

Smag på sprog: et CLIL-forløb i tysk og madkundskab

Forløb 2: *Gesund und klimaschonend essen* – materialer

Forfatter: Lily Collé



Indholdsfortegnelse

Målplanche	2
Elevark 1: Makronærstoffer – Lebensmittel.....	3
Elevark 2: Baue deine Bowl	5
Elevark 3: Zutaten Buddha Bowl	6
Elevark 4: Eine Einkaufsliste	7
Elevark 5: Im Restaurant bestellen	8

Målplanche

Jeg kan:

- beregne makronæringsstoffer i fødevarer ved hjælp af en digital kostberegner.
- besvare spørgsmål om makronæringsstoffer på tysk.
- placere fødevarer i madpyramiden og reflektere over deres klimaaftryk.
- sammensætte og lave en Buddha Bowl baseret på anbefalinger om makronæringsstoffer.
- udarbejde en indkøbsliste og foretage indkøb på tysk.
- præsentere min Buddha Bowl mundtligt på tysk og bestille fra et menukort.
- argumentere for fordelene ved en plantebaseret kost og producere en kort reklamevideo som led i *Veganuary*-kampagnen.

Elevark 1: Makronærstoffer – Lebensmittel

Wie viel Fett, Protein und Kohlenhydrate enthalten diese Lebensmittel?

Hvor meget fedt, protein og kulhydrater indeholder disse fødevarer?

Arbejdsform

I skal samarbejde i grupper à 4.

Elev 1 slår den pågældende fødevaren (se i tabellen) op i ordbogen og forklarer ordet til de andre i gruppen.

Elev 2 stiller spørgsmålene om makronæringsstofferne til fødevaren.

- Wie viel Fett haben [Kichererbsen]?
- Wie viele Proteine haben [Kichererbsen]?
- Wie viele Kohlenhydrate haben [Kichererbsen]?

Elev 3 finder svaret i online-beregneren og svarer mundtligt på spørgsmålene

- [Kichererbsen] haben ... Proteine/Kohlenhydrate/Fett pro 100 gr.

Elev 4 skriver svarene ned på elevark 1.

I bytter roller efter hver tur.

Lebensmittel (100 g)	Übersetzung auf Dänisch	Kohlenhydrate	Proteine/Eiweiß	Fett
Kichererbsen aus der Dose	kikærter på dåse	17g	7g	3 g
Karotten				
Sojajoghurt				
Kidneybohnen aus der Dose				
Reis (ungekocht)				

Couscous (ungekocht)				
Erdnüsse				
Rotkohl/Spitzkohl				
Öl z.B Olivenöl				
Tofu				
Tahini				
Sonnenblumenkerne				
Hühnerei				
Käse z.B Gouda				
Avocado				
Thunfisch aus der Dose				
Linsen (ungekocht)				
Quinoa (ungekocht)				

Elevark 2: Baue deine Bowl

Deine Buddha Bowl

I jeres gruppe skal I nu sammensætte jeres egen Buddha Bowl ud fra en ingrediensliste. I må tilberede de enkelte fødevarer, som I ønsker fx, hvis I bruger broccoli, kan den bl.a. være rå, kogt eller stegt i ovnen/på panden med eller uden krydderier osv.

OBS! I skal være opmærksom på følgende:

- Buddha Bowlen skal følge Deutsche Gesellschaft für Ernährungs (DGE) anbefalinger for fordeling af kulhydrater, proteiner og fedt. I skal derfor beregne indholdet af disse næringsstoffer i de madvarer, I bruger, så bowlen passer til anbefalingerne.
- I skal være opmærksomme på smag, tekstur og farve for at skabe en god smagsoplevelse og en flot visuel oplevelse.

Her er en vejledning til, hvordan I bygger en Buddha Bowl. Du finder hjælp til ordforråd under vejledningen.

Vejledning

Baue deine Buddha Bowl in 5 Schritten

1. Basis + Komplexe Kohlenhydrate:

- Basis: Grünes Blattgemüse z.B Spinat, Kohl
- Komplexe Kohlenhydrate: z.B Vollkornreis, Süßkartoffeln, Quinoa

2. Gemüse:

Wähle 2-3 verschiedene Gemüsesorten mit unterschiedlicher Textur, Geschmack und Farbe z.B Brokkoli, Karotten, Rotkohl, Tomaten, Gurke

3. Protein:

z.B Kichererbsen, Bohnen, Linsen, Tofu, Quinoa

Protein kann auch aus den Kohlenhydraten oder dem Topping kommen.

4. Gesunde Fette:

Dressing, Avocado, Nüsse, Kerne usw.

5. Toppings + Dressing:

z.B Zwiebeln, Hummus, Beeren/Früchte, Kräuter, Joghurtdressing, Tahini Dressing

Achte auf die 5 Grundgeschmacksrichtungen. Versuche, mindestens 3 zu kombinieren.

Hjælp til ordforråd

- grünes Blattgemüse: grønt bladgrønt
- z.B = zum Beispiel
- Wähle (bydeform)! = vælg!
- Beeren = bær
- die Grundgeschmacksrichtungen = grundsmagene

Elevark 3: Zutaten Buddha Bowl

Lebensmittelliste - Buddha Bowl

Wähle die Zutaten für deine Buddha Bowl aus dieser Liste:

- ☐ Broccoli
- ☐ Frischer Blattspinat
- ☐ Gurke
- ☐ Karotten
- ☐ Rotkohl
- ☐ Spitzkohl
- ☐ Süßkartoffeln
- ☐ Avocado
- ☐ Quinoa
- ☐ Couscous
- ☐ Reis
- ☐ Grüne Linsen
- ☐ Kidneybohnen aus der Dose
- ☐ Kichererbsen aus der Dose
- ☐ Sojajoghurt, ungesüßt
- ☐ Tahini
- ☐ Zitrone
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Sonnenblumenkerne

Elevark 4: Eine Einkaufsliste

Einkaufsliste

Elevark 5: Im Restaurant bestellen

Im Restaurant bestellen

Kellner: Guten Tag. Was kann ich Ihnen bringen?

Gast: Guten Tag. Könnte ich bitte die Speisekarte sehen?

Kellner: Ja. Hier haben Sie die Speisekarte.

Gast: Was ist die Empfehlung des Tages?

Kellner: Die Empfehlung des Tages ist (Hier präsentierst du deine Buddha Bowl).

Kellner: Was möchten Sie trinken?

Gast: Ich hätte gerne ein/eine/ein [...].

Kellner: Was möchten Sie essen?

Gast: Ich hätte gerne eine/eine/ein [...].

Kellner: Möchten Sie eine Nachspeise?

Gast:

- Ja, ich hätte gerne ein/eine/ein [...].
- Nein danke. Das wäre alles.

Kellner: Kommt sofort!