



[www.Vegan4U.de](http://www.Vegan4U.de)

## ÜBER DAS SPIEL „VOLL SATT!“

„Voll Satt!“ ist ein Lernspiel für eine gesunde vegane Ernährung. Wir sind Doha und Seha von Vegan4U.de. Uns fasziniert, wie man durch vegane Ernährung sowohl gesund leben als auch etwas Gutes für die Umwelt, das Klima und die Tiere tun kann. Wir selbst haben durch die **vegane Ernährung** die Liebe zu gesunden Lebensmitteln und zum Selberkochen entdeckt. Doch eine Frage stellt sich uns seither immer wieder: **„Wie bekomme ich genug und die richtigen Nährstoffe?“**. Gar nicht so einfach, hier eine simple Antwort zu finden. Denn es gibt jede Menge unterschiedlichster Nährstoffe. Und welche Nährstoffe sind wichtig und in welchen Lebensmitteln sind sie enthalten?

Offensichtlich geht es vielen so wie uns. Seltsam eigentlich, denn Nährstoffe sind doch unglaublich wichtig für unsere Gesundheit, gleich ob man sich vegan oder nicht vegan ernährt.

So haben wir begonnen, uns eingehender mit dem Thema Nährstoffe zu befassen. – Dabei ist uns zunächst einmal aufgefallen, wie trocken das Thema Nährstoffe kommuniziert wird. Deshalb hatten wir die Idee, hier einen ganz anderen „spielerischen“ Zugang zum Thema Nährstoffe zu schaffen. So entstand das Spiel „Voll Satt!“.

Ziel des Spiels ist es, mit Spaß und ganz nebenbei etwas über die wichtigsten Nährstoffe in unseren Lebensmitteln zu lernen. Zudem gibt das Spiel Tipps zu Lebensmitteln und liefert ein paar leckere Kochideen, sodass man gleich mit einer gesünderen Ernährung loslegen kann!

### Worum gehts im Spiel?

Das Spiel „Voll Satt!“ ist ein Lernspiel rund um die 10 wichtigsten Nährstoffe. Durch das Spiel erfährt man etwas über Protein, Eisen, Calcium, Zink, Omega-3-Fettsäuren, Jod, Selen, Vitamin D, Vitamin B2 und Vitamin B12. – Diese Nährstoffe gelten gerade bei veganer Ernährung als potenziell kritisch. Deshalb macht es Sinn, deren Bedeutung zu kennen und die Lebensmittel, in denen sie enthalten sind.



[www.Vegan4U.de](http://www.Vegan4U.de)

Zudem fördert das Spiel „Voll Satt!“ ein Miteinander und das gemeinsame Lösen von Problemen. Das Spiel endet, wenn alle Spieler:innen gemeinsam alle Nährstofffelder auf dem Spielbrett vollständig belegt haben.

### **Was ist enthalten?**

Das Spiel ist in einer A4 Mappe verpackt. Auf 6 A4 Bögen sind 60 Spielkarten zum selbst Ausschneiden abgedruckt. Es gibt eine Spielunterlage, eine Spielanleitung und eine Schachtel zur Aufbewahrung der Spielkarten (inkl. Bastelanleitung für die Kartenschachtel). Das Spiel ist klimafreundlich in Deutschland auf Recyclingkarton gedruckt.

### **Für wen ist das Spiel geeignet?**

Dieses Spiel ist für alle geeignet, die sich für gesunde Ernährung interessieren.

Egal ob Familie mit Kindern, Freundeskreise oder in der Schule. Besonders hilfreich ist das Spiel „Voll Satt!“ für Leute, die mit einer rein pflanzlichen Ernährung beginnen wollen. Für erfahrene Veganer:innen liefert das Spiel leckere Kochideen und Tipps zur veganen Ernährung. Und für diejenigen, die gerade keine Lust auf Spielen haben, bietet das Spiel und seine besondere Aufmachung Anlass für ein gutes Gespräch mit Freunden oder der Familie – gleich ob sie sich schon vegan ernähren oder noch nicht.

### **Was sagen andere über das Spiel?**

„Das Spiel ist sehr liebevoll illustriert, gestaltet und durchdacht! Und ich habe tatsächlich einiges über Nährstoffe dabei gelernt. Außerdem lernt man so gut andere Menschen kennen, denn man unterhält sich automatisch über leckeres Essen und Essgewohnheiten. Da das Spielprinzip sehr einfach ist, kann man auch gut dabei quatschen. Und es ist eine gute Idee, dass man ein bisschen basteln muss, bevor das Spiel losgeht! Seit ich das Spiel gespielt habe, achte ich bei meiner veganen Ernährung mehr auf Nährstoffe. Vielleicht wandern ein paar der hübschen Spielkarten zur Erinnerung an meine Küchenwand.“

- Alina, Hamburg



[www.Vegan4U.de](http://www.Vegan4U.de)

## Wer sind die Macherinnen des Spiels „Voll Satt!“?

Das Spiel „Voll Satt!“ ist ein Lernspiel von Daha und Seha. Gemeinsam sind wir auch Teil des Vegan4U.de Teams. Vegan4U.de ist eine Online-Plattform rund um das Thema vegane Ernährung. – Ziel von Vegan4U.de ist es, Lust auf veganes Kochen zu machen.

Für Daha ist veganes Kochen ein Beitrag zum Klimaschutz und zur Gewaltfreiheit in dieser Welt, den man jeden Tag leben kann. Daha will Gleichberechtigung für alle Lebewesen. Aktuell studiert Daha Illustration an der HAW Hamburg und engagiert sich zudem bei der „Students for Future Hamburg“ für klimaneutrale Hochschulen, vegane Mensen in Hamburg und darüber hinaus.

Seha's Passion ist es, kreative Ideen mit lebendiger Energie zu füllen. Für sie gehört das vegane Kochen genau zu diesem Mindset! Zudem liegt ihr am Herzen, die Lebewesen auf dem Planet Erde miteinander zu verbinden. Seha studiert Kulturwissenschaften an der Leuphana Universität in Lüneburg und bildet sich nebenbei zur veganen Ernährungsberaterin an der Ecodemy fort.



Mehr Infos zum Spiel „Voll Satt!“ unter  
<https://www.vegan4u.de/voll-satt>

