

10 Jahre Ich kann kochen!



Unser Jubiläumswettbewerb:

Vielen Dank für euren Download von **Schmackofatz – Das Kartenspiel!** Wir wünschen euch jede Menge Spielspaß und gesunde Aha-Momente!

Und nicht vergessen:

Macht unbedingt bei unserem Wettbewerb mit und sichert euch die Chance, **ein Koch-Event mit Sarah Wiener für die ganze Familie zu gewinnen** – inklusive Anreise und Hotelübernachtung!



Lösungssatz geknackt?

Dann QR-Code scannen & direkt eingeben!

Viel Glück!

Schmackofatz –

Das Kartenspiel

Die Speisekarten zum Spielen

Willkommen zu Schmackofatz, den Speisekartenspielen von „Ich kann kochen!“

Mit diesen Karten könnt ihr 5 spannende Spiele rund ums Thema Ernährung spielen. Und das Beste daran: Mit der Spielvariante Duo-Quiz könnet ihr sogar etwas gewinnen! Mehr dazu auf dem Quizbogen. Viel Spaß beim Spielen!

Anleitungen

1. Das Duo-Quiz – Spielt mit und gewinnt ein Treffen mit Sarah Wiener. Natürlich könnet ihr auch nur das Quiz spielen. (9–99 Jahre)
2. Memo – Der Klassiker (3–99 Jahre)
3. Paarweise (7–99 Jahre)
4. Leer gewinnt (7–99 Jahre)
5. Schimmel (4–99 Jahre)

Spielmaterial

01. 20 Kartenpaare 03. Anleitung
02. Die Schimmelkarte 04. Quizbogen



Schimmel

Für 2–4 Spieler / Alter: 9–99 Jahre

Ziel: Paare ablegen und am Ende nicht die Schimmelkarte auf der Hand haben!

Vorbereitung:

- Nutzt euer Lebensmittelkartenset inkl. Schimmelkarte.
- Mischt alle 41 Karten gut.
- Jede spielende Person bekommt 5 Karten.
- Die übrigen Karten bilden einen Nachziehstapel in der Mitte.
- Wer identische Paare auf der Hand hat, legt sie sofort ab.

So wird gespielt:

01. Die beginnende Person fragt eine beliebige andere Person zum Beispiel: „Hast du eine Karotte?“
02. Ist die Antwort „Ja“:
 - 02.01. Die fragende Person darf blind eine Karte aus der verdeckten Hand des anderen ziehen.
 - 02.02. Wurde richtig gezogen (die erfragte Karte), kann das Paar abgelegt und weiter gefragt werden.
 - 02.03. Eine falsche Karte wird behalten. Der Zug ist damit beendet.
03. Ist die Antwort „Nein“:
 - 03.01. Die fragende Person muss eine Karte vom Nachziehstapel ziehen.
 - 03.02. Danach ist die Person links von ihr an der Reihe.

Spielende:

- Das Spiel endet, wenn der Nachziehstapel leer ist und nur noch eine Karte (der Schimmel) übrig bleibt.
- Wer den Schimmel auf der Hand hat, verliert.

Leer gewinnt – Wer wird am schnellsten alle Karten los?

Für 2–4 Spieler / Alter: 7–99 Jahre

Ziel: Als Erster keine Karten mehr auf der Hand haben.
→ Schnellstmöglich alle Karten ablegen.

Vorbereitung:

- Mischt alle 40 Karten (ohne die Schimmelkarte).
- Jede spielende Person bekommt 6 Karten.
- Die übrigen Karten kommen als Nachziehstapel in die Mitte.
- Paare dürfen sofort abgelegt werden.

So wird gespielt:

01. Die erste Person fragt die Person links von sich „Hast du etwas mit Kohlenhydraten, das Energie gibt?“
02. Hat die andere Person die Karte → Gibt sie diese Karte ab, das neu gebildete Kartenpaar wird offen vor sich ablegt und man darf nach der nächsten Karte fragen. → Die andere Person zieht eine Karte nach.
03. Hat die andere Person die Karte nicht → eine Karte ziehen, dann ist die nächste Person dran.
04. Beim Ablegen eines Paars wird keine neue Karte gezogen.
05. Paare werden immer sofort offen abgelegt.

Spielende:

- Wer zuerst keine Karten mehr hat, gewinnt!
- Wenn der Stapel leer ist, aber niemand keine Karten mehr auf der Hand hat, gibt es zwei Möglichkeiten:
 - Entweder: Die Person mit den wenigsten Karten gewinnt.
 - Oder: Alle abgelegten Karten werden gemischt, alle Mitspielenden bekommen 1 neue Karte → zweiter Durchgang mit den Fragen nach dem Kartenpaar.

Memo – Finde die Lebensmittel-Paare!

Für 2–4 Spieler / Alter: 3–99 Jahre

Ziel: So viele identische Paare wie möglich finden.

Vorbereitung:

- Alle 40 Karten (ohne die Schimmelkarte) verdeckt auf dem Tisch auslegen.
- Gut mischen und in Reihen anordnen.

So wird gespielt:

01. Eine spielende Person deckt zwei Karten auf.
02. Bei zwei gleichen Karten → behalten und noch mal zwei Karten aufdecken.
03. Stimmen sie nicht überein → wieder verdecken, die nächste Person links von ihr ist dran.

Spielende:

- Wenn alle Paare gefunden wurden, endet das Spiel.
- Wer die meisten Paare hat, gewinnt!

Das Duo-Quiz – Wer sammelt die meisten Paare?

Für 2–4 Spieler*innen Alter: 9–99 Jahre

Ziel: Durch Fragen und Wissen möglichst viele identische Paare oder Punkte sammeln!

Vorbereitung:

- Nutzt euer Lebensmittelkartenset – **ohne Schimmelkarte** (nur Paare).
- Mischt die Karten gut.
- Jede Spielerin und jeder Spieler bekommt **5 Karten**.
- Die übrigen Karten bilden den **Nachziehstapel** in der Mitte.
- Wer zu Beginn Paare auf der Hand hat, legt sie **noch nicht ab**.

So wird gespielt:

01. Die startende Person (Spieler/in 1) fragt zum Beispiel:

„*Hast du eine Karotte?*“

02. Die gefragte Person (Spieler/in 2) schaut nach:

- a. **Wenn ja:** → Die fragende Person (Spieler/in 1) muss eine **Quizfrage beantworten**.
- a.a. Die **Quizfragen** findet ihr auf dem **Quizbogen**.
- a.b. Beantwortet Spieler/in 1 die Frage **richtig**, bekommt er/sie die Karte und darf das **Paar ablegen**.
- a.c. Beantwortet Spieler/in 1 die Frage **falsch**, darf er/sie die Karte nicht nehmen und muss eine **Karte vom Stapel ziehen**.
- b. **Wenn nein:** → Die fragende Person (Spieler/in 1) muss direkt eine **Karte vom Stapel ziehen**.

03. Wer ein Paar bildet (durch eine richtige Antwort beim Quiz oder Nachziehen), darf das **Paar ablegen**.

04. Danach ist die nächste Person an der Reihe.

05. Wer bereits ein Paar auf der Hand hat, darf das ansagen, wenn er oder sie am Zug ist. Danach gibt es eine Quizfrage. Wenn sie richtig beantwortet wurde, darf das Paar abgelegt werden.

06. Wer am Beginn seines Zuges keine Karte hat, muss direkt eine Karte ziehen und darf keine Frage stellen.

Quizfragen:

- Die Quizfragen werden nacheinander gestellt. Hierbei gibt es immer 2 Fragen, die zusammengehören. Diese sind in zwei Schwierigkeitsstufen aufgeteilt. Abhängig vom Alter wählt man die leichte oder die schwere Aufgabe.
- **Für die Teilnahme am Gewinnspiel:** Hat man die **richtige Antwort gegeben**, bekommt man einen **Punkt** und der **Buchstabe** der Antwort wird in das **Quizfeld** auf dem **Quizbogen** eingetragen. Wenn alle Quizfragen gestellt wurden, kann man ohne weitere Fragen weiterspielen. Oder fallen euch selbst passende Fragen ein?

Spielende:

- Das Spiel endet, wenn der **Nachziehstapel leer** ist und keine Karten mehr auf der Hand sind.
- **Wer die meisten Paare gesammelt** hat, gewinnt.

Spielende (Gewinnspiel):

- Das Spiel endet, wenn der **Lösungssatz vollständig ausgefüllt wurde**.
- **Wer die meisten Punkte gesammelt** hat, gewinnt!

Paarweise – Wer sammelt die meisten Paare?

Für 2–4 Spieler*innen Alter: 7–99 Jahre

Ziel: So viele Paare wie möglich sammeln.

Hinweis: Auch verschiedene Karten können Paare bilden!

Jede Karte zeigt ein **Lebensmittel** – zum Beispiel eine Karotte, ein Ei oder eine Birne. Und jedes Lebensmittel hat **zwei besondere Eigenschaften**, die es mit jeweils einem anderen Lebensmittel gemeinsam hat. Auch Lebensmittel, die eine dieser Eigenschaften miteinander teilen, gelten als Paar. Das heißt:

- Karotte gehört zu Grünkohl (*weil beide viel Vitamin A haben*)
- und Karotte gehört auch zu Kartoffel (*weil beide unter der Erde wachsen*)

Vorbereitung:

- Mischt alle 40 Karten gut (ohne die Schimmelkarte).
- Jede Person bekommt 5 Karten.
- Die restlichen Karten bilden den Nachziehstapel.
- Wer ein Paar hat, darf es sofort ablegen.

So wird gespielt:

01. Die erste Person fragt die Person links von sich: „*Hast du etwas, das unter der Erde wächst?*“

02. Hat die andere Person eine passende Karte → Gibt sie diese Karte ab, das neu gebildete Kartenpaar wird offen vor sich ablegt und man darf nach der nächsten Karte fragen.

03. Hat die andere Person sie nicht → Die fragende Person muss eine Karte ziehen. Danach ist die nächste Person links von ihr an der Reihe.

04. Paare werden offen abgelegt, wenn man an der Reihe ist.

05. Wer am Ende des Zuges keine Karte auf der Hand hat, zieht eine Karte. Der Zug endet mit dem Ziehen der Karte.

06. Karten werden für alle sichtbar abgelegt.

07. Passt auf, wonach ihr fragt! Welche Karten sind noch im Spiel? Geht klug vor! ;)

Spielende:

- Wenn die letzte Karte gezogen wurde, ist jeder der anderen Spielenden noch einmal mit Fragen dran. Wer die meisten Paare hat, gewinnt – auch wenn noch einzelne Karten auf der Hand sind.

Und los gehts - viel Spaß beim Spielen!



Schmackofatz -

Quiz

Willkommen beim großen Schmackofatz-Ernährungsquiz!

Hier lernst du spannende Dinge über Obst, Gemüse, und viele andere leckere Lebensmittel. Und am Ende erwartet dich ein geheimes Lösungswort!

So funktioniert's:

1. Du bekommst 20 Themen.

Zu jedem Thema gibt es 2 Fragen:

eine leichte Frage

eine schwere Frage

2. Jede Frage hat 3 Antworten.

Vor jeder Antwort steht ein Buchstabe – zum Beispiel „F“, „K“ oder „M“.

3. Nur ein Buchstabe pro Frage ist richtig.

Der Buchstabe vor der richtigen Antwort ist besonders wichtig.

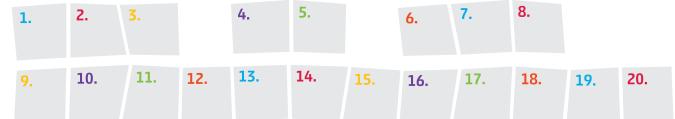
Denn: Er gehört in den Lösungssatz!

Du kannst die richtigen Buchstaben bei jeder Frage rauskriegen.

Die anderen Buchstaben lenken nur ab – gib gut Acht!

Viel Spaß!

LÖSUNGSSATZ



Wenn du alle richtigen Buchstaben gesammelt hast, ergibt sich der Lösungssatz:

"Raun an die Kochloeffeli"

Zur Teilnahme am Gewinnspiel einfach den beigelegten QR-Code scannen.

Leichte

1. Welche Farbe hat eine reife Brombeere?

- E) Grün
- R) Schwarz-lila ✓
- G) Kaugummimrosa

2. Welche Farben können Johannisbeeren haben?

- B) Blau und Orange
- C) Olivgrün
- A) Rot, Schwarz oder Weiß ✓

3. Welche Farbe hat Grünkohl?

- D) Lila
- N) Grün ✓
- M) Blau

4. Welche Farbe hat eine typische Karotte?

- Z) Blau
- A) Orange ✓
- R) Regenbogenfarben

Schwere

1. Was ist bei wilden Brombeeren zu beachten?

- E) Sie haben Stacheln
- G) Sie machen sich unsichtbar
- R) Sie rennen schnell weg ✓

2. Wie nennt man schwarze Johannisbeeren auch?

- A) Cassis ✓
- C) Superkugelbeeren
- B) Salsa

3. Warum sollte Grünkohl erst nach dem Frost geerntet werden?

- N) Weil er dann süßer schmeckt ✓
- M) Weil er sonst nicht grün ist
- D) Weil er sich sonst weigert

4. Welcher Nährstoff ist besonders reich in Karotten enthalten?

- A) Beta-Carotin ✓
- Z) Kalzium
- R) Knisterpulver

Leichte

5. Welche Farben haben Paprika oft?

- N) Rot, Gelb, Orange oder Grün ✓
- B) Schwarz mit Punkten
- C) Unsichtbar mit Glitzer

6. Was färbt Rote Bete oft?

- J) Den Himmel
- D) Die Finger ✓
- A) Die Gedanken

7. Welche Farbe haben die meisten Tomaten?

- X) Blau
- I) Rot ✓
- F) Weiß mit Punkten

8. Was ist eine Linse?

- P) Eine Brille
- E) Eine kleine, essbare Hülsenfrucht ✓
- T) Eine Tanzbewegung

Schwere

5. Was unterscheidet Gemüsepaprika von Chili?

- B) Die Anzahl der Kerne
- C) Chilis beginnen beim Kochen zu rauchen
- N) Der Gehalt an Capsaicin ✓

6. Welcher Stoff kann im Urin nach dem Essen von Roter Bete sichtbar werden?

- A) Wunschfarbe
- D) Farbstoff Betanin ✓
- J) Calcium

7. Was bedeutet „Lycopin“ bei Tomaten?

- F) Ein Tomaten-Superheld
- X) Die geheime Tomatensprache
- I) Ein roter Farbstoff und Antioxidans ✓

8. Was enthalten Linsen besonders viel?

- E) Eiweiß ✓
- T) Zucker
- P) Luftblasen

Leichte**9. Woraus wird Tofu gemacht?**

- K) Aus Sojabohnen ✓
G) Aus Papier
B) Aus Wolken

10. Was ist im Inneren eines Apfels?

- O) Kerne ✓
I) Federn
U) Geheimnis

11. Wie sieht eine Birne aus?

- D) Würfelförmig
C) Etwas dicker unten, schmäler oben ✓
E) Wie ein Nilpferd

12. Was macht man aus Kartoffeln?

- K) Gummibärchen
H) Pommes ✓
R) Bettdecken

13. Was steckt in Vollkornbrot drin?

- M) Ganze Halme
N) Wackelpudding
L) Ganze Getreidekörner ✓

14. Wo wachsen Erdbeeren?

- S) In der Luft
O) Auf dem Boden ✓
T) Auf Einhörnern

Schwere**9. Wie heißen unreife Sojabohnen?**

- B) Greendrops
G) Kicherperlen
K) Edamame ✓

10. Wie viele Sorten Äpfel gibt es weltweit ungefähr?

- U) 170
I) So viele wie Sterne
O) Über 20.000 ✓

11. Welche Birnensorte ist sehr bekannt in Europa?

- E) Karl Glibber
D) Süßbirne 2000
C) Williams Christ ✓

12. Darf man grüne Kartoffeln essen?

- R) Nur am 35. Mai
H) Nein (enthalten Solanin) ✓
K) Außerirdische essen sie gern grün

13. Was unterscheidet Vollkornbrot von Weißbrot?

- L) Alle Bestandteile des Korns sind enthalten ✓
M) Es schnarcht nachts
N) Die Farbe der Verpackung

14. Was ist das Besondere an der Erdbeere?

- O) Die Samen sind außen ✓
S) Sie kann bellen
T) Sie lacht, wenn man sie pflückt

Leichte**15. Wie sieht das Innere der Walnuss aus?**

- E) Wie ein Gehirn ✓
S) Wie eine Blume
C) Wie ein Igel

16. Woran erkennt man reife Süßkirschen?

- A) Sie springen vom Baum
F) Sie sind schön rot und süß ✓
Z) Sie verwandeln sich in Gummibärchen

17. Was ist innen im Pfirsich?

- P) Ein Motor
V) Ein Überraschungsei
F) Ein großer Kern ✓

18. Welche Farbe hat Butter meistens?

- E) Gelblich ✓
A) Blau
I) Leuchtend grün

19. Welche Tiere legen Eier, die wir essen?

- G) Adler
S) Krokodile
L) Hühner ✓

20. Woraus wird Käse gemacht?

- I) Milch ✓
?) Gras
.J) Sahne von Kühen mit Sonnenbrille

Schwere**15. Welche Omega-Fettsäure ist besonders in Walnüssen enthalten?**

- C) Omega-77
S) Omega maximalus
E) Omega-3 ✓

16. Wie nennt man die Kirschsorte, die oft für Marmelade verwendet wird?

- F) Schattenmorelle ✓
Z) Sonnenkugel
A) Kirschinator
- 17. Was unterscheidet Nektarine und Pfirsich?**
- F) Nektarinen haben eine glatte Schale ✓
V) Pfirsiche muss man schälen
P) Nektarinen sind kariert

18. Wie viel Fett enthält Butter etwa?

- E) 82% ✓
A) 12%
I) 99,99%

19. Was steht auf Eiern im Supermarkt?

- L) Haltungsform und Herkunft ✓
G) Witze
S) Farbe des Huhns

20. Wie heißt das Enzym zur Käseherstellung?

- ?) Laktose ✓
I) Lab
.J) Käsinator



Karotte



Vitamin A für gute Augen.



Wächst in der Erde.



Karotte



Vitamin A für gute Augen.



Wächst in der Erde.



Rote Bete



Ihre Farbstoffe schützen unsere Zellen.



Kalium – gut für Nerven, Muskeln und Herz.



Rote Bete



Ihre Farbstoffe schützen unsere Zellen.



Kalium – gut für Nerven, Muskeln und Herz.



Paprika



Vitamin C – stärkt das Immunsystem.



Kann gut mit Schale gegessen werden.



Paprika



Vitamin C – stärkt das Immunsystem.



Kann gut mit Schale gegessen werden.

Grünkohl



Vitamin C – stärkt das Immunsystem.



Vitamin A für gute Augen.

Grünkohl



Vitamin C – stärkt das Immunsystem.



Vitamin A für gute Augen.

Tomate



Wächst am Strauch.



Kann gut mit Schale gegessen werden.

Tomate



Wächst am Strauch.



Kann gut mit Schale gegessen werden.

Kartoffeln



Wachsen in der Erde.



Kohlenhydrate geben Energie.

Kartoffeln



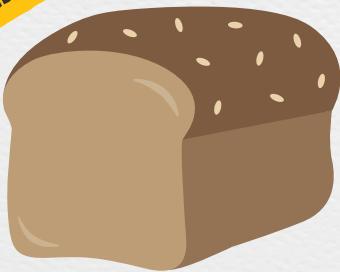
Wachsen in der Erde.



Kohlenhydrate geben Energie.



Vollkornbrot

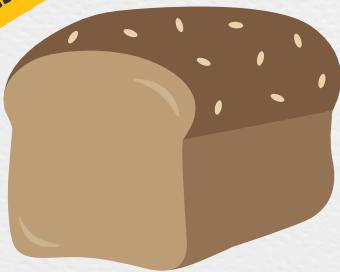


Ballaststoffe - gut für den Bauch.



Kohlenhydrate geben Energie.

Vollkornbrot



Ballaststoffe - gut für den Bauch.



Kohlenhydrate geben Energie.

Sojabohne



Hülsenfrüchte - wachsen in Schoten.



Kalium - gut für Nerven, Muskeln und Herz.

Sojabohne



Hülsenfrüchte - wachsen in Schoten.



Kalium - gut für Nerven, Muskeln und Herz.

Linsen



Hülsenfrüchte - wachsen in Schoten.



Eiweiß für die Muskeln.

Linsen



Hülsenfrüchte - wachsen in Schoten.



Eiweiß für die Muskeln.



Eier



Kommt vom Tier.



Eiweiß für die Muskeln.

Eier



Kommt vom Tier.



Eiweiß für die Muskeln.

Käse



Kommt vom Tier.



Wird aus Milch gemacht.

Käse



Kommt vom Tier.



Wird aus Milch gemacht.

Butter



Enthält viel Fett.



Wird aus Milch gemacht.

Butter



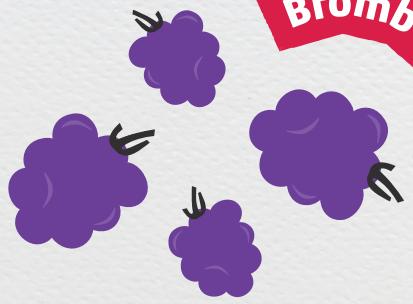
Enthält viel Fett.



Wird aus Milch gemacht.



Brombeere

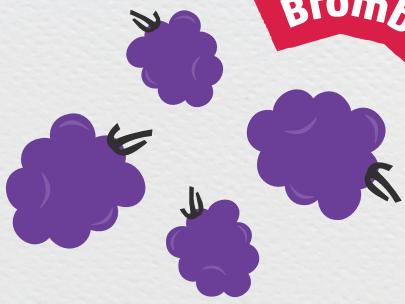


Ihre Farbstoffe schützen die Zellen.



Eine Sommerfrucht.

Brombeere



Ihre Farbstoffe schützen die Zellen.



Eine Sommerfrucht.

Johannisbeere

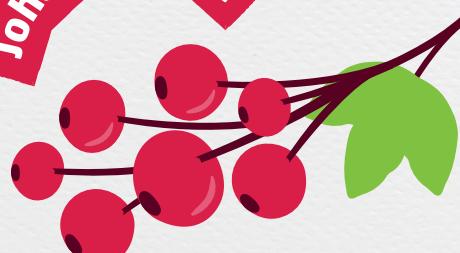


Wächst am Strauch.



Eine Sommerfrucht.

Johannisbeere



Wächst am Strauch.



Eine Sommerfrucht.

Pfirsich



Steinobst mit hartem Kern.



Wächst auf Bäumen.

Pfirsich



Steinobst mit hartem Kern.



Wächst auf Bäumen.



Kirsche



Steinobst mit hartem Kern.



Rote Heldin.

Kirsche



Steinobst mit hartem Kern.



Rote Heldin.

Apfel

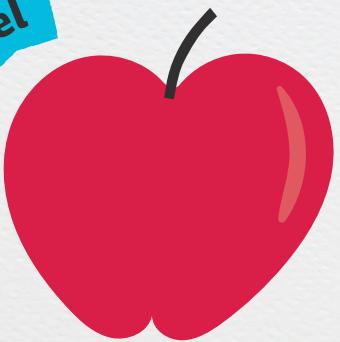


Ballaststoffe - gut für den Bauch.



Kernobst – mit Kerngehäuse.

Apfel



Ballaststoffe - gut für den Bauch.



Kernobst – mit Kerngehäuse.

Birne



Kernobst – mit Kerngehäuse.



Wächst auf Bäumen.

Birne



Kernobst – mit Kerngehäuse.



Wächst auf Bäumen.



Erdbeere



Rote Heldin.



Passt super ins Müsli.

Erdbeere



Rote Heldin.



Passt super ins Müsli.

Walnuss



Enthält viel Fett.



Passt super ins Müsli.

Walnuss



Enthält viel Fett.



Passt super ins Müsli.

Schimmel

