



## Vegan?

*Welche Lebensmittel sind bei veganer Ernährung erlaubt und was würde eine entsprechende Umstellung für den eigenen Speiseplan bedeuten? Welche Nährstoffe braucht der Mensch, und gibt es welche, die bei veganer Ernährung nicht in ausreichender Menge zugeführt werden? Und warum ernähren sich eigentlich immer mehr Menschen vegan?*

Dieses Kurzpaket wurde für den Einsatz aber der 7. Schulstufe erstellt und ermöglicht eine kurzweilige Auseinandersetzung mit Fragen rund um Veganismus.

### Lernziele

Die SchülerInnen

- kennen die Definition von Veganismus und können diese Ernährungs- bzw. Lebensform auch mit eigenen Worten beschreiben.
- erhalten anhand konkreter Beispiele von ihrem eigenen Speiseplan einen Überblick darüber, welche Lebensmittel VeganerInnen zu sich nehmen dürfen und wie nicht Zulässiges substituiert werden kann.
- erhalten einen Überblick über die Nährstoffe, die der menschliche Körper braucht, und setzen sich mit der Frage auseinander, ob für ausreichende Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln notwendig ist.
- werden sich der verschiedenen Beweggründe bewusst, warum Menschen vegane Ernährungs- bzw. Lebensform wählen.
- setzen sich ausgehend vom Thema kritisch vergleichend mit medialer Berichterstattung auseinander.
- lernen noch weitere alternative Ernährungsformen kennen.

### Materialien

<b>Einstieg</b>	Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1:	Vegan - was heißt das?
	Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2:	Worum geht's?
<b>Hauptteil</b>	Infoblatt 1:	Was bedeutet "Veganismus"?
	Arbeitsblatt 3/Lösungsblatt 3/ Wortkarten 1:	Was ist vegan?
	Infoblatt 2:	Ersatz gesucht?
	Infoblatt 3:	Genug Nährstoffe?
	Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 4:	Und warum?
<b>Abschluss</b>	Arbeitsblatt 5/Lösungsblatt 5:	Alles klar?
	Arbeitsblatt 6/Lösungsblatt 6:	Wer isst was?



Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p><b>EINSTIEG INS THEMA</b></p> <p><b>Variante 1 – Brainstorming „Was verbinden die SchülerInnen mit dem Begriff Veganismus?“</b></p> <p>Zur Frage „Was verbindet ihr mit dem Begriff Veganismus?“ wird ein Brainstorming in der Klasse durchgeführt. Die Ergebnisse werden auf der Tafel bzw. einem Plakat gesammelt und anschließend gemeinsam strukturiert.</p> <p><b>Variante 2 – Einzelarbeit zur Feststellung des persönlichen Wissensstandes</b></p> <p>In Einzelarbeit beantworten die SchülerInnen gemäß ihrem aktuellen Wissensstand die Fragen rund um Veganismus. Die Ergebnisse werden anschließend gemeinsam ausgewertet, dabei allerdings noch nicht nach ihrer Richtigkeit beurteilt.</p> <p><b>Variante 3: Erstes Kennenlernen nicht erlaubter Produkte bei Veganismus anhand einer Rätselaufgabe</b></p> <p>In Einzelarbeit versuchen die SchülerInnen, jene acht Begriffe im Wortsalat zu finden, die ein veganer Lebensstil ausschließt. In der richtigen Reihenfolge führen die Begriffe zu einem Lösungswort.</p> <p><b>Erstellung einer Definition für den Begriff "vegan"</b></p> <p>Unabhängig davon, welche Einstiegsvariante gewählt wird, erhalten die SchülerInnen im Anschluss daran die Aufgabe, in Zweiergruppen eine Definition des Begriffes „vegan“ zu erstellen.</p> <p>Jeweils zwei Zweiergruppen vergleichen ihre Definitionen und fügen sie zu einer neuen gemeinsamen Definition zusammen; dann vergleichen jeweils zwei Vierergruppen ihre Definitionen und fügen sie zu einer gemeinsamen zusammen ... dieser Prozess wird so lange fortgeführt, bis es eine gemeinsame Klassendefinition des Begriffes „Veganismus“ gibt. Diese wird auf der Tafel festgehalten.</p>	<p><b>Vegan - was heißt das?</b> Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1</p> <p><b>Worum geht's?</b> Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2</p>



## HAUPTTEIL

### Auseinandersetzung mit der Definition von "Veganismus"

Gemeinsam wird im Klassenverband die Begriffserklärung auf Infoblatt 1 gelesen und anschließend der im Zuge des Einstiegs selbst erstellten Definition gegenübergestellt – besteht Korrekturbedarf? Falls ja, wo bzw. in welchem Zusammenhang?

### Vegane Ernährung - was ist erlaubt?

*Variante 1 - Einzelarbeit mit Arbeitsblatt 2*

Die SchülerInnen entscheiden, ob die auf dem Arbeitsblatt angeführten Lebensmittel bei veganer Ernährung gegessen/getrunken werden dürfen.

Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband verglichen und diskutiert. Lösungsblatt 2 liefert die Lösung.

*Variante 2 – Spiel im Klassenverband mit Wortkarten 1*

Die Wortkarten werden (optimalerweise auf verstärktes Papier) ausgedruckt und ausgeschnitten.

Für den Ablauf des Spiels gibt es mehrere Möglichkeiten:

- Im Klassenzimmer werden drei Bereiche definiert: einer für Lebensmittel, die bei veganem Lebensstil konsumiert werden dürfen, einer für Lebensmittel, die nicht konsumiert werden dürfen, und einer mit Lebensmitteln, die unter bestimmten Produktionsbedingungen bzw. je nach genauen Inhaltsstoffen konsumiert werden dürfen. Jede/r Schüler/in erhält eine Karte und ordnet sich jenem Bereich zu, dem er/sie das darauf angeführte Lebensmittel zugehörig sieht. Haben sich alle SchülerInnen zugeordnet, wird erst innerhalb der drei Gruppen diskutiert, ob die Zuordnungen allen richtig erscheinen – es gibt die Möglichkeit, einmalige Gruppenwechsel vorzunehmen. Anschließend wird das Ergebnis gemeinsam überprüft. Lösungsblatt 2 kann dabei unterstützen.
- Die SchülerInnen werden in drei möglichst gleich große Gruppen geteilt. Nun zieht nach und nach ein Gruppenmitglied jeder Gruppe eine Karte und entscheidet, ob es sich bei dem darauf abgedruckten Lebensmittel um ein erlaubtes, nicht erlaubtes oder nur unter bestimmten Voraussetzungen erlaubtes handelt. Die anderen Gruppen können sich kurz abstimmen und Einspruch erheben, wenn sie der Meinung sind, dass die Zuordnung falsch ist. Je nach Ergebnis werden Punkte vergeben:
  - War die Zuordnung richtig, erhält die Gruppe, die am Zug gewesen ist und deren Gruppenmitglied richtig zugeordnet hat, einen Punkt.
  - War die Zuordnung richtig und wurde ein Veto eingelegt, so wird jener Gruppe, die Veto eingelegt hat, ein Punkt abgezogen bzw. erhält diese Gruppe einen Minuspunkt.
  - War die Zuordnung falsch und wurde ein Veto eingelegt, so erhält jene Gruppe, die Veto eingelegt hat, einen Punkt.
  - War die Zuordnung falsch und wurde kein Veto eingelegt, erhält niemand einen Punkt.

### Was bedeutet "Veganismus"?

Infoblatt 1

### Was ist vegan?

Arbeitsblatt 3/Lösungsblatt 3

### Was ist vegan?

Wortkarten 1



## Tipp zur Vertiefung – Ernährungsprotokoll

Die SchülerInnen führen für einen Tag ein Ernährungsprotokoll – sie notieren alle Lebensmittel, die sie an diesem Tag zu sich nehmen. Die anonymen Ernährungsprotokolle werden in der Klasse beliebig verteilt, sodass jede/r Schüler/in das Ernährungsprotokoll eines/einer anderen Schülerin/Schülers erhält. Aufgabe ist es, jene Lebensmittel zu markieren, die bei veganer Ernährung nicht erlaubt sind. Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband gemeinsam ausgewertet:

- Welche Lebensmittel wurden am häufigsten angeführt?
- Welche Lebensmittel/Speisen, die bei veganer Ernährung nicht erlaubt sind, wurden besonders häufig angeführt?
- Welche Lebensmittel/Speisen, die bei veganer Ernährung erlaubt sind, wurden besonders häufig angeführt?
- Fallen den SchülerInnen Lebensmittel/Speisen ein, die als Ersatz für die bei veganer Ernährung nicht erlaubten genutzt werden können?

## Vegane Ernährung – wie kann man tierische Inhaltsstoffe bzw. Lebensmittel ersetzen?

Als Einstieg erhalten die SchülerInnen die Aufgabe, die einzelnen Zutaten ihrer Liebesspeise untereinander auf einem Zettel zu notieren, die Dosierung bzw. Mengenangabe ist dabei nicht von Relevanz. Bei der Speise kann es sich sowohl um eine Vor-, eine Haupt- als auch um eine Nachspeise handeln.

Zur Durchführung der Übung werden in der Klasse Vierergruppen gebildet. Diese erhalten die Aufgabe, jene Zutaten auf ihren Rezepten, die mit veganer Ernährung nicht vereinbar sind, zu markieren und daneben einen möglichen Ersatz zu notieren. Das Infoblatt kann zur Unterstützung dienen, falls mobile Endgeräte und Internet verfügbar sind, können die SchülerInnen auch die Aufgabe erhalten, im Internet nach Alternativen zu suchen.

Die Gruppenergebnisse werden anschließend im Klassenplenum präsentiert. Wurde das Infoblatt nicht benutzt, kann gemeinsam eine Liste pflanzlicher Ersatzstoffe erstellt bzw. kann die vorhandene Liste auf dem Infoblatt erweitert werden.

## Vegane Ernährung & Nährstoffe

Die SchülerInnen recherchieren in Einzelarbeit online, welche Informationen sie zur Nährstoffversorgung bei veganer Ernährung finden. Ihre Ergebnisse stellen sie mitsamt Quellenangabe strukturiert dar.

Die Ergebnisse werden in Kleingruppen verglichen und diskutiert:

- Unterscheiden sich die Informationen?
- Falls ja - woran könnte das liegen?

Auf Basis ihrer Recherche- und Diskussionsergebnisse gestalten sie in der Gruppe ein Infoblatt zur Nährstoffversorgung bei Veganismus. Die einzelnen Infoblätter werden im Klassenverband zusammengeführt und diskutiert.

Besteht keine Online-Recherchemöglichkeit, werden die SchülerInnen in Kleingruppen geteilt. Jede Kleingruppe versucht, auf Basis des Infoblattes einen kurzen Zeitungsartikel zu verfassen, der sich mit der Frage beschäftigt, ob VeganerInnen Nährstoffe zuführen sollten.

**Ersatz gesucht?**  
Infoblatt 2

**Genug Nährstoffe?**  
Infoblatt 3



<b>HAUPTTEIL</b>	<p><b>Vegane Ernährung – die wichtigsten Beweggründe</b></p> <p>In Einzelarbeit kombinieren die SchülerInnen die zueinander passenden Satzteile, die jeweils eine Begründung ergeben, warum jemand den veganen Ernährungsstil gewählt hat.</p> <p>Im Anschluss wird miteinander diskutiert,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ob die SchülerInnen noch weitere Beweggründe kennen.</li> <li>• welche Beweggründe die SchülerInnen am ehesten nachvollziehen können.</li> <li>• welche Beweggründe die SchülerInnen am wenigsten nachvollziehen können.</li> </ul> <p><b>Zusatzinformation zur negativen Klimabilanz von Fleisch</b></p> <p>Für die Produktion von Fleisch wird deutlich mehr Wasser und Energie verbraucht als für pflanzliche Lebensmittel, und es werden deutlich mehr schädliche Emissionen verursacht.</p> <p>Seitan, Tofu und Sojagranulat schneiden in allen getesteten Bereichen deutlich besser ab als Fleisch. Selbst konventionelles Sojafleisch aus brasilianischen Sojabohnen ist immer noch 4-mal klimafreundlicher als Bio-Hackfleisch und verbraucht weitaus weniger Fläche. Nicht zuletzt ist das pflanzliche Produkt in der Produktion preisgünstiger. Während Sojafleisch beispielsweise nur 1,60 Euro pro Kilogramm kostet, schlägt Hackfleisch mit durchschnittlich 4,50 Euro pro Kilogramm zu Buche. Der größte Teil der landwirtschaftlichen Flächen weltweit wird für die Fleischproduktion genutzt; hauptsächlich zur Produktion von Futtermitteln für Tiere, die in Massentierhaltung leben. Würden diese Futtermittel direkt an den Menschen wandern, könnten deutlich mehr Menschen ausreichend ernährt werden.</p>	<p><b>Und warum?</b> Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 4</p>
<b>ABSCHLUSS</b>	<p><b>ABSCHLUSS</b></p> <p><b>Kreuzworträtsel zur Wiederholung der Lerninhalte</b></p> <p>In Einzelarbeit lösen die SchülerInnen das Kreuzworträtsel, bei dem verschiedene Begriffe rund um Veganismus abgefragt werden.</p> <p><b>Auseinandersetzung mit verschiedenen alternativen Ernährungsformen</b></p> <p>Basierend auf ihrem Wissen lösen die SchülerInnen die Zuordnungsübung auf dem Arbeitsblatt. Die Ergebnisse werden anschließend im Klassenverband gemeinsam überprüft.</p> <p>Abschließend kann darüber diskutiert werden, welcher alternative Ernährungsstil den SchülerInnen warum am meisten zusagt.</p> <p><b>Durchführung eines Rollenspiels</b></p> <p>In Gruppen wird eine Diskussion zu veganer Lebensweise durchgeführt. Die SchülerInnen übernehmen dabei verschiedene Rollen (z.B. Jugendliche/n, die/der vegan leben möchte; Elternteil, der dagegen ist, weil es zu viel Aufwand bedeutet; Großeltern, die sich Sorgen wegen Mangelernährung machen; kleine Schwester, die das hip findet, ...)</p> <p>Die Diskussionsverläufe bzw. Argumente werden von einem Gruppenmitglied dokumentiert und anschließend im Klassenverband verglichen.</p>	<p><b>Alles klar?</b> Arbeitsblatt 5/Lösungsblatt 5</p> <p><b>Wer isst was?</b> Arbeitsblatt 6/Lösungsblatt 6</p>