblatt

Joghurt - Joghurteis

Zubereitung

Löffel in den übriggebliebenen Joghurt als Stiel stecken und für 12h ins Gefrierfach stellen. Anschließend als Eis am Stiel genießen.

Alternative Zubereitung Erdbeer-Joghurt-Eis

Zutaten: 250 g (frische) Erdbeeren, 200 g Joghurt, etwas Honig

Zubereitung: Zuerst die Erdbeeren für das Erdbeer-Joghurt-Eis waschen, abtrocknen, das Grün entfernen und die Früchte dann in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Joghurt und Honig in eine Rührschüssel geben und mit den pürierten Erdbeeren zu einer homogenen Masse verrühren. Die Mischung gleichmäßig auf Stieleisformer oder leere Joghurtbecher (Löffel könnte als Stiel dienen) verteilen und diese anschließend in den Gefrierschrank geben.

Kühlzeit: min. 3 Stunden. Alternativ zu den Erdbeeren können diverse andere Früchte verwendet werden.

Lösungsblatt

Kräuter - Pesto

Zutaten für 2 Personen

- 1/2 Bund Kräuter (frisch; z. B. Basilikum, Petersilie, Koriander)
- 1 Knoblauchzehe
- eine Hand voll gehackte Pinienkerne oder Mandeln
- 1 Prise Salz
- 50 Milliliter Olivenöl und evtl. etwas Öl zusätzlich
- 1-2 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Stängel der Kräuter, sofern nötig, unten nur minimal abschneiden. Kräuter abspülen, gut trocken tupfen, die Blätter noch an den Stängeln grob schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen. Knoblauch abziehen, hacken und mit etwas Salz zu einer Paste zerreiben.

Kräuter, Knoblauch, Parmesan und das Öl in einem hohen Mixbecher mit dem Stabmixer leicht stückig pürieren. Das Pesto in eine Schüssel oder ein Schraubglas geben und eventuell noch etwas mehr Öl unterrühren, sodass eine feine geschmeidige Paste entsteht. Soll das Pesto nicht sofort aufgebraucht werden, wird es in ein Schraubdeckelglas gefüllt und mit einer Schicht Öl bedeckt, damit es nicht verdirbt.

Lösungsblatt

Trauben - Eiswürfel

Zubereitung

Leg die Weintrauben in eine Dose in dein Gefrierfach. Sobald die Trauben gefroren sind, kannst du sie zu dem Getränk deiner Wahl als Eiswürfelerersatz verwenden.

Zubereitung einer Frozen-Lemonade

Zutaten: 1/2 Zitrone, 300 g gefrorene Trauben, 250 ml Wasser, 250 g Crushed Ice /Eiswürfel, frische Minze

Zubereitung: Die Zitrone schälen, die Weintrauben von den Stängeln lösen. Alles zusammen in den Mixer, pürieren. Mit frischer Minze dekorieren.

Tipp: optional ein Stück Ingwer hinzufügen.

Lösungsblatt

Obst - Marmelade

Zutaten

1 kg Obst
500 g Gelierzucker (2:1)
1 Zitrone

Zubereitung

Obst waschen, putzen und nach Belieben kleinschneiden. Zitrone halbieren, eine Hälfte auspressen. Obst, Zitronensaft und Gelierzucker in einen großen Topf geben, unter Rühren aufkochen und 5-10 Minuten köcheln lassen. Wenn das eingekochte Obst dickflüssig vom Löffel tropft (Gelierprobe), die Marmelade sofort in saubere, heiß ausgespülte Marmeladengläser füllen und verschließen.

Lösungsblatt

Kohl - Sauerkraut

Zutaten

ca. 1300 g Weißkohl
15-20 g Meersalz/Salz
Ein paar Lorbeerblätter (optional)
½ TL ganzer Kümmel (optional)

Zubereitung

Entferne die äußeren Blätter des Kohls und wiege ihn auf einer Küchenwaage ab. Verwende 1-1,5% Salz. Wenn der Kohl 1 kg wiegt, verwendet man folglich 10-15 Gramm Salz. Nun den Kohl vierteln und den Strunk entfernen. Schneide jedes Viertel mit einem scharfen großen Messer in sehr dünne Streifen. Je dünner du den Kohl schneidest, desto besser ist das Ergebnis. Du kannst auch einen Gemüsehobel (Mandoline) verwenden, achte jedoch auf deine Finger! Den geschnittenen Kohl in eine große und saubere Rührschüssel geben und das Salz hinzufügen. Wasche deine Hände und beginne dann den Kohl zu durchmischen/kneten. Kräftig quetschen und mit der Faust stampfen, für ca. 5-10 Minuten. Der Kohl gibt eine Menge Flüssigkeit ab, was gut ist. Je mehr Flüssigkeit desto besser. Du kannst jetzt auch die Lorbeerblätter, den Kümmel und ein paar Wacholderbeeren hinzufügen (falls gewünscht). Den Kohl in ein sauberes (steriles) großes Einmachglas füllen und die gesamte Flüssigkeit darüber gießen. Verwende deine Faust, um den Kohl herunterzudrücken. Der Kohl sollte mit Flüssigkeit abgedeckt sein. Du kannst den Kohl auch mit ein oder zwei sauberen Steinen beschweren, um sicherzustellen, dass der Kohl in seiner Flüssigkeit eingetaucht bleibt. Das Glas dann mit einem sauberen Tuch oder Plastikfolie abdecken und mit einem Gummiband fixieren. Den Kohl für 3 bis 10 Tage bei Raumtemperatur (ca. 18 °C bis 26 °C) gären lassen. Das Glas von direkter Sonneneinstrahlung fernhalten. Drücke den Kohl zweimal am Tag nach unten. Es ist wichtig, dass genügend Flüssigkeit oben ist. Probiere das Sauerkraut nach 3 Tagen (es gärt schneller in einem wärmeren Klima). Wenn du den Geschmack magst, schraube den Deckel auf und stelle das Glas in den Kühlschrank. Sauerkraut 14-21 Tage im Kühlschrank gären lassen. Je länger man es fermentieren lässt, desto besser sind die Bakterien ausgebildet (Probiotika). Man kann Sauerkraut roh essen (besonders gut für den Darm) oder es mit etwas Öl in der Pfanne anbraten!

Lösungsblatt

Lebensmittel	Passende Karte	Hintergrund und weitere Infos
Apfel	Apfelmus	Zubereitung: Äpfel kleinschneiden und in etwas Wasser oder Apfelsaft kochen, bis sie weich sind. Alternativ: Apfelkuchen backen (Apfelkuchen-Postkarte Wertvoll NRW), Bratäpfel (Wertvoll-Broschüre ab Februar 2025)
Banane	Milchshake oder Smoothie	Zubereitung: Banane schälen und etwas kleiner schneiden. Mit weiterem Obst (z.B. Beeren, Orange etc.) oder Gemüse (z.B. Spinat, Grünkohl etc.) in einem hohen Behälter pürieren, ggf. etwas Saft, Joghurt, Nussmus, Wasser oder Eiswürfel hinzugeben. Nach Geschmack mit z.B. Zimt abschmecken.
Brot	Croûtons	Zubereitung: Brot in kleine Würfel schneiden. Dann mit Olivenöl, Salz und optional noch mit Gewürzen in einer Schüssel mischen. Brotwürfel in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rösten, bis sie gleichmäßig gebräunt sind. Zwischendurch umrühren. Croûtons auf Küchenpapier geben und abtropfen lassen. Im Ofen: Du kannst Croûtons auch im Ofen zubereiten. Hierfür die marinierten Brotwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Bei 160 Grad Umluft 10 Minuten rösten.
Joghurt	Joghurteis	Mit wenigen Zutaten kann aus einem übriggebliebenen Joghurt schnell ein Joghurteis gemacht werden. Die Anleitung findest du auf dem jeweiligen Lösungsblatt "Joghurt - Joghurteis".

Lösungsblatt

Lebensmittel	Passende Karte	Hintergrund und weitere Infos
Kohl	Sauerkraut	Aus Kohl/Weißkohl lässt sich ganz einfach Sauerkraut zubereiten. Dies nimmt zwar ein paar Tage der Gärung in Anspruch, lohnt sich aber. Das ausführliche Rezept findest du auf dem Lösungsblatt "Kohl - Sauerkraut".
Kräuter	Pesto	Aus deinen übriggebliebenen Kräutern lässt sich schnell ein leckeres grünes Pesto zubereiten. Dies schmeckt sehr gut zu Nudeln. Infos zur Zubereitung findest du auf dem Lösungsblatt "Kräuter - Pesto".
Obst	Marmelade	Aus Obstresten lässt sich eine köstliche Marmelade zubereiten. Ob mit oder ohne Gelierzucker, das entscheidest du! Das Rezept findest du auf dem Lösungsblatt "Obst - Marmelade".
Tomate	Tomatensauce	Tomaten pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomatensauce eignet sich gut für das Bestreichen eines Pizzateigs.
Trauben	Eiswürfel	Trauben eignen sich super zum Einfrieren als Eiswürfelalternative. Des Weiteren verleihen sie dem Getränk deiner Wahl eine extra Note.