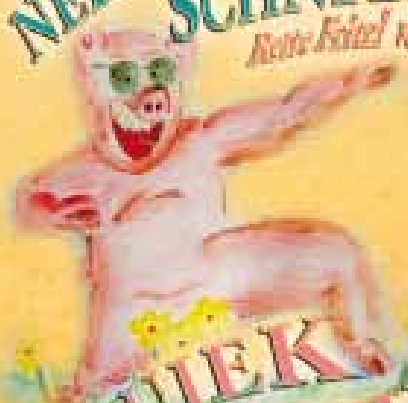


Das Lernspiel für Ernährung zum Krimi von Stephan C. Daniel

Anleitung

NERVEN *jeu-d'œuvre* SCHNITZEL

Reiz Fädel vor dem Fleischen!



QUIEK
QUIEK

"mit essen
spielt man!"

Spielidee



Der Sinn des Spiels ist, Lebensmittel so nachhaltig und gleichzeitig günstig wie möglich zu kaufen, zu essen und zu verbrauchen. Nur wer verantwortungsvoll mit seinem Körper und den Lebensmitteln umgeht, bekommt die Chance als erster **das Ferkel Fritzl' vor dem Fleischer zu bewahren**.

Ernährst Du Dich falsch, dann werfen Dich teure Genesungskuren zurück. Löst Du Aufgaben nicht, musst Du neu starten, deshalb ist es **wichtig Entscheidungen zu treffen**. Kaufst Du zu teuer, fehlt Dir kurz vor dem Ziel vielleicht Geld um weiter zu kommen. Es gehört zwar viel Glück dazu, doch nur wer ständig mitdenkt, dem gelingt die Rettungsaktion.

Damit die Denksportaufgaben leichter zu lösen sind, gibt es hin und wieder Aktivitäten, welche den Kreislauf und somit das zentrale **Nervensystem in Schwung halten**.

** Frei übersetzt steht „Jeu-d'œuvre“ für „Spiel Nebenbei“; in Anlehnung an den „Gruß aus der Küche“.*

Das Spiel ist dazu gedacht, ein allgemeines Verständnis für die verschiedenen Grundnahrungsmittel und deren Energiegehalt (bzw. deren Wertigkeit) zu vermitteln. **Alles ist wichtig:** Nachhaltigkeit bei der Produktion von Lebensmitteln, Vitamine, Eiweiße und Kohlenhydrate oder Fette und Zuckeranteil.

Spielvorbereitung

Man legt das Spielbrett auf einen genügend großen Tisch, die Challenge- und Lebensmittelkarten werden gut gemischt und mit der Oberseite nach unten auf die für sie angegebene Fläche gelegt.

Jeder Spieler erhält eine Spielfigur, die ihn bei seinem Weg bis zu Fritzl's Rettung vertritt.

Inhalt

Spielidee und Spielvorbereitung - Seite 2

Spielregeln und Spielverlauf - Seite 4

Das Kleingedruckte - Seite 6

Weitere Hinweise, Symbole und Definitionen - Seite 8

Impressum - Seite 11 Über den Autor - Seite 12

Spielregeln und -verlauf

- 1 Mit einem Würfel wird ausgeknobelt wer beginnt. Wer die meisten Augen wirft, fängt an. Er (oder sie - es sind immer auch weibliche Mitspielerinnen gemeint) setzt die Figur auf das mit Start bezeichnete Feld, liest zuerst das „Kleingedruckte“ und führt dann seine Figur nach Anzahl der Augen des Würfels. Als nächstes geht es im Uhrzeigersinn weiter. Der jeweils linke Nachbar ist an der Reihe zu würfeln.

Die Figuren bleiben auf den besetzten Feldern stehen und gehen von dort aus weiter, wenn der Spieler das nächste Mal würfelt.

- 2 Karten und Felder: Karten werden immer vorgelesen. Eine oder mehrere Figuren können gleichzeitig auf einem Feld stehen.

Challengekarten werden immer dann vom Spieler gezogen, wenn seine Figur auf einen weißen Punkt gelangt. Bei Lebensmittel- oder Aktivitätsfeldern, werden entsprechend Lebensmittel- bzw. Aktivitätskarten gezogen.

Aktivitätsfelder sind:

Ausdauer:



Kraft:



Gymnastik:



Erholung:



Lebensmittelfelder sind beispielsweise frischer Mais, Hanf Proteinpulver,

Eier, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Brokkoli, Rinderfilet, Hühnerbrust. Die Nährwertangaben sind entscheidend für Deine Aufgaben.

Weißer **Challenges-Punkte** sehen übrigens so aus:



- 3 **Lebensmittel:** Angenommen der Spieler der gerade an der Reihe ist, springt mit seiner Figur auf das „Eierfeld“. Er zieht dann die oberste Lebensmittelkarte und versucht die Aufgabe zu lösen. Löst er sie nicht, muss er zurück an den Start. Er wird also eine Entscheidung treffen.
- 4 **Aktivitäten:** Gelangt ein Spieler mit seiner Figur beispielsweise auf das „Gymnastikfeld“, zieht er die oberste Aktivitätskarte und führt die Aufgabe aus. Führt er sie nicht aus, muss er zurück an den Start.
- 5 **Challenges:** Die weißen Challenges-Punkte sind wie das Leben, nämlich unvorhersehbar! Das Schicksal stellt einem manchmal vor wichtige Aufgaben, die allerdings alle lösbar sind. Sie können Dich zurück werfen oder auch nach vorne bringen.

- 6 **Hilfsmittel und Bearbeitungszeit:** Entscheidungen sollten schnell getroffen werden. Für Berechnungen wird ausschließlich der Kopf benutzt. Keine Kritzeleien und kein Taschenrechner. Recherchen halten nur unnötig auf und sind daher nicht gestattet. Es gilt die Regel: „Sei Du selbst!“

Es gelten folgende Zeitlimits: Maximal 10 Sekunden zur Beantwortung von Wissensfragen. Maximal 30 Sekunden bei Berechnungen. Maximal 60 Sekunden zur Ausführung von Aktivitäten. Gegnerische Spieler dürfen dabei laut runter zählen und quieken, schließlich quickt Fritzl auch!

- 7 **Ende:** Gewinner ist, wer Ferkel Fritzl' vor dem Fleischer rettet. Viel Spaß.

Das Kleingedruckte bei den
Geschäftsbedingungen kann
manchmal nützlich sein:

„Ein Mensch benötigt täglich
mindestens etwa 0,8 Gramm
vollwertiges Eiweiß (pro Kilo
Körpergewicht, bei einem gesunden
Body-Maß-Index), damit sich
vorhandene Muskelmasse selbst
erhalten kann. Männer haben
naturbedingt ca. 12 % mehr
Muskelmasse und benötigen daher
entsprechend mehr Eiweiß.“

Das erste Buch

Der Roman »**Mit Essen Spielt Man! Baudelaire der Spitzenkoch**« ist eine Liebeskomödie und analog zum Kartenlernspiel für Ernährung »Jeu-d'œuvre« entstanden: Der Held und die Hauptfigur der Geschichte „Baudelaire“ möchte herausfinden, wie er eine ganz bestimmte Fraktion seiner Gäste wieder glücklich machen könnte: **Die notorischen Nörgler**. Er unternimmt dazu verschiedene Reisen. Diese werden besonders Lesern gefallen, die vielleicht schon immer einmal in die **Welt der Segler und Surfer** eintauchen wollten. Beinahe jede Begegnung auf den Reisen bringt Baudelaire häppchenweise auf Ideen für sein Reisetagebuch. Seine **Tanzeinlagen** leiten immer wieder heiter zu den Dreh und Angelpunkten des Buchs über: Baudelaire entwickelt im Verlauf seiner Reise ein **bahnbrechendes** und übergreifendes **Gastronomiekonzept**, welches heute vielleicht noch Utopie ist, morgen aber schon Wirklichkeit sein kann. Es bleibt **bis zum Schluss spannend**, wie es mit seiner **Liebe zu Fleur** weitergehen wird.



Der Roman »**Mit Essen Spielt Man! Baudelaire der Spitzenkoch**«, ist als Taschenbuch erhältlich. Mit einem Vorwort von Carsten Knebel. (ISBN 978-3-00-054029-5)

www.mit-essen-spielt-man.de

Weitere Hinweise

Trotz sorgfältiger Recherche können wir leider nicht garantieren, dass die im Kartenspiel gemachten Angaben ausnahmslos richtig sind. Dies liegt vor allem am ständigen wissenschaftlichen Fortschritt und zum anderen aber auch an möglichen menschlichen Irrtümern.

Alle gemachten Angaben sind Richtwerte von nach Möglichkeit unverarbeiteten Produkten. Eine „Schweine Karte“, anstatt einer „Schnitzel Karte“ würde daher wenig Sinn machen. Bei der Auswahl der Karten haben wir also darauf geachtet, dass die Lebensmittel i.d.R. noch natürlich, roh bzw. unverarbeitet sind. Deshalb gibt es auch keine Wurst, Käse oder Chips Karten.

Die Werte können somit nicht einfach auf ein „weiterverarbeitetes“ Produkt übertragen werden. Beispiel: Chips sind nicht gleich Kartoffeln, weil z. B. schon der Kohlenhydrat-Anteil bei 21 % (Kartoffel natur) zu 9 % (Kartoffel-Chips) liegen würde und der Fettgehalt bei 0 Gramm (Kartoffel natur) zu 7 Gramm (Kartoffel-Chips) je 100 Gramm. Dabei kommt noch hinzu, dass der Wasseranteil entsprechend unterschiedlich ist etc. Dies gilt entsprechend für Produkte mit unsinnigen Zuckerzusätzen oder mit Zusatz tierischer Fette, die für den menschlichen Körper generell wenig Sinn ergeben.

Bei den gemachten Angaben ist der Zuckeranteil bei den Kohlenhydraten enthalten!

Fette und alle übrigen Komponenten (Mikronährstoffe) wie Vitamine, Enzyme, ausreichend Wasser usw. haben für den Menschen einen hohen Stellenwert in seiner Nahrung, sind allerdings nicht Teil des Spiels. **Ideale Nährstoffrelation bei Ausdauer: 60 % Kohlenhydrate, etwa 12 bis 16 % Eiweiß und 24 bis 26 % Fette.** Weitere Lexikadaten bitte beim Bio- oder Sportlehrer Ihres Vertrauens erfragen. Im Buch »Mit Essen Spielt Man! - Baudelaire der Spitzenkoch« befindet sich zudem eine Bücherliste.

Symbole / Definitionen



Ausdauer

ist z. B. kontinuierliche aerobe Belastung: wie 10 km Laufen, Skilanglauf, Schwimmen ab 1.000 Meter.

Ausdauer mit hohem Kraftanteil

z. B. Rennradfahren, Bergsteigen, Schwimmen bis 1.500 Meter.

Kraft

z. B. 100 Meter Sprints, 50 Meter Schwimm-Sprints, Turnen

Erholung

mit Erholung ist Trainingspause gemeint: d. h. Tage an denen man keinen Sport macht.

Das Karten-Lernspiel für Ernährung



»Jeu-d'œuvre«

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

X

XX

X

X



**Protein Poker
Nutzenvergleich
Preisvergleich
Nährwert**

(ISBN XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX)

www.mit-essen-spielt-man.de

Impressum

Druck: Druckerei STACH, 59757 Arnsberg, Printed in
Germany Veröffentlicht im Eigenverlag: Erstleser und
Beratung: Dr. Bernd Wagner (rer. nat.) und Carsten
Knebel (Dipl. Sportwissenschaftler und Dipl. Sportlehrer)
Johanna Daniel, Evelyn Schreiber Copyright © 2017,
Gesamtherstellung (Idee, Text, Aquarelle & Satz):
Stephan C. Daniel c/o. Public-Tools
Postfach 1111, 83448 Piding, www.joedoevre.de

Über den Autor



Stephan C. Daniel, geboren in Marburg an der Lahn, hatte in der achten Klasse sein erstes Schulpraktikum als Koch absolviert, danach folgten Berufswünsche wie Fotograf oder Modedesigner. Während der Schulzeit jobbte er bereits als Metzger, Kellner und Pizzabote. Nach dem Abitur entschied er sich aus familiären Gründen für eine Schneiderausbildung und studierte im Anschluss VWL in Marburg. 1997 gründete er dann sein Werbeatelier Public-Tools, mit Schwerpunkt auf Webdesign und -programmierung, dessen Kundenwebsites bald Best Practice Auszeichnungen vom Hessischen Wirtschaftsminister erhielten (u. a. auch Gastronomie). Immer mit im Portfolio: Druckvorlagengestaltung, Text und Fotografie. Darüber hinaus verfügt er über die Zusatzqualifikation „Kids Coach“ des DSLV und ist Ausbilder für Mediengestalter Digital und Print. Er lebt heute in Bayern, kocht, fotografiert und tanzt gerne in seiner Freizeit; und treibt täglich Sport. Mit Freunden fuhr er von München über den Brenner bis nach Torbole, mit dem Rennrad - ca. 380 km; an einem Tag. Jedenfalls ein Tag mit unglaublich hohem Kohlenhydrateverbrauch. Er segelt und surft gelegentlich im Urlaub, fährt Ski und Snowboard im Winter.

Stephan C. Daniel
c/o. Public-Tools
Postfach 1111, 83448 Piding
www.joedoevre.de

