

ca. -18°C

ca. 11°C

ca. 8°C

ca. 5°C

ca. 3°C

ca. 2°C

ca. 9°C

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen



gefördert von

wertvoll.nrw

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Das Kühlschrank-Spiel

Das Projekt Wertvoll NRW hat ein Spiel zum Thema Lagerung von Lebensmitteln erstellt. Die richtige Lagerung von Lebensmitteln im Haushalt trägt maßgeblich dazu bei, dass Lebensmittel weniger schnell verderben und somit weniger Lebensmittelverluste im Haushalt entstehen.

Das Kühlschrankspiel kann im Unterricht, bei Seminaren/ Workshops oder an Aktionsständen unter Anleitung gespielt werden. Es zeigt den Teilnehmer:innen, wo welches Lebensmittel am besten gelagert werden sollte.

So kannst du es nutzen:

Dies ist die Druckdatei für das Kühlschrankspiel, du kannst dir den leeren Kühlschrank auf einem DIN-A1-Plakat ausdrucken lassen und die restlichen Zettel auf DIN-A4-Papier in Farbe ausdrucken, um dir das Spiel selber zu basteln. Es kann entweder mit Magneten versehen werden und an einer Magnetwand gespielt werden, oder auf einem Tisch liegend, dann braucht es keine Magnete

gefördert von

Das Kühlschranks-Spiel

Was brauchst du zum basteln?

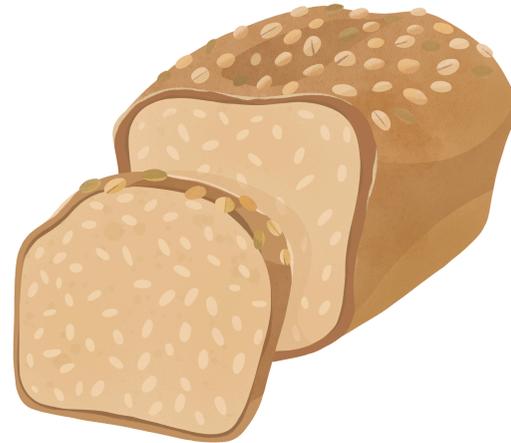
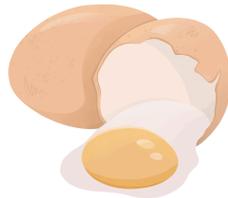
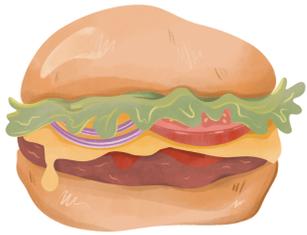
- Kühlschrank (Spielfeld) auf dickem DIN A1 Papier ausgedruckt
- Lebensmittel auf dickem DIN A4 Papier ausgedruckt
- eine Schere zum Ausschneiden der Lebensmittel
- ggf. kleine Magnete und Klebstoff, um kleine Magneten an den Lebensmitteln zu befestigen
- ggf. einen magnetischen Untergrund, z.B. Whiteboard oder Tafel um den Kühlschrank und die Lebensmittel zu befestigen

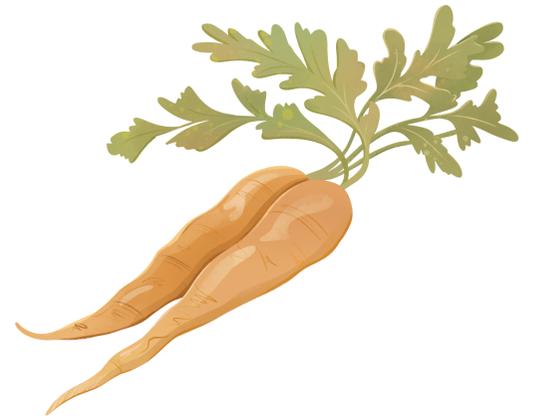
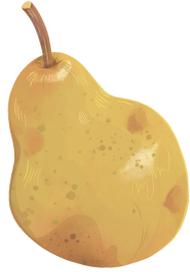
So geht's:

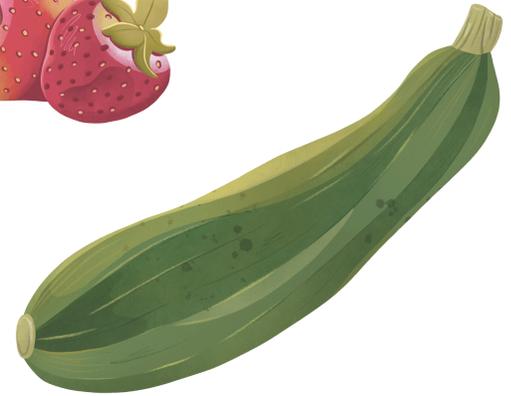
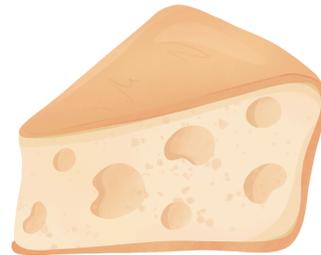
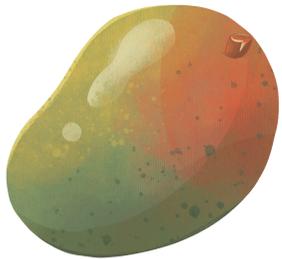
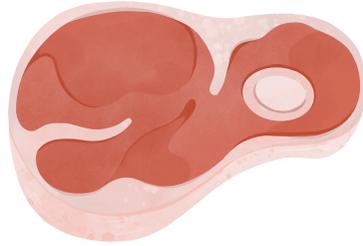
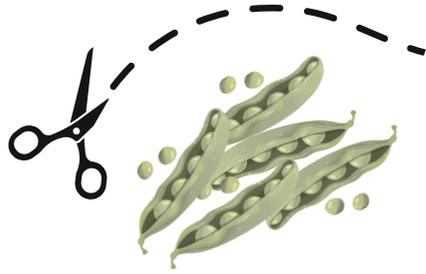
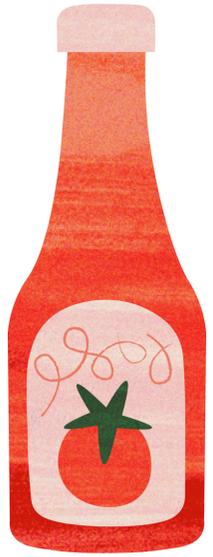
Die Lebensmittel-Spielfiguren mit der Schere ausschneiden und nach Wunsch auf Magnetplättchen kleben. Das Spielfeld auf dem gewünschten Untergrund anbringen. Natürlich könnt ihr auch noch weitere Spielfiguren dazu nehmen!

Nun lass die Menschen raten, wo welches Lebensmittel gelagert wird. Je nach Situation kann es auch mehrere richtige Antworten geben, bleibe beim Spielen ruhig flexibel.

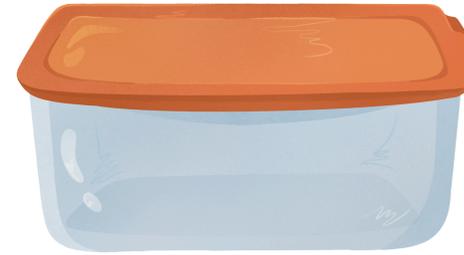
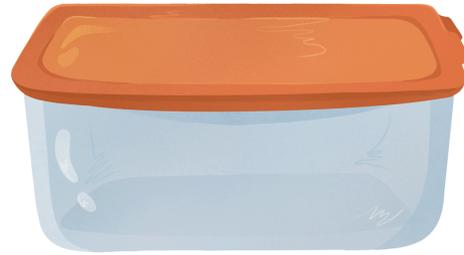
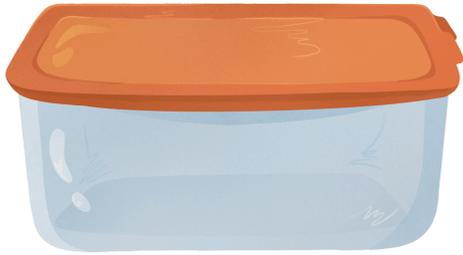
gefördert von



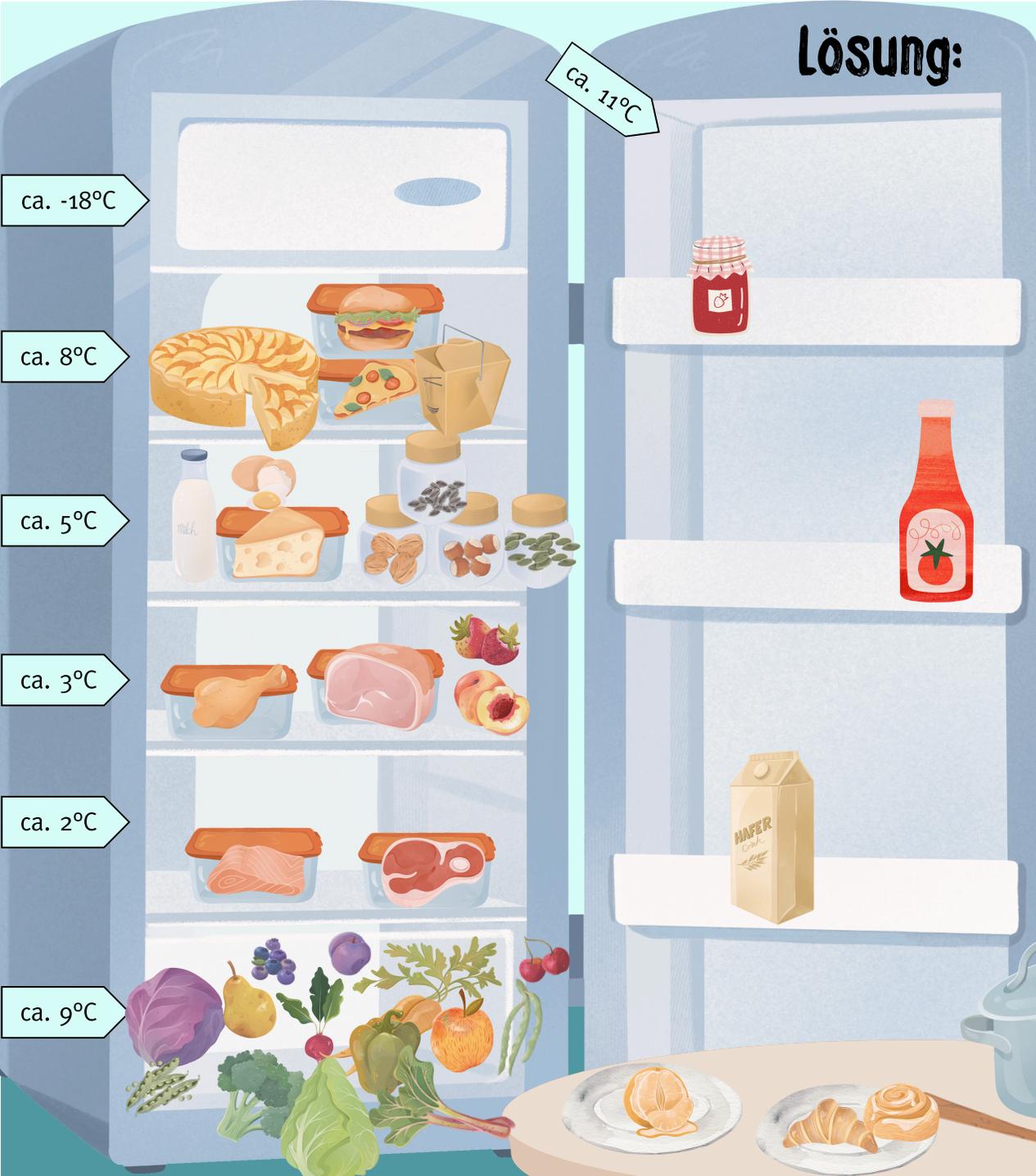




Die Dosen und Behälter können als Erweiterung der Schwierigkeit genutzt werden. Sollte eins der Produkte lieber verpackt werden für die Lagerung, kann ein Behältnis von den Teilnehmer:innen zusätzlich ausgewählt und das Lebensmittel dort "hineinplatziert" werden.



Lösung:



Lebensmittel	Ort	Begründung
Bohnen, grün	Kühlschrank, Gemüsefach	Bohnen sind empfindlich und nicht lange haltbar. Im Gemüsefach halten sie sich ein paar Tage.
Brokkoli	Kühlschrank, Gemüsefach	Brokkoli ist empfindlich und nicht lange haltbar. Im Gemüsefach hält er sich ein paar Tage.
Erbsen	Kühlschrank, Gemüsefach	Erbsen sind empfindlich und nicht lange haltbar. Im Gemüsefach halten sie sich ein paar Tage.
Gurke Gurke, angeschnitten	Vorratsregal/Tisch, Korb	Kälteempfindlich, Kühlschrank zu kalt. Optimale Lagerung bei 12-15°C. Ein Platz im Vorratsregal ist ausreichend. Gurke angeschnitten: Kühlschrank, Gemüsefach
Kartoffeln	Vorratsregal, dunkle Box	Zu viel Licht führt zur Produktion von Solanin. Dies führt zu einer grünen Verfärbung und kann gesundheitliche Schäden verursachen. Bei Keimung <1 cm die Keimlinge großzügig abschneiden - Kartoffel kann verwendet werden
Kürbis	Vorratsregal, dunkle Box	Trocken und dunkel bei 10-14°C lagern. Ein Platz im Vorratsregal ist ausreichend.
Möhren	Kühlschrank, Gemüsefach	Karotten mögen es kühl und dunkel, daher sollten sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Paprika	Kühlschrank, Gemüsefach	Kühle Lagerung im Gemüsefach, nicht zu kalt. Bei zu kalten Temperaturen verdirbt das Gemüse nämlich schneller.
Radieschen	Kühlschrank, Gemüsefach	Radieschen mögen es kühl und feucht.
Rhabarber	Kühlschrank, Gemüsefach	Rhabarber mag es kühl und feucht. Stangen zusätzlich feucht einwickeln.
Rotkohl	Kühlschrank, Gemüsefach	Am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln um den Rotkohl feucht und kühl zu halten.
Spitzkohl	Kühlschrank, Gemüsefach	Am besten in ein feuchtes Tuch einwickeln um den Spitzkohl feucht und kühl zu halten.
Tomaten	Vorratsregal/Tisch, Korb	Tomaten mögen es dunkel, luftig und nicht allzu kalt bei 12-16°C. Rispen Tomaten bei 15-18°C. Ein Platz im Vorratsregal ist ausreichend.
Zucchini	Vorratsregal/Tisch, Korb	Zucchini mögen es dunkel, luftig und nicht allzu kalt bei 12-15°C. Ein Platz im Vorratsregal ist ausreichend.
Zwiebel	Vorratsregal, dunkle Box	Zwiebeln sollten kühl, dunkel und trocken gelagert werden, da sie bei Licht anfangen zu keimen.

Lebensmittel	Ort	Begründung
Apfel	Kühlschrank, Gemüsefach	Achtung: Ethylenausstoßend*, daher am besten getrennt von anderen Früchten lagern
Banane	Vorratsregal oder Tisch, Obstkorb	Südfrucht, sollte nicht kalt gelagert werden
Birne	Kühlschrank, Gemüsefach	Achtung: Ethylenausstoßend*, daher am besten getrennt von anderen Früchten lagern
Blaubeeren	Kühlschrank, Gemüsefach	Kühl lagern. Um Schimmel zu vermeiden können die Beeren in ein Papiertuch gewickelt werden, welches die Feuchtigkeit absorbiert.
Erdbeeren	Kühlschrank, 3. Fach von oben	Bei Zimmertemperatur verdunsten die Beeren schnell Feuchtigkeit, werden schrumpelig und verlieren Biss und Aroma. Deshalb kühl lagern.
Kirschen	Kühlschrank, Gemüsefach	Nicht kälteempfindlich, nicht nachreifend.
Mango	Vorratsregal oder Tisch, Obstkorb	Südfrucht, sollte nicht kalt gelagert werden
Pfirsich	Kühlschrank, 3. Fach von oben	Achtung, Ethylen-empfindlich*! Am besten in Box lagern.
Pflaumen	Kühlschrank, Gemüsefach	Pflaumen mögen es kühl. Im Kühlschrank bleiben sie länger haltbar und reifen langsamer nach. Eine Lagerung außerhalb des Kühlschranks führt zum Nachreifen von unreifen Früchten. Eine zu lange Lagerung außerhalb führt zum Verderb.
Orange	Vorratsregal oder Tisch, Obstkorb	Südfrucht, sollte nicht kalt gelagert werden

* 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.

Lebensmittel	Ort	Begründung
Eier	Kühlschrank, 2. Fach von oben	Eier vorzugsweise im Kühlschrank bei maximal 7°C lagern. Das Eierfach in der Kühlschranktür ist dafür nicht so gut geeignet. Durch das ständige Öffnen und Schließen der Kühlschranktür sind Eier Temperaturschwankungen ausgesetzt. Besser im 2. oder 3. Fach von oben.
Fisch, roh	Kühlschrank, unterstes Fach, in Dose	Im Kühlschrank bei 0-4°C ist frischer, roher Fisch nur einen Tag haltbar. Bereits zubereiteter Fisch sollte spätestens nach zwei Tagen verzehrt sein, gleiches gilt für geöffneten marinierten Fisch wie Rollmöpse oder Heringsstipp sowie für Garnelen. Geräucherter Fisch hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage.
Fleisch, roh	Kühlschrank, unterstes Fach, in Dose	Rohes Fleisch kann sehr leicht verderben. Umso wichtiger ist die richtige, durchgehend kühle Lagerung bei Temperaturen unter 7°C, bei Hackfleisch und Geflügel bei maximal 4°C. Auf der Fleischoberfläche vorhandene, krankmachende Keime können sich dann nur langsam vermehren.
Hamburger	Kühlschrank, oberstes Fach, in Dose; ggf.: Teller	Hamburger/zubereitete Lebensmittel sollten kühl gelagert werden. Brauche das Fleisch innerhalb weniger auf oder friere es ein.
Haferdrink	Kühlschrank, Tür	Geöffnet sollte Hafermilch immer im Kühlschrank aufbewahrt werden, um zu verhindern, dass sich Keime bilden. Wichtig ist, nicht direkt aus der Packung zu trinken, da der Drink durch die dabei eingetragenen Keime schneller verdirbt. Die Kühlschranktür reicht von der Temperatur aus.
Hüfterschenkel, zubereitet	Kühlschrank, 3. Fach von oben, in Dose	Wenn du dein Hähnchen zubereitet aufbewahren willst, kannst du es in der Regel 3-4 Tage unbedenklich essen.
Käsestück	Kühlschrank, 2. Fach von oben, in Dose	Bei der Käselagerung kommt es auf die richtige Temperatur an: Ist es zu warm, reift Käse zu schnell und ist es zu kalt, verliert Käse an Aroma. Daher empfiehlt es sich, Käse im Kühlschrank in einem der mittleren Fächer aufzubewahren.
(Kuh)Milch	Kühlschrank, 2. Fach von oben	Die Kühlschranktür ist mit ca. 10°C zu warm für die Milch. Insbesondere bei Vorzugsmilch darf die Lagerungstemperatur maximal 8°C betragen. Daher besser im 2. Fach von oben lagern.
Pizza, zubereitet	Kühlschrank, oberstes Fach, in Dose	Stellen Sie die Reste umgehend in den Kühlschrank, am besten in einen mit Küchenpapier ausgelegten, luftdichten Behälter wie einer Brotdose oder Tupperdose oder auf einem mit Frischhaltefolie abgedeckten Teller. Dort halten sich Pizzastücke etwa zwei bis drei Tage.
Schinken	Kühlschrank, 3. Fach von oben, in Dose	Bewahren Sie Wurst bei 4-7°C auf und verwenden Sie für den Transport im Sommer Kühltaschen. Aufschnitt (Brühwurst) sollten Sie in dicht schließenden Verpackungen mit wenig Leerraum aufbewahren. Und es sollte nur die benötigte Menge aus dem Kühlschrank entnommen werden, Kondenswasser begünstigt den Verderb.
Takeaway-Essen in der Box	Kühlschrank, oberstes Fach	Grundsätzlich sollten Speisereste luftdicht verpackt und gekühlt aufbewahrt werden, damit sie nicht austrocknen oder mit Keimen in Kontakt kommen. Es empfiehlt sich, gekochte Essensreste erst abkühlen zu lassen und dann in den Kühl- oder Gefrierschrank zu stellen, das spart Energie und es bildet sich kein Kondenswasser. Kondenswasser lässt das Essen matschig werden und verkürzt die Haltbarkeit der Reste.

Lebensmittel	Ort	Begründung
(Apfel)Kuchen	Kühlschrank, oberstes Fach	zubereitetes Lebensmittel; Kühlung im obersten Fach reicht aus.
Brot	Brotbox; ggf. im Tiefkühlfach	Brot luftig und nicht in Plastik aufbewahren. Wird im Kühlschrank schnell trocken, daher besser in Brotbox, Papiertüte oder Baumwolltuch.
Croissant	Teller; ansonsten in Dose	Teller, weil besser schnell essen (Blätterteig)
Haselnüsse	Kühlschrank, in Schraubglas	Vor allem geschälte und bereits zerkleinerte Ware sollte bei angebrochener Verpackung besser im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten in einer fest verschließbaren Dose. Dort halten sie sich maximal vier Wochen.
Ketchup (offen)	Kühlschrank, Tür	Kühlung verlangsamt den Prozess des Verderbs. Die Lagerung in der Tür ist dafür ausreichend.
Kürbiskerne	Kühlschrank, in Schraubglas	Bei angebrochener Verpackung besser im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer fest verschließbaren Dose.
Marmelade (offen)	Kühlschrank, Tür	Kühlung verlangsamt den Prozess des Verderbs. Die Lagerung in der Tür ist dafür ausreichend. Marmelade immer mit sauberem Besteck aus dem Glas entnehmen.
Sonnenblumenkerne	Kühlschrank, in Schraubglas	Bei angebrochener Verpackung besser im Kühlschrank aufbewahren, am besten in einer fest verschließbaren Dose.
Walnüsse	Kühlschrank, in Schraubglas	Vor allem geschälte und bereits zerkleinerte Ware sollte bei angebrochener Verpackung besser im Kühlschrank aufbewahrt werden, am besten in einer fest verschließbaren Dose. Dort halten sie sich maximal vier Wochen.
Zimtschnecke	Teller; ansonsten in Dose	Teller, weil besser schnell essen (Hefegebäck)