



«Food Champions»

# Was ist in der Box versteckt – wird es von dir entdeckt?

Handbuch für Lehrpersonen:  
Lektionsplanung, Ideen und Unterlagen



# 6

## Was ist in der Box versteckt – wird es von dir entdeckt?

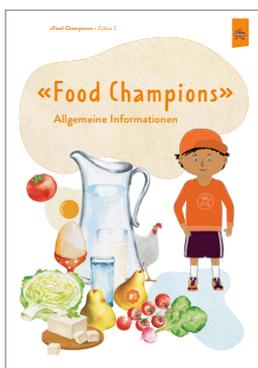
### 6.1 Inhalt und Übersicht

Vielen Dank, dass du dich für die Durchführung der Einheit 6 «Was ist in der Box versteckt – wird es von dir entdeckt?» entschieden hast. Diese Einheit dient als Abschluss des Lehrmittels und ist folgendermassen aufgebaut:

#### Inhalt

6.2	Kompetenzen des Lehrplan 21 und übergeordnete Ziele	Seite 3
6.3	Lektionsplanung Theorie	Seite 4
6.4	Lektionsplanung Praxis	Seite 6
6.5	Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»	Seite 9
6.6	Ergänzende Exkursionsideen	Seite 11
Anhang UM	Unterrichtsmaterial (Kopiervorlagen)	Seite 12

#### Übersicht



Allgemeine Informationen



Handbuch mit Kopiervorlagen für die SuS (im Anhang)



Arbeitsheft «Food Champions» mit Rezepten



Download ganzes Lehrmittel



## 6.2 Kompetenzen des LP21 und übergeordnete Ziele

- Diese Einheit enthält keine neuen Lernziele, sondern repetiert die Inhalte der vorherigen «Food Champions»-Einheiten
- Es geht darum, die Inhalte nochmals zu repetieren, zu vertiefen, sie miteinander in Verbindung zu setzen, sich eigene Gedanken zum Thema zu machen und so zu einem «Food Champion» zu werden.





## 6.3 Lektionsplanung Theorie

Nachfolgend ist die Lektionsplanung für die Theorie zur Einheit «Was ist in der Box versteckt – wird es von dir entdeckt?» für den Zyklus 2 im Detail aufgeführt. Die dazugehörigen Materialien sind in der rechten Spalte zu finden.

Inhalt	Benötigtes Material
<p><b>Einstieg</b></p> <p>Im Zentrum steht eine Kiste, die mit «Znüibox» angeschrieben und mit einem fünfstelligen Zahlencode verschlossen ist.</p> <p>Die LP erklärt: «Ziel ist es, die Znüibox zu öffnen. Um dies zu erreichen, müsst ihr in Gruppen verschiedene Aufgaben lösen.»</p> <p>Die Klasse wird in Gruppen von idealerweise 2–4 SuS eingeteilt.</p>	<p>→ <b>Verschliessbare Box</b></p> <p>→ <b>fünfstelliges Zahlenschloss</b></p>
<p><b>Organisation</b></p> <p>Jede Gruppe erhält 5 Couverts, die mit nachfolgenden Begriffen gekennzeichnet sind, und einen Buchstabenübersetzer.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vielfalt, Saisonalität und Regionalität</li><li>2. Lebensmittellabels</li><li>3. Pflanzliche und tierische Proteine</li><li>4. Food Waste</li><li>5. Virtuelles Wasser</li></ol> <p>Jedes Couvert enthält eine Aufgabe zum entsprechenden Thema. Als Lösung erhält man jeweils einige Buchstaben oder ein ganzes Wort:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Vielfalt, Saisonalität und Regionalität → <b>Ud</b></li><li>2. Lebensmittellabels → <b>tsib</b></li><li>3. Pflanzliche und tierische Proteine → <b>nie</b></li><li>4. Foodwaste → <b>Doof</b></li><li>5. Virtuelles Wasser → <b>Noipmahc</b></li></ol> <p>Sind alle Aufgaben gelöst, gibt die LP den SuS folgenden <b>Tipp</b>: Findet den Lösungssatz heraus. Nehmt dann den Anfangsbuchstaben jedes Wortes und übersetzt ihn mithilfe des Buchstabenübersetzers in eine Zahl. Dann habt ihr den Code für die Znüibox und dürft sie öffnen.</p>	<p>→ <b>Couverts (Anzahl Gruppen mal 5)</b></p> <p>→ <b>Aufgaben (Pro Gruppe einmal kopiert und angefertigt)</b></p> <p>→ <b>Buchstabenübersetzer (Pro Gruppe einmal)</b></p> <p>→ <b>«Food Champions»-Diplom (D) (Pro SuS einmal)</b></p>



Kommen die SuS dadurch noch nicht auf die richtige Lösung, kann der **2. Tipp** helfen: Lest die Wörter rückwärts.

**Lösungssatz:** Du bist ein Food Champion.

Übersetzt ergibt sich dadurch folgender Zahlencode:  
**42563**

Die Gruppen können die Box öffnen, ihr «Food Champions»-Diplom herausnehmen und die Box anschliessend wieder verschliessen, sodass jede Gruppe die Box selbstständig öffnen kann.

Als Abschluss schreiben die SuS auf, was sie durch die Lerneinheit gelernt haben und was sie für die Zukunft mitnehmen werden.

---

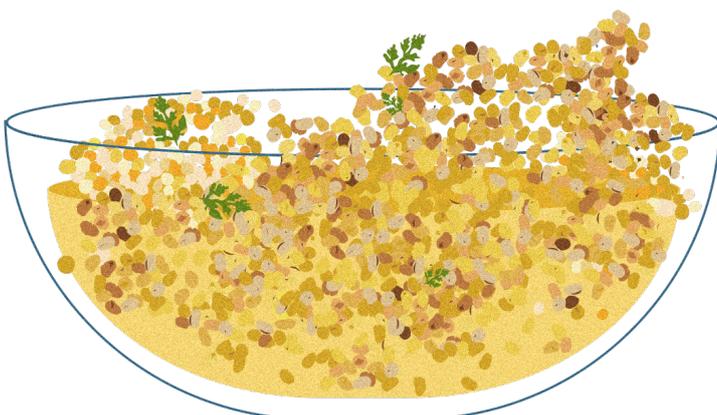
## Notizen





## 6.4 Lektionsplanung Praxis – Couscoussalat

Inhalt	Benötigtes Material
<b>Optionale Repetition: Hygiene und Sicherheit am Arbeitsplatz</b> Die LP bespricht mit den SuS das zugehörige Plakat.	→ Plakat P2
<b>Einrichtung Arbeitsplatz</b> Die Tische werden gereinigt und die Arbeitsplätze eingerichtet.	→ Plakat P3
<b>Zubereitung</b> Die LP teilt die Klasse in Gruppen von 3–5 SuS ein und verteilt die Materialien und Zutaten. Der winterliche Couscoussalat liesse sich theoretisch das ganze Jahr über zubereiten, eignet sich aber besonders für die Winter- und Frühlingsmonate. Der sommerliche Couscoussalat ist aufgrund der saisonalen Zutaten für die Sommer- und Herbstmonate geeignet. Die LP erklärt bei Bedarf, wie die Waage funktioniert (z. B. Tara-Funktion).  Anschliessend wird gemeinsam gegessen.	→ <b>Rezepte im Arbeitsheft</b>
<b>Aufräumen und Abwaschen</b> Gemeinsames Aufräumen und Abwaschen.	→ Plakat P5





## Couscoussalat

Benötigtes Material und Zutaten				
	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe «Winterlicher Couscoussalat»	Pro Arbeitsgruppe «Sommerlicher Couscoussalat»	Pro SuS
1 Wasserkocher	X			
1 Litermass	X			
1 Küchenwaage	X			
grosse Schüssel		1	1	
mittlere Schüssel		2	3	
kleine Schüssel		2	2	
Schneidebrett				X
Rüstmesser				X
1 Zitronenpresse		X	X	
1 Gabel		X	X	
1 Esslöffel		X	X	
1 Teelöffel		X	X	
200 g Couscous		X	X	
Wasser		X	X	
Gemüsebouillon, gekörnt		X	X	
250 g Randen, gekocht		X		
2 Orangen		X		



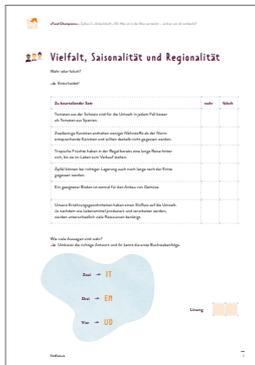
### Benötigtes Material und Zutaten

	Pro Klasse	Pro Arbeitsgruppe «Winterlicher Couscoussalat»	Pro Arbeitsgruppe «Sommerlicher Couscoussalat»	Pro SuS
250 g vorbereitete Kichererbsen*		X		
½ Zitrone		X	X	
4 Esslöffel Rapsöl		X	X	
1 Teelöffel Salz		X		
2 Handvoll Rucola		X	X	
4 Esslöffel Kernenmischung		X	X	
200 g Hüttenkäse nature		X		
3 Tomaten			X	
½ Gurke			X	
1 Peperoni			X	
200 g Feta			X	

\*Für 250 g gekochte Kichererbsen werden 125 g rohe Kichererbsen 8–12 Stunden in kaltem Wasser eingeweicht und anschliessend während 90–120 Minuten in frischem Wasser gekocht. Als Alternative können bereits gekochte Kichererbsen aus Dose oder Glas verwendet werden. Dann wird zusätzlich ein Küchensieb benötigt, um die Kichererbsen abzutropfen und zu überbrausen, sowie allenfalls ein Dosenöffner.



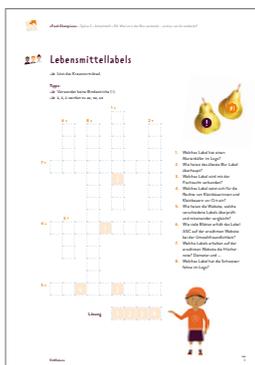
## 6.5 Lösungen Arbeitsheft «Food Champions»



### Vielfalt, Saisonalität und Regionalität

- falsch
- falsch
- wahr
- wahr
- wahr
- wahr

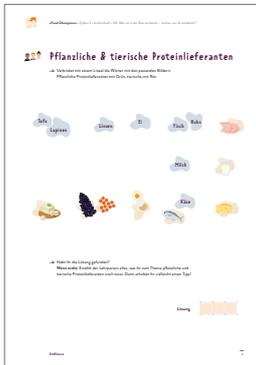
Lösung: UD



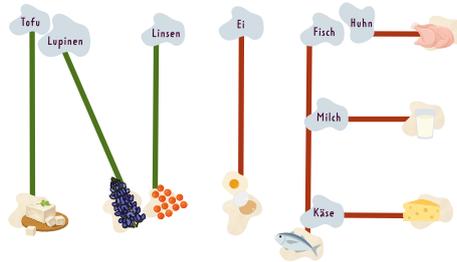
### Lebensmittellabels

6 ▽ Z S P D  
 W U S E  
 E I U M  
 7 ▽ B I O S U I S S E  
 S S T  
 E S E  
 G E R  
 A  
 4 ▽ F A I R T R A D E  
 S A  
 C N  
 T  
 I  
 5 ▽ L A B E L I N F O

Lösung T S I B



# Pflanzliche & tierische Proteine



Lösung: NIE

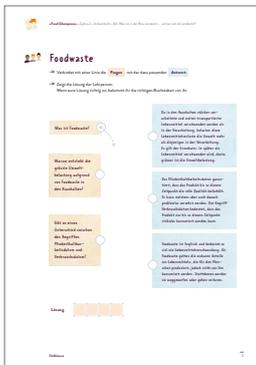
Mögliche Fragen:

Was sind Proteine? Was gibt es für Proteinquellen?

Welche Unterschiede gibt es in der Art und der Produktion von tierischen und pflanzlichen Proteinlieferanten?

Hinweis für die LP:

Wenn man genau hinschaut, sieht man die Lösung bereits.



# Foodwaste

Lösung: DOOF



# Virtuelles Wasser

Lösung: NOIPMAHC

Hinweis für die LP:

Bei erfolgreicher Absolvierung des Arbeitsblattes wird der Gruppe das Lösungswort mitgeteilt.

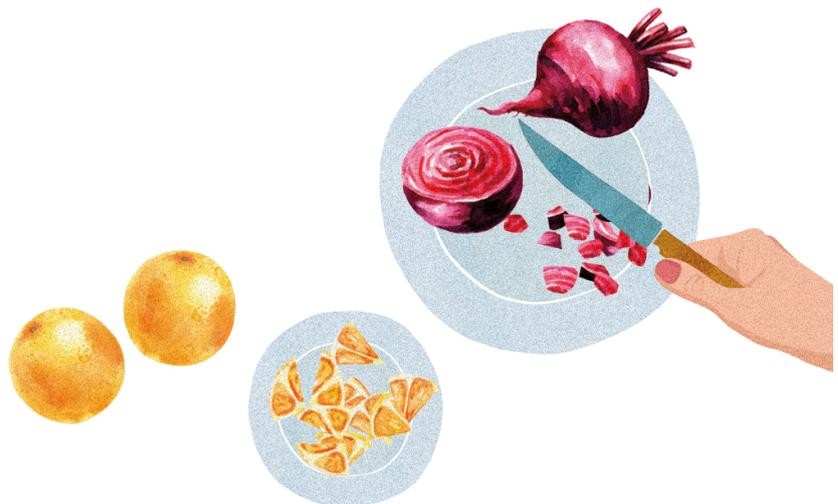


## 6.6 Ergänzende Exkursionsideen

Die Synthese kann mit folgenden Exkursionsideen abgerundet werden:

### Exkursionen

- **«fit4future» Klassenkochkurs**
- **«fit4future» Ernährungsworkshop «Eine Reise in die Sinneswelt» fürs ganze Schulhaus**
- **Outdoor kochen**
- **Biosfera Val Müstair: Food for future**





## Unterrichtsmaterial

Als Ergänzung steht folgende einsatzfertige Vorlage zur Verfügung.

Inhalt

**UM1** Buchstabenübersetzer

---





## UM1 Buchstabenübersetzer

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

U	V	W	X	Y	Z
21	22	23	24	25	26

