



Menükarten

Die Spielkarten in diesem Set beinhalten 32 verschiedene Menüvorschläge, die im Rahmen eines Forschungsprojektes der ZHAW entwickelt wurden.

Gerichte auf den Karten

Jedes Menü wurde auf seine Ausgewogenheit und Umweltfreundlichkeit bewertet. Die Fünf-Punkte-Skala zeigt, wie das Menü abgeschnitten hat, je mehr Sterne, desto ausgewogener bzw. umweltfreundlicher.

Ausgewogenheit: Die Bewertung der Ausgewogenheit basiert auf der Methode der Ernährungsphysiologischen Balancepunkte (EBP) nach Müller und Berger (2018). Dabei wird die Menge ausgewählter Nährstoffe im Menü mit den gängigen Empfehlungen verglichen und Punkte je Nährstoff vergeben. Im Modell integriert sind vier disqualifizierende Nährstoffelemente, welche bei übermässigem Konsum eher zu negativen gesundheitlichen Folgen führen - Energie, Salz, Zucker und Fett. Des Weiteren sind vier qualifizierende Nährstoffelemente integriert, die eher positiv auf die Gesundheit wirken - ungesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Proteine und Obst/Gemüse. Nach Bestimmung der jeweiligen Punktzahl errechnet sich der Endscore (EBP Wert) für ein Menü durch die Subtraktion der Punktesumme aller disqualifizierenden Nährstoffe von der Punktesumme aller qualifizierenden Nährstoffe. Je mehr qualifizierende und je weniger disqualifizierende Nährstoffe im Menü enthalten sind, desto höher ist der EBP-Wert und desto ausgewogener das Menü.

Umweltfreundlichkeit: Die Bewertung der Umweltfreundlichkeit basiert auf der Methode der ökologischen Knappheit 2013 nach Frischknecht et al. (2013). Diese Methode berücksichtigt ein breites Spektrum von Umweltbelastungen (nicht nur Klimawandel, sondern von Ressourcen über stoffliche und nicht stoffliche Emissionen, bis hin zu Abfällen) und fasst diese durch Vollaggregation in einer Kennzahl zusammen. Da Menüs mit sehr hohen Umweltauswirkungen vom Set ausgeschlossen wurden, liegt die Umweltfreundlichkeit meistens im Bereich von 3-5.

Rezepte: Der QR-Code auf der Karte führt direkt zu den Rezepten. Auf der Webseite der ZHAW sind zudem alle Menüs zum Download vorhanden.

Übersicht aller Menüs:
www.zhaw.ch/lsfm/rezepte



Spielanleitungen

Oui Chef! (für 3-6 Spieler)

// 1. Karten mischen, jeder Spieler erhält eine Karte // 2. Der Reihe nach ist jeder Spieler einmal der Küchenchef // 3. Der Küchenchef sucht sich auf seiner Karte eine Kategorie des Menüs aus (Umweltfreundlichkeit, Ausgewogenheit oder Kochzeit) und ruft diese laut in die Runde (z.B. «Umweltfreundlichkeit 4 Sterne»). // 4. Alle anderen Spieler schauen auf ihre Karte. Wer gleich viele Sterne in derselben Kategorie hat, ruft laut zurück «Oui Chef!» und gibt dem Küchenchef die Karte in seiner Hand. Dieser legt alle gesammelten Karten auf seinen Chef-Stapel // 5. Die übriggebliebenen Karten werden unter den Kartenstapel zurückgelegt // 6. Jedem Spieler wird eine neue Karte aus dem Stapel ausgeteilt // 7. Der nächste Spieler ist dran // 8. Gewonnen hat, wer am Ende die meisten Karten auf seinem Chef-Stapel hat.

Isch mir Wurscht (für 2-4 Spieler)

// 1. Karten mischen, jeder Spieler erhält 5 Karten // 2. Die restlichen Karten verdeckt auf die Tischmitte legen (Ziehstapel), eine Karte offen daneben (offener Stapel) // 3. Der Reihe nach kann jeder Spieler eine Karte auf den offenen Stapel ablegen, falls diese entweder dem Typ (Vegetarisch, Vegan, Fleisch, Fisch) oder der Kochzeit der obersten Karte auf dem offenen Stapel entspricht. // 4. Ist dies nicht möglich, muss der Spieler eine Karte vom Ziehstapel ziehen und kann diese, wenn möglich, direkt ablegen. // 5. Danach ist der nächste Spieler an der Reihe. // 6. Wer die Karte «Zigeuner Cervelat» hat, darf mit einem beliebigen Spieler die Karten tauschen. // 7. Sieger*in ist, wer alle Karten abgelegt hat.

Food Dating (für 2 verliebte Spieler)

// 1. Karten mischen, Stapel verdeckt auf den Tisch legen (Ziehstapel) // 2. Es wird eine Karte nach der anderen vom Stapel gezogen // 3. Bei jeder Karte müssen beide Spieler sagen, ob sie das Menü mögen oder nicht («Ja, Nein, Neutral»). // 4. Alle Karten, die von beiden Spielern ein «Ja» bekommen haben, werden auf dem Ja-Stapel abgelegt // 5. Ist keine Karte mehr auf dem Ziehstapel, ist das Spiel zu Ende // 6. Für jede Karte auf dem Ja-Stapel wird ein Date vereinbart (Gekocht wird, was auf der Karte steht!).

Impressum

Koch oder Spiel

Das Kartenset für eine energie- und klimabewusste Ernährung

Projektteam

Sebastian Bradford, ZHAW IUNR
Verena Berger, ZHAW IUNR
Claudia Müller, ZHAW ILGI
Matthias Stucki, ZHAW IUNR

Projekträger & Herausgeber

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften (ZHAW)
Life Sciences und Facility Management
Grüntalstrasse 14, 8820 Wädenswil
Institut für Umwelt und Natürliche Ressourcen (IUNR)
Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation (ILGI)

Datengrundlage

Forschungsprojekt FP-123
Energie- und klimabewusste Ernährung in
städtischen Verpflegungsbetrieben

Konzept, Grafikdesign, Illustration

Die Pause GmbH

