

Woche:		GESUNDE VIELFALT						GEWINNER	
Tagessumme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Name
Obst									
Kräuter									
Gemüse									Bonus
Getreide									
Eiweiß/Öl									Preise
Punkte									
Tagessumme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Name
Obst									
Kräuter									
Gemüse									Bonus
Getreide									
Eiweiß/Öl									Preise
Punkte									
Tagessumme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Name
Obst									
Kräuter									
Gemüse									Bonus
Getreide									
Eiweiß/Öl									Preise
Punkte									
Tagessumme	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Summe	Name
Obst									
Kräuter									
Gemüse									Bonus
Getreide									
Eiweiß/Öl									Preise
Punkte									
Kategorie	Obst	Kräuter	Gemüse	Getreide	Eiweiß/Öl	Ideen:			
Sieger						(www.kolibriethos.de/AutorenHans/GesundeVielfalt)			
Punkte									

Gesunde Vielfalt

Hier geht es um ein lustiges Wettkampfspiel mit dem Ziel möglichst vielfältig zu essen. Gespielt wird ein Wochenende oder eine ganze Woche lang, indem man Vielfaltspunkte für jede neue Pflanze oder jedes aus einer anderen Quelle hergestellte gesunde Produkt erhält, das man gekostet hat.

Je 25 Punkte gibt es eine kleine Belohnung, die man als gemeinsames Eisessen (je 25 Punkte eine Kugel) oder als Kinobesuch (Sieger darf den Film aussuchen) zusammenfassen kann.

Das Spiel kann als Gruppe in einer WG, als Familie oder allein gespielt werden.

Das Ganze ist in **5 Rubriken** unterteilt:

Obst

Kräuter

Gemüse

Getreide

Eiweiß/Öl

Je Rubrik gibt es jeden Tag einen Tagesgesamtsieger, einen Obstsieger, einen Kräutersieger, usw., die je einen Bonuspunkt erhalten. (Bei Gleichstand jeder Sieger)

Punktevergabe

Es zählt nicht die Menge! Man muss keinen ganzen Apfel essen, sondern schon drei Schnitze reichen für einen Punkt. Man muss aber soviel gegessen haben, dass man die Frucht, die Pflanze oder das Produkt geschmeckt hat oder es einen Beitrag zur Versorgung mit Nährstoffen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen leistet.

Die nötigen Portionen oder Mengen sind natürlich für Erwachsene und Kinder je Alter verschieden und bei Kräutern ergeben schon weit kleinere Mengen einen Punkt. Gerade bei jüngeren Kinder sollte man gutmütig zählen und ein Glas Mischsaft aus 5 Obstsorten auch mal mit 5 Punkten werten.

Sonderpunkte gibt es, wenn an einem Tag oder bei einem Essen in einer Rubrik drei verschiedene Nahrungsmittel gegessen wurden.

Also zwei Obstsorten am Morgen, drei Mittags und eine am Abend ergibt 2 Sonderpunkte. Dabei müssen nur die drei Mittags verschieden sein, also insgesamt an diesem Tag nur drei verschiedene Sorten Obst gegessen worden sein.

Isst man ein Gemisch, zum Beispiel Apfelmangomus oder Apfelaprikosenmus, so zählt eine sehr kleine Portion als 1 Obstpunkt, eine grössere/normale als 2. Bei einem Obstsalat mit 4 Sorten und Yoghurt, zählt eine sehr kleine Portion als 1 Obstpunkt, eine etwas grössere als 2, eine grosse als 4 Obstpunkte und einen Eiweißpunkt für das Yoghurt gibt es in jedem Fall.

Isst man zwei Portionen Vollkornnudeln mit Rapsöl und Ketchup jeweils mit einer Kräutermischung gewürzt bei einem Essen, so ergibt das einen Ölpunkt, einen bei Getreide, einen bei Gemüse für die Tomaten im Ketchup und zwei bei den Kräutern für das Würzen.

Durch die Vielfalt kann hier die Würzmischung doppelt punkten. Mischt man Buchweizennudeln und Weizennudeln, so kann man auch die Getreidepunkte verdoppeln.

Da auch Kakao eine wichtige Pflanze ist, zählt auch Schokolade als Punkt und Milch/Sojakakao als zwei.

Gerechnet wird mit maximal 5 Mahlzeiten am Tag. Man kann also fünfmal am Tag Kräutertee oder einen Apfel zählen lassen. Der Kräutertee gibt dabei noch Zusatzpunkte, wenn er eine Mischung mehrerer Pflanzen ist oder verschiedene getrunken werden. Nebenbei

lohnt es sich hier öfter und in kleineren Portionen zu essen, denn das und Kinder finden das schnell heraus, bringt mehr Punkte.

Was garnicht zählt:

Weissmehl, Zucker, gesättigtes Fett, Palmöl, gestreckte, stark verdünnte Industrieprodukte, nachgemachte Früchte (Erdbeerimitate) oder Analogkäse, Würzmischungen mit hohem Glutamat- oder Salzgehalt, Süssigkeiten,

Da Haselnüsse als gute Quelle von Eiweiss und pflanzlichen Fetten einen Punkt bei Eiweiss/Öl ergeben, wird Samba von Rapunzel mit 45% Haselnuss gewertet, billige Nusscreme mit nur 10% Haselnuss und viel Palmöl und Zucker wird grundsätzlich nicht gezählt.

Bei Erwachsenen könnte man 0,2l Bier wegen dem Hopfen als einen Kräuterpunkt werten und ebenso einen Kräuterlikör. Bei einem Familienwettkampf wird das aber weggelassen. Das Spiel ist kein moralisches Spiel oder schließt nur Vegetarier ein. Eine Portion Pommes besteht aus Kartoffeln und gibt einen Punkt, nur billige Brat- oder Fritierfette werden nicht gezählt, Butter dagegen schon. Und ein paar Tropfen Sonnenblumen oder Rapsöl auf die Pommes zählt.

Erwachsene können natürlich das ganze nur auf Bioprodukte, Vollkorn, Pflanzen als Quelle bzw. vegetarische Gerichte einschränken und nur diese Bereiche zählen oder man kann für jede biologisch angebaute Pflanze einen extra Punkt vergeben. Bei Kindern sollte man aber zuerst einmal alles, was gegessen wird, wertfrei registrieren und gemeinsam mit den Kindern über die Gerichte und deren Inhalt, Einordnung, Herstellung und Qualität sprechen. (Schöne Diskussion, ob nicht auch Gummibärchen zählen und als was!)

Zielgruppe

Ideal ist das Spiel für 6–12 jährige. Sie lieben es, die Regeln anzuwenden und zu verfeinern, lesen gerne die Zutatenlisten, füllen die Punktelisten aus und geniessen die Preise.

Es sollte aber nicht zu lange gespielt werden. Immer mal ein Wochenende reicht als Motivation um in der nächsten Zeit vielfältiger zu essen. Vielleicht kann man dieses Wochenende auch etwas vorbereiten und sich neue Leckerbissen suchen oder eine Liste mit Einkaufswünschen erstellen lassen. Gerne gehen die Kinder auch mit Punkte einkaufen, um sich selbst Dinge zu suchen, die ihnen schmecken und gut punkten.

Auf keinen Fall soll das Spiel dazu dienen, die Kinder zu kontrollieren oder zur gegenseitigen Kontrolle der Kinder führen. Jeder hat hier viele Möglichkeiten zu punkten und in einer Rubrik oder an einem Tag Bester zu sein.

Das Spiel muss auch nicht als Wettkampf angelegt oder angekündigt werden. Es reicht die Aufgabe zu stellen, die Tabelle unten nach abgesprochenen Regeln auszufüllen und Belohnungen zu vereinbaren. Der Wettkampf und das Vergleichen stellt sich von alleine ein und muss oft eher vorsichtig gebremst werden.

Eltern oder Erzieher im Hort sollten unbedingt mitspielen und den Kindern ihre Freude lassen, wenn sie die Großen schlagen. Kinder sind trickreich, gehen sehr strategisch vor und können, wenn sie wollen, Unmengen verdrücken. Sehr wichtig ist es auch, dass die Großen den Kindern zeigen, wie sie selbst immer neues entdecken und ihnen auch nicht alles schmeckt und schmecken muss.

(Für Erwachsene kann das Ganze als alternativer Diätweg ohne Tabellen, Berechnungen oder Essensbeschränkungen abgewandelt werden, als Weg seine Ernährung umzustellen mit vielen positiven Auswirkungen auf Gewicht und Gesundheit. Dabei wird nur die Tabelle unten ausgefüllt und man setzt sich selbst Ziele oder Mindesttagespunkte und feiert seine Erfolge.)

Der Umgang miteinander

Wie bei allen Wettkampfspielen, ist Fairness, gegenseitige Anerkennung und freundlicher Umgang 😊 (ohne Druck, Erwartungen, Anspruch oder Forderung) die Basis für jedes schöne Spiel, auch sich selbst gegenüber. Keiner wird hier zu etwas gezwungen, muss mitspielen oder irgendetwas genauso wie die anderen machen. Gerade beim Essen ist es absolut wichtig den Kindern nichts aufzudrängen!!! Beim Punkte eintragen gegenseitig unterstützen und vor allem auf übersehene Zusatzpunkte hinweisen. Grundschüler müssen ggf. erst noch lernen, wie man eine Tabelle ausfüllt und die richtige Zeile für die Punkte findet. Die Summen übersteigen in einer Woche auch mal die Hundertermarke und da sind dann die Grösseren beim Addieren gefragt. Das Spiel soll zu vielen Gesprächen über die verschiedenen Pflanzenfamilien, Zutatenlisten, Zubereitungsarten, Prozentangaben, Rezepte und errungene Erfolg anregen. Hier ist Ausreden lassen, Zuhören, Nachfragen, Träumen und Humor ganz wichtig.

Bei Allergikern können Bereiche eingeschränkt sein, allerdings gibt es je Bereich noch genug sonstige Pflanzen oder Früchte und gerade solche Kinder kennen ganz andere Gerichte als die andern. Auf Unverträglichkeiten und auch Verträglichkeiten sollte man beim Spielen besonders achten. Vielleicht entdeckt man eine übersehene Unverträglichkeit und man kann am Ende eine grosse Liste an Pflanzen aufstellen, die man alle vertragen hat. Bei den ersten Spielrunden sollten die Eltern daher eine Liste der Pflanzen je Kind und Tag führen.

Spielmaterial und Vorbereitung

Es genügt die Wochenliste unten auszudrucken. Kurz am Abend vorher die Regeln zu besprechen und vor allem die Belohnungen zu vereinbaren. Nach dem Frühstück gleich mit dem Eintragen beginnen. Der Rest ergibt sich!

Beim Ausfüllen kann man die Mahlzeiten mit /Schrägstrich trennen und die Zusatzpunkte mit einem + Zeichen kenntlich machen. Rubrik- oder Tagessieger bekommen einen kleinen Kreis mit Pluszeichen mit etwas Abstand oder einen Smile.

Beispiel: 000+/0/00+ 🍓

Motivation und Ziele

Die Motivation hinter diesem Spiel ist einmal eine Förderung der biologischen naturnahen Landwirtschaft.

Um den [Ackerboden gesund zu erhalten](#) und wegen einseitiger Monokulturen nicht Massenvermehrungen zu begünstigen, braucht naturnahe Landwirtschaft Vielfalt und diese Vielfalt an angebauten Pflanzen muss verkauft werden können!! Wenn heutige Menschen immer weniger verschiedene Pflanzenarten essen -Weizen, Mais, Kartoffeln, Kopfsalat, Tomaten oder Gurken machen bei vielen schon über 80% der noch verzehrten Pflanzenkost aus - dann kann der Bauer auch keine Vielfalt anbauen und Kultursorten sterben aus! Steinzeitmenschen oder unsere Vorfahren im Mittelalter haben dagegen enorm vielfältig gegessen und wir sind dabei viel davon zu verlieren!!! (Vgl. [Die Anbaulisten für die Hofgärten Karls des Grossen](#) im 9. Jahrhundert)

Eine weitere Motivation war einfach die Schätze der Natur, insbesondere die Vielfalt an [sekundären Pflanzenstoffen](#) ([Übersicht hier](#)) mehr in die Ernährung der Kinder zu integrieren, ohne dauernd zu sagen, esst dies oder jenes.

Beispiele und Berechnungen

Obst

Hier zählt Obst in roher Form (ganz, gemixt, gepresst) aber auch als Saft, Mus, Dicksaft, Marmelade oder Kompott.

Gut zum Punkten sind natürlich Saftkompositionen oder Trockenfrüchteriegel. Jeder sollte jedoch die Früchte selbst und als Original kennenlernen und nicht nur versteckt und vermisch (ev. Bonuspunkte?).

Als gefriergetrocknetes Pulver gibt es auch für Acerolatalerhälften einen Punkt.

Bei Aronia werden auch in Zartbitterschokolade gehüllte Trockenfrüchte akzeptiert. (ähnlich Carobweinbeerchen, die wegen der Carobhülle 2 Punkte bringen)

Der Schwerpunkt liegt im Winter auf Äpfel, Mandarinen, getrockneten Mangos und vielen gemischten Produkten mit einem deutlichen Fruchtanteil (über 10%). Im Sommer kann man Früchte aus der Region betonen und am Bauernmarkt zusammen einkaufen.

Auch Marmelade (Quitten, Hagebutten, ...) wird gewertet, wenn es um Früchte geht, die man sonst seltener isst oder auch hier der Fruchtanteil höher ist (Apfelbirnenkraut, im Vakuum eingedickt). Wer möchte kann auch deutlich unterschiedliche Sorten (Apfelsorten, Tomatensorten, ...) als verschiedene Obst oder Gemüsearten rechnen und auch dafür Punkte vergeben (gemeinsam besprechen und die Unterschiede Sorte, Art, Hybrid erklären!)

Kräuter

Hier zählen alle Kräutertees (1/2 Tasse reicht für einen Punkt), dann alle Gewürze und zum Würzen bei Salaten oder anderen Speisen verwendeten Pflanzen (Schnittlauch, Petersilie, Senf, Meerrettich, ...). Während sonst ein Mindestanteil von etwa 10% bei der Zutatenliste gefordert wird, werden bei Gewürzen auch kleine Mengen gewertet. Viele gut gewürzte Speisen erhalten so direkt einen extra Kräuterpunkt. Akzeptiert werden auch Kräutersirupzubereitungen, verdünnt mit Wasser wie Tannenblut oder Alpenkraft (je Teelöffel ein Punkt). Bei Kräutermischungen oder Gewürzmischungen mit vielen Pflanzen nochmal extra auf die Verträglichkeit achten.

Gemüse

Hierzu zählen auch Salatsorten, Kürbisse, Avocado und alle Pilzarten. Alle Blatt-, Wurzel-, Knollen- oder Stengelgemüse sowieso, aber auch viele eher unbekannt Wildgemüse oder ausländische Pflanzen.

Goldsaft oder Zuckerrübendicksaft ist eigentlich ein Süßungsmittel, aber so mineralienreich, dass es dafür einen Gemüsepunkt gibt. (Schmeckt sehr gut in Yoghurt/Sojayoghurt)

Getreide

Bei den Getreiden kann man in Gräser wie Weizen, Dinkel, Roggen, Gerste, Hirse, Reis, ... unterscheiden und in andere Samen wie Amaranth, Quinoa, Chia, Buchweizen unterscheiden, die näher mit anderen Gemüsepflanzen verwandt sind, aber wie Getreide gemahlen, gekocht und verarbeitet werden.

Eiweiß/Öl

Hierzu zählen alle Pflanzenöle, insbesondere Rapsöl (Omega-3-Fettsäuren), Olivenöl, Biosonnenblumenöl, ...

Alle Nüsse und Nussprodukte liefern Eiweiß und hochwertige Pflanzenfette.

Milchprodukte und Eier oder alle Alternativen (Sojamilch, Hafer/Reisdrink, Mandelmilch) können ebenfalls hier punkten.

Bei Soja, Haferdrink oder Hülsenfrüchten hat man allerdings auch die Alternative Gemüse oder Getreide. (Kann für Zusatzpunkte hilfreich sein.)

Jede Eiweissquelle zählt extra. Sojamilch, Ziegenmilch, Haferdrink oder Mandelmilch sind je ein Punkt.

Rezepte

Apfelkarottenmix

Hier werden einfach Äpfel und Karotten in etwas Milch/Sojamilch mit einem Stabmixer gemixt und dazu noch Kleinblatthaferflocken, Goldsaft/Succanat zum Süßen und etwas Yoghurt, Holundersaft, Kirschsirup, ... zum Verfeinern gegeben. Ergibt 4 Punkte und kann von den Kindern auch selbst hergestellt werden.

Hirse- oder Reisbrei

Einige Getreidesorten wie Hirse oder Vollkornreis werden von den Kindern nicht so einfach gegessen oder benötigen einige Tricks beim Kochen. Will man Milchreis oder Hirsebrei kochen, brennt die Milch meist an, bevor die Körner weich sind. Hier hilft eine Flockenquetsche. Gequetschte Körner sind in heißer Milch/Sojamilch sofort fertig. mit Butter/Öl, Rosinen, Vanille etwas Zucker und ganz wenig Salz verfeinern.

Smoothie

Das Rezept ist ganz frisch, hier vom Vegetaria in Bamberg. Feldsalat, etwas Petersilie und eine Banane gemixt. Ein herrlicher grüner Trunk!

Kindertees

Als Kräutertees, die Kinder eher trinken, eignen sich Rooibos, Cystus, Fenchel und viele Kinderbioteemischungen.

Aufpunkten von Speisen

Durch einfache Zusätze oder Variationen lassen sich Punktwerte von Speisen steigern. Ins Müsli oder bei Cornflakes kann man zum Beispiel 10% Hirseflocken, Amaranthpopies oder Haferflocken beimischen oder die Milch mal durch Sojamilch ersetzen.

Bei den Spagetti einfach einen Schuß Rapsöl dazugeben und schon hat man einen Ölpunkt mehr.

Marmeladebrot bekommt noch eine Lage Quark oder ein Butterbrot/Käsebrot eine Schicht mit Gewürzen.

Variationen

Als Zusatzregel kann man auch noch Sonderpunkte für Produkte mit Bakterien wie Yoghurt, Kefir, ... oder Pilzen wie Käse, Kombucha einführen. Das verdeutlicht den Kindern, dass diese Lebensmittel besonders und anders sind.

Eine weitere Variante für ältere Kinder ist, Bonuspunkte für je 4 verschiedene Lebensmittel einer Kategorie bei einer Runde (Woche, Wochenende) zu geben. Hier muss man aber je Rubrik eine persönliche Liste führen. 10 verschiedene Obstsorten in einer Woche ist für viele Kinder schon beachtlich und überrascht sie selbst.

Wenn man schon eine Liste führt, kann man auch gleich nur die verschiedenen Lebensmittel werten. 50 verschiedene Pflanzen aus den Bereichen oben an einem Wochenende zu essen ist auch für Erwachsene nicht so einfach, mehr als 200 in einer Woche rekordverdächtig.

AUSBLICK

Es gibt sehr schöne Fotoserien darüber, was Familien weltweit in einer Woche essen und was das kostet.

Es lohnt sich diese mit Kindern anzusehen und zu schauen, was denn das alles für Sachen

sind, welche Speisen daraus gemacht werden und welche Unterschiede es zwischen den Bildern gibt. Hier einige Links:

30 Familien: <http://www.dailymail.co.uk/news/article-2319825/The-great-global-food-gap-Families-world-photographed-weekly-shopping-reveal-cost-ranges-3-20-320.html>
<http://www.nobelpeacecenter.org/en/exhibitions/hungry-planet/>
<http://fullym.com/what-are-people-eating-photo-series-of-a-weeks-worth-of-groceries-for-families-around-the-world/>
<http://world.time.com/2013/09/20/hungry-planet-what-the-world-eats/>

Hilfreich, um die eigene Vielfalt beim Essen zu erweitern, ist es die Kochkunst anderer Länder oder andere Kochrichtungen (Vegetarisch, Vegan) zu studieren.

Internationale Kochbücher:

http://www.bmz.de/de/publikationen/reihen/sonderpublikationen/Afrika_Kochbuch.pdf (So schmeckt Afrika)

Vegetarische Küche, Fairtradeküche und andere Kochrichtungen:

http://www.faire-woche.de/fileadmin/user_upload/media/service/materialien/materialien_zum_download_pdfs/materialien_rezeptheft_2007.pdf

VIEL SPASS BEIM SPIELEN UND GENIESSEN !!!! 😊

Week:		HEALTHY DIVERSITY						WINNER	
all daily									
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Amount	Name
Fruits									
Herbage									
Vegetables									Bonus
Cereals									
Protein/Oil									Awards
Points									
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Amount	Name
Fruits									
Herbage									
Vegetables									Bonus
Cereals									
Protein/Oil									Awards
Points									
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Amount	Name
Fruits									
Herbage									
Vegetables									Bonus
Cereals									
Protein/Oil									Awards
Points									
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday	Amount	Name
Fruits									
Herbage									
Vegetables									Bonus
Cereals									
Protein/Oil									Awards
Points									
Category	Fruits	Herbage	Vegetables	Cereals	Protein/Oil	Ideas:			
Winner						(www.kolibriethos.de/AutorenHans/GesundeVielfalt)			
Points									