



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

Einstieg	Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1:	Vegan - was heißt das?
	Arbeitsblatt 2/Lösungsblatt 2:	Worum geht's?
Hauptteil	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?
Abschluss	Arbeitsblatt 5/Lösungsblatt 5:	Alles klar?
	Arbeitsblatt 6/Lösungsblatt 6:	Wer isst was?



Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>EINSTIEG INS THEMA</p> <p>Variante 1 – Brainstorming „Was verbinden die SchülerInnen mit dem Begriff Veganismus?“</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>Variante 2 – Einzelarbeit zur Feststellung des persönlichen Wissensstandes</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>Variante 3: Erstes Kennenlernen nicht erlaubter Produkte bei Veganismus anhand einer Rätselaufgabe</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>Erstellung einer Definition für den Begriff "vegan"</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>Vegan - was heißt das? Arbeitsblatt 1/Lösungsblatt 1</p> <p>Worum geht's? 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



HAUPTTEIL	<p>Vegane Ernährung – die wichtigsten Beweggründe</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"> • ob die SchülerInnen noch weitere Beweggründe kennen. • welche Beweggründe die SchülerInnen am ehesten nachvollziehen können. • welche Beweggründe die SchülerInnen am wenigsten nachvollziehen können. <p>Zusatzinformation zur negativen Klimabilanz von Fleisch</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>Und warum? Arbeitsblatt 4/Lösungsblatt 4</p>
	ABSCHLUSS	<p>ABSCHLUSS</p> <p>Kreuzworträtsel zur Wiederholung der Lerninhalte</p> <p>In Einzelarbeit lösen die SchülerInnen das Kreuzworträtsel, bei dem verschiedene Begriffe rund um Veganismus abgefragt werden.</p> <p>Auseinandersetzung mit verschiedenen alternativen Ernährungsformen</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>Durchführung eines Rollenspiels</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>



Vegan – was heißt das?

Was weißt du über Veganismus? Versuche, die Fragen zu beantworten.

1. Wer sich vegan ernährt,
 - verzichtet auf jedes tierische Produkt.
 - isst alles außer Fleisch, Eier und Milchprodukte.
 - isst nur Obst und Gemüse.
2. Der Begriff vegan ...
 - ist eine Ableitung vom lateinischen „vegetus“, das für „lebendig, frisch“ steht.
 - stammt von „vegetarian“ – die Buchstaben in der Mitte wurden vom Wortschöpfer Donald Watson einfach weggelassen.
 - steht als Abkürzung für „vegetarisch anorganisch“.
3. Wie viele Menschen in Deutschland leben vegan?
 - Jede/r 20.
 - Jede/r 50.
 - Jede/r 100.
4. Welcher ist der am häufigsten genannte Grund, sich vegan zu ernähren?
 - Gesundheitliche Gründe
 - Massentierhaltung
 - Umweltschutz
5. Welche Milch kommt für VeganerInnen nicht in Frage?
 - H-Milch
 - Kokosmilch
 - Sojamilch
6. Welches der nachfolgenden Lebensmittel können VeganerInnen essen?
 - Fisch
 - Muscheln
 - Tofu
7. Produkte aus Soja sind ein beliebter Fleischersatz. Wie hat sich der Konsum von Sojaprodukten zwischen 2008 und 2017 in Deutschland entwickelt?
 - Er ist gleich geblieben.
 - Er ist um 50% gestiegen.
 - Er hat sich verdoppelt. (auf rd. 2,3 kg Soja/Kopf)
8. Vegane Lebensweise bedeutet auch den Verzicht auf Kleidung aus Materialien tierischen Ursprungs. Erlaubt ist daher Kleidung aus ...
 - Baumwolle.
 - Leder.
 - Seide.



Vegan – was heißt das?

1. Wer sich vegan ernährt,
 - ✓ **verzichtet auf jedes tierische Produkt.**
 - isst alles außer Fleisch, Eier und Milchprodukte.
 - isst nur Obst und Gemüse.
2. Der Begriff vegan ...
 - ist eine Ableitung vom lateinischen „vegetus“, das für „lebendig, frisch“ steht.
 - ✓ **stammt von „vegetarian“ – die Buchstaben in der Mitte wurden vom Wortschöpfer Donald Watson einfach weggelassen.**
 - steht als Abkürzung für „vegetarisch anorganisch“.
3. Wie viele Menschen in Deutschland leben vegan?
 - Jede/r 20.
 - Jede/r 50.
 - ✓ **Jede/r 100.**
4. Welcher ist der am häufigsten genannte Grund, sich vegan zu ernähren?
 - Gesundheitliche Gründe
 - ✓ **Massentierhaltung**
 - Umweltschutz
5. Welche Milch kommt für VeganerInnen nicht in Frage?
 - ✓ **H-Milch**
 - Kokosmilch
 - Sojamilch
6. Welches der nachfolgenden Lebensmittel können VeganerInnen essen?
 - Fisch
 - Muscheln
 - ✓ **Tofu**
7. Produkte aus Soja sind ein beliebter Fleischersatz. Wie hat sich der Konsum von Sojaprodukten zwischen 2008 und 2017 in Deutschland entwickelt?
 - Er ist gleich geblieben.
 - Er ist um 50% gestiegen.
 - ✓ **Er hat sich verdoppelt. (auf rd. 2,3 kg Soja/Kopf)**
8. Vegane Lebensweise bedeutet auch den Verzicht auf Kleidung aus Materialien tierischen Ursprungs. Erlaubt ist daher Kleidung aus ...
 - ✓ **Baumwolle.**
 - Leder.
 - Seide.



Worum geht's?

Im Wortsalat finden sich acht Begriffe, die mit veganem Lebensstil nicht vereinbar sind. Kannst du sie finden?

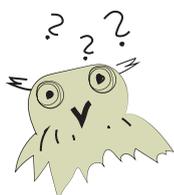
X	B	T	D	U	H	U	S	S	F	G	L	B	I	O
X	Z	P	U	F	R	S	T	L	O	X	G	Y	C	R
G	W	X	N	Y	J	R	U	D	L	S	S	Y	U	E
N	G	E	L	A	T	I	N	E	L	N	T	V	W	T
R	K	P	R	W	E	C	A	E	W	E	R	Z	X	T
H	Y	F	D	J	W	G	M	R	D	L	U	G	G	U
P	J	J	I	T	R	M	L	O	N	N	G	R	L	B
L	C	E	A	R	T	Q	I	D	V	H	O	V	J	A
F	E	O	P	T	D	V	K	L	F	Z	J	E	E	K
T	L	T	I	T	O	E	N	O	C	I	O	L	Z	A
K	R	E	F	T	Z	I	Y	R	A	H	S	N	V	E
J	E	Z	I	S	L	E	C	E	Q	P	Z	I	I	S
O	K	W	E	S	I	R	O	D	S	S	U	M	C	E
C	O	R	U	J	C	T	R	E	E	G	C	Z	N	J
E	U	Z	T	F	M	H	Q	L	S	X	A	D	U	B

Alle acht Begriffe gefunden?



In jedem dieser Begriffe ist ein Buchstabe fett gedruckt. Wenn du die fett gedruckten Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, erhältst du jenes Eigenschaftswort, das bei veganem Lebensstil weder vor Lebensmitteln noch vor anderen Produkten Platz hat.

Ein kleiner Tipp: Das Wort beginnt mit jenem Buchstaben, der unter allen acht Lösungsbuchstaben zuletzt im Alphabet vorkommt.



1 2 3 4 5 6 7 8



Worum geht's?

X	B	T	D	U	H	U	S	S	F	G	L	B	I	O
X	Z	P	U	F	R	S	T	L	O	X	G	Y	C	R
G	W	X	N	Y	J	R	U	D	L	S	S	Y	U	E
N	G	E	L	A	T	I	N	E	L	N	T	V	W	T
R	K	P	R	W	E	C	A	E	W	E	R	Z	X	T
H	Y	F	D	J	W	G	M	R	D	L	U	G	G	U
P	J	J	I	T	R	M	L	O	N	N	G	R	L	B
L	C	E	A	R	T	Q	I	D	V	H	O	V	J	A
F	E	O	P	T	D	V	K	L	F	Z	J	E	E	K
T	L	T	I	T	O	E	N	O	C	I	O	L	Z	A
K	R	E	F	T	Z	I	Y	R	A	H	S	N	V	E
J	E	Z	I	S	L	E	C	E	Q	P	Z	I	I	S
O	K	W	E	S	I	R	O	D	S	S	U	M	C	E
C	O	R	U	J	C	T	R	E	E	G	C	Z	N	J
E	U	Z	T	F	M	H	Q	L	S	X	A	D	U	B



T I E R I S C H

1 2 3 4 5 6 7 8

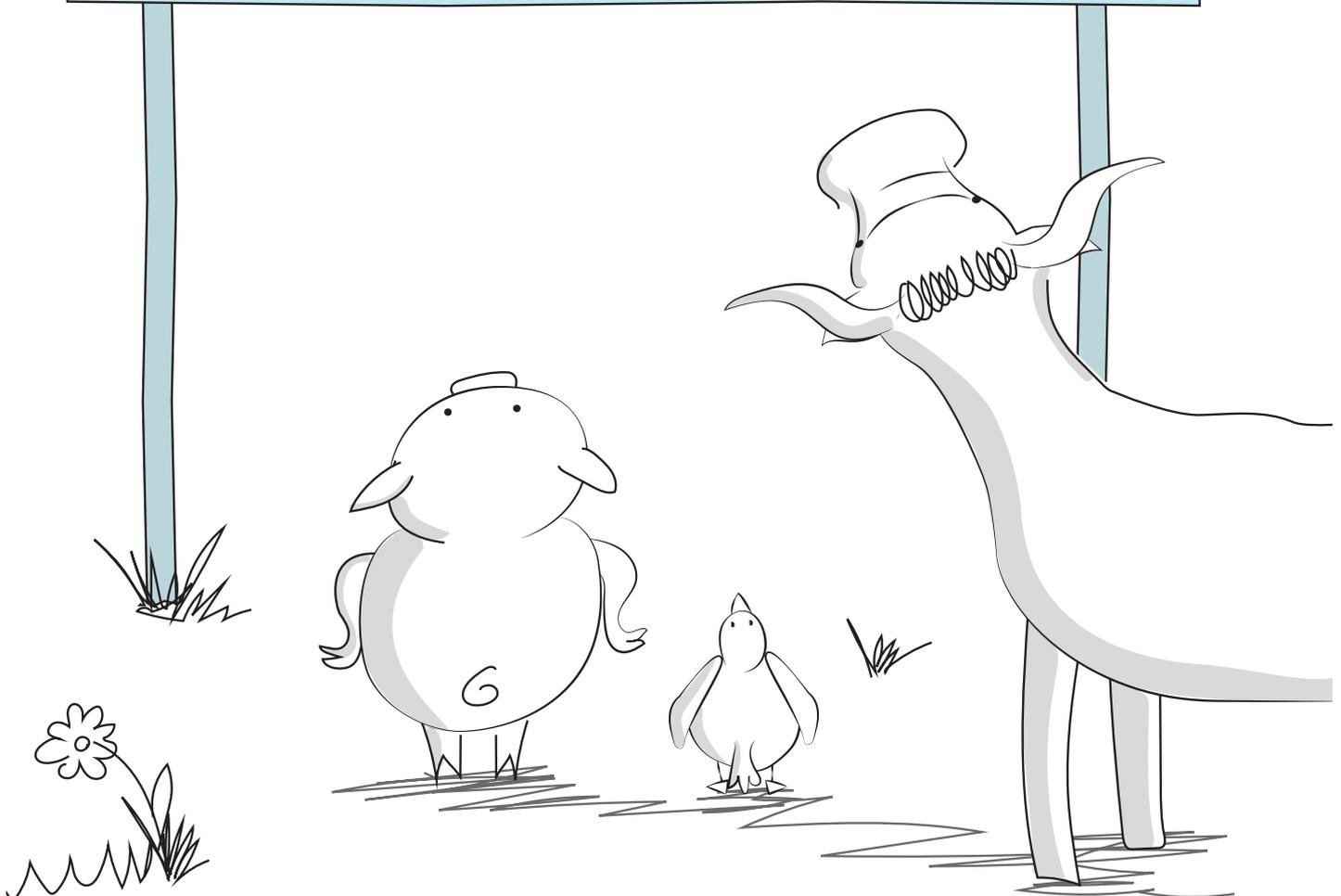


Was bedeutet „Veganismus“?

Laut Duden wird der Begriff folgendermaßen definiert:

Veganismus
Substantiv, maskulin - [ethisch motivierter] völliger Verzicht auf tierische Produkte bei der Ernährung u.a.

vegan
Adjektiv - den Veganismus betreffend, zu ihm gehörend, ihm folgend



Quelle: „Veganismus“ auf Duden online.

www.duden.de/suchen/dudenonline/veganismus (Abrufdatum: 14.10.2019)



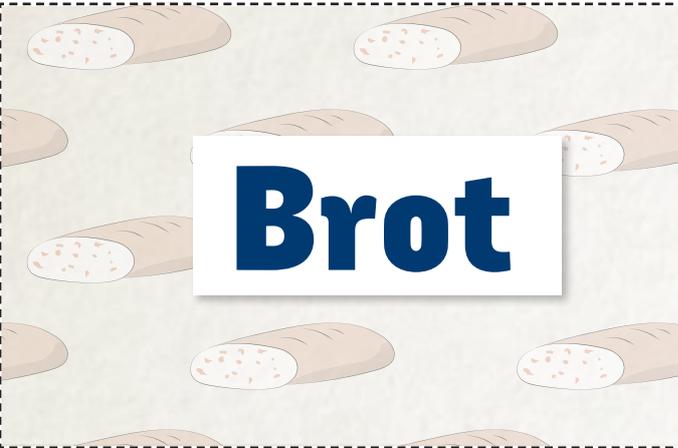
Was ist vegan?



Bier			
Brot			
Eier			
Fisch			
Fleisch			
Geflügel			
Gemüse			
Getreide			
Gummibärchen			
Honig			
Hülsenfrüchte			
Käse			
Kartoffelchips			
Kräuter			
Jogurt			
Meeresfrüchte			
Nüsse			
Obst			
Pilze			
Reis			
Schokolade			
Sekt			
Sojamilch			
Tofu			
Wein			



Bier



Brot



Eier



Fisch



Fleisch



Geflügel



Gemüse



**Gummi-
bärchen**



Getreide

Honig

Hülsenfrüchte

Käse

Kartoffelchips

Kräuter

Jogurt

Meeresfrüchte



Obst

Pilz

Reis

**Schoko-
lade**

Sekt

**Soja-
milch**

Tofu

Wein



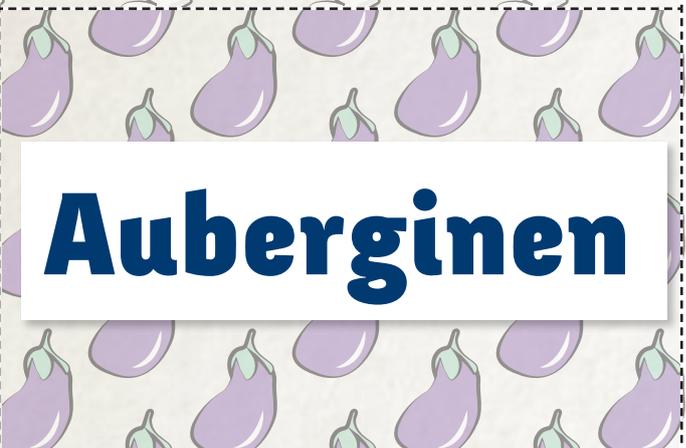
Nüsse



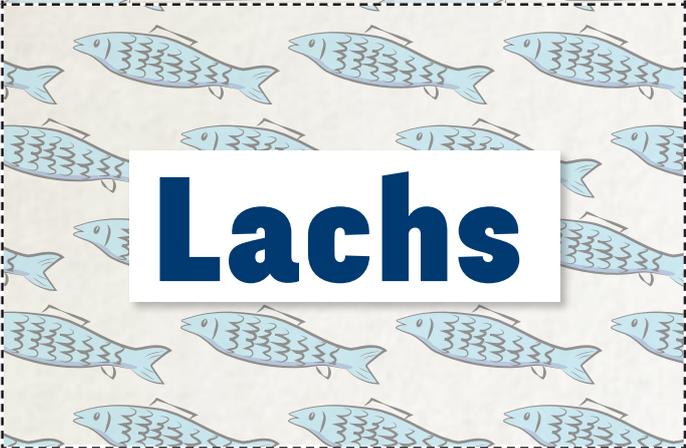
Schagobers



Topfen



Auberginen



Lachs



Kaviar



Was ist vegan?



Bier			X
Brot			X
Eier		X	
Fisch		X	
Fleisch		X	
Geflügel		X	
Gemüse	X		
Getreide	X		
Gummibärchen			X
Honig		X	
Hülsenfrüchte	X		
Käse		X	
Kartoffelchips			X
Kräuter	X		
Jogurt		X	
Meeresfrüchte		X	
Nüsse	X		
Obst	X		
Pilze	X		
Reis	X		
Schokolade			X
Sekt			X
Sojamilch	X		
Tofu	X		
Wein			X



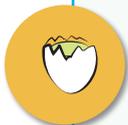
Ersatz gesucht?

Zum Ersetzen tierischer Lebensmittel bzw. von Lebensmitteln mit tierischen Bestandteilen stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung.



Für Fleisch:

- Fleischersatz auf Sojabasis für verschiedenste Gerichte: Tofu und Tempeh
- Verschiedene Produkte, wie Wurst, Würstchen, Schnitzel: Seitan (Weizenbasis), Lupine (Hülsenfrucht)
- Burger & Frikadellen: Sojafleisch (-granulat), Haferflocken, schwarze Bohnen, Kichererbsen, Grünkern (Dinkelkorn)
- Sauce Bolognese: Sojafleisch, Sonnenblumenkerne
- Sonstige Früchte, z. B. Austernpilz, Sellerie, Jackfrucht



Für Eier:

- als Bindemittel für herzhaftes Gebäck: Sojamehl, Lupinenmehl, Pfeilwurzelsstärke, Aquafaba und Kichererbsenmehl
- für Rührei: Tofu oder Kichererbsen-/Pasta-Püree
- beim Backen von Süßspeisen: Bananen, Avocado und Apfelmus
- als Eischneeersatz: Aquafaba
- für Quiches und Aufläufe: pürierter Seidentofu oder Cashew-Nusscreme



Für Tiermilch:

- Lupinenmilch, Getreidemilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch, Sojamilch oder Nussmilch



Für Joghurt/Quark:

- Lupinenjoghurt, Sojajoghurt, Sojaquark, Seidentofu, Produkte aus Cashewkernen



Für Käse beim Überbacken:

- Nährhefe, Seidentofu, Seitan, Hefeschmelz, Mandelcreme, gequollene Cashewkerne, geriebener Blumenkohl, gequollene gemahlene Flohsamenschalen, Nussmuse mit Wasser



Für Honig:

- Agavensirup, Ahornsirup, Invertzuckercreme („Kunsthonig“), veganer Löwenzahnhonig, Reismalz, Zuckerrübensirup, Yacónsirup



Für Gelatine:

- Agar, Fruchtpektin, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, gemahlene Flohsamenschalen, Kartoffelstärke, Maisstärke



Für Sahne:

- Sahneersatz, der auf Milchersatzprodukten basiert (z.B. Sojasahne, Lupinensahne, Hafersahne, Reissahne, Mandelsahne), weißes Mandelmus



Genug Nährstoffe?

Vegane Ernährung heißt nicht automatisch, dass man an einem Nährstoffmangel leiden muss. Wer sich für diese Ernährungsform entscheidet, sollte sich allerdings gut informieren, worauf zu achten ist, um auch bei rein pflanzlicher Ernährung über einen ausgewogenen Nährstoffhaushalt zu verfügen.

Nachfolgend sind einige Nährstoffe angeführt, auf die man bei veganer Ernährung besonders achten sollte.



Protein

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Getreide, Sojaprodukten, Seitan, Quinoa und Amaranth.



n3-Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)

Diese Gewebshormone sind entzündungshemmend, gefäßerweiternd und gerinnungshemmend. Die Omega-3-Fettsäuren werden unterschieden in Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und α -Linolensäure (ALA).

Pflanzliche Öle, wie Raps-, Walnuss- und Leinsamenöl, enthalten ALA.

EPA und DHA kommen nur in fettreichen Seefischen, wie Heringen, Makrelen oder Lachs vor. Der menschliche Körper kann ALA zwar in geringen Mengen in EPA und DHA umwandeln, diese Menge ist aber nicht ausreichend. Daher werden bei veganer Ernährung mit Mikroalgenölen angereicherte Lebensmittel empfohlen.



Vitamine

- **Vitamin B2**

Enthalten in Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Linsen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Nüssen, Hülsenfrüchten, Hefeextrakten, Pilzen, Spargel, Bananen, Feigen, Kohl, Sesammus, Kartoffeln, Tofu, Tempeh und Avocados.

- **Vitamin B12**

Dauerhafter Vitamin B12-Mangel führt zu einer Anämie mit Beeinträchtigung des Rückenmarks und dauerhaften Schäden am Nervensystem. Außerdem erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Produkten vor und ist nur aus diesen Quellen verwertbar.

Daher ist bei veganer Ernährung neben angereicherten Lebensmitteln (Säften, Frühstückscerealien, Sojamilch usw.) auch ein **Nahrungsergänzungspräparat notwendig**.

- **Vitamin D**

Vitamin D ist für den Knochenaufbau und die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm notwendig. Ein Mangel in der Kindheit führt zur Rachitis, im Erwachsenenalter zu Knochenerweichung.

Ist enthalten in Avocados und Pilzen (Steinpilz, Champignon, Eierschwammerl).

Bei veganer Ernährung wird die Aufnahme angereicherter Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.



Mineralstoffe

- **Kalzium**

Ist wichtig für einen stabilen Knochenbau und diverse Stoffwechselprozesse. Enthalten in dunkelgrünem Blattgemüse, wie Brokkoli, Mangold, Spinat, Grünkohl oder Rucola; in kalziumreichem Mineralwasser (mit mehr als 150 mg/l); in Mandeln, Mohn, Sesam, Nüssen, Hülsenfrüchten.

- **Jod**

Jod ist wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, ein Mangel führt zu einem Kropf. Die Jodzufuhr kann durch eine rein pflanzliche Ernährung nicht gedeckt werden. Eine Verwendung von jodiertem Speisesalz kann den Status nur verbessern. Ist enthalten in jodiertem Speisesalz und Meeresalgen (z.B. Nori oder Wakame).

- **Eisen**

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Vollkorngetreide, Spinat, Schwarzwurzel und Erbsen. Die Aufnahme von Vitamin C verbessert die Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen.

- **Zink**

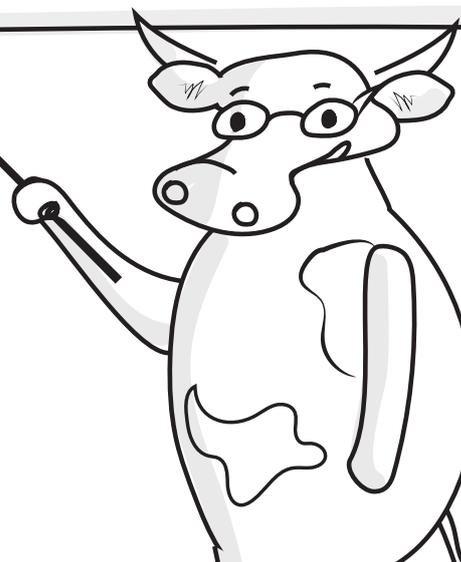
Ist enthalten in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Ölsamen, Nüssen.

- **Selen**

Ist enthalten in Kohl (Brokkoli, Weißkohl, ...), Zwiebelgemüse (Knoblauch, Zwiebel, ...), Pilzen, Spargel, Hülsenfrüchten, Paranüssen.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät allgemein bei veganer Ernährung:

- ✓ dauerhafte Einnahme von Vitamin B12 als Supplement.
- ✓ gezielte Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel und angereicherter Lebensmittel.
- ✓ regelmäßige ärztliche Kontrolle der Versorgung mit Nährstoffen.
- ✓ gegebenenfalls Einnahme von Nährstoffpräparaten bzw. Umstellung der Ernährung zur Behebung einer Unterversorgung bzw. eines Mangels mithilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.





Und warum?

Es gibt verschiedenste Gründe, warum Menschen sich entscheiden, vegan zu leben.
Verbinde die passenden Satzteile miteinander.

1 Indem ich vegan lebe,

dass ich mich entschlossen habe, vegan zu leben.

2 Nachdem ich eine Dokumentation über Massentierhaltung gesehen habe,

ich bin schon so aufgewachsen.

3 Von tierischen Produkten bekomme ich immer Bauchschmerzen,

habe ich beschlossen, vegan zu leben.

4 Für die Produktion tierischer Produkte werden so viele Ressourcen verbraucht,

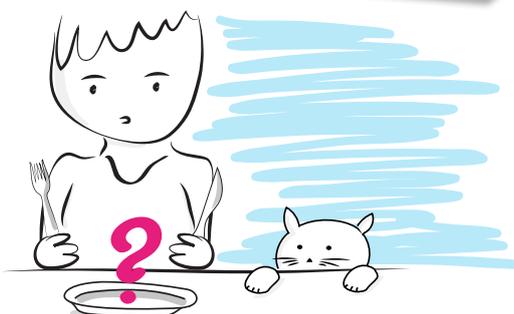
deswegen ernähre ich mich vegan.

5 Ich verzichte auf alle tierischen Produkte,

schone ich unsere Umwelt.

6 Ich kenne nichts anderes als vegane Ernährung,

weil ich andere Lebewesen nicht ausbeuten und schon gar nicht essen möchte.





Und warum?

1 In dem ich vegan lebe,
schone ich unsere Umwelt.

2 Nachdem ich eine Dokumentation über Massentierhaltung
gesehen habe, habe ich beschlossen, vegan zu leben.

3 Von tierischen Produkten bekomme ich immer Bauch-
schmerzen, deswegen ernähre ich mich vegan.

4 Für die Produktion tierischer Produkte werden so
viele Ressourcen verbraucht, dass ich mich ent-
schlossen habe, vegan zu leben.

5 Ich verzichte auf alle tierischen Produkte,
weil ich andere Lebewesen nicht ausbeuten
und schon gar nicht essen möchte.

6 Ich kenne nichts anderes als vegane Ernährung,
ich bin schon so aufgewachsen.





Alles klar?

Alles klar in Sachen Veganismus? Dann wird es dir nicht schwer fallen, die gesuchten Begriffe zu finden.

1. Die meisten Nährstoffe nehmen VeganerInnen durch die richtige Zusammensetzung ihres Speiseplans in ausreichender Form zu sich. Vitamin B12 muss allerdings zusätzlich zur Nahrung eingenommen werden. Wie lautet das Fremdwort für zusätzlich?
2. Wegen diesem Stoffgemisch sind z.B. herkömmliche Fruchtgummis oder Gummibärchen nicht vegan.
3. Dieses Eigenschaftswort trifft zu, wenn Tiere entsprechend ihren Bedürfnissen gehalten werden und nicht in Massentierhaltung leben müssen.
4. Schauen wir uns kurz die aktuelle Statistik an: Wie viele Menschen in Deutschland leben vegan? Eine/r von ...
5. Auch Raupen sind Tiere – dieses Material wirst du daher bei Menschen, die vegan leben, nicht im Kleiderschrank finden.
6. Mit dieser ozeanischen Pflanze führst du deinem Körper Jod zu.
7. Der größte Teil aller weltweiten landwirtschaftlichen Flächen wird genutzt, um dieses für die Ernährung von Tieren in Massentierhaltung zu produzieren.
8. Dieses Material tragen vegan lebende Menschen nicht an ihren Füßen.
9. Nachdem Tiere bei veganem Lebensstil auch für Kleidung nicht genutzt werden dürfen, sind Pullis aus diesem Material verboten.

10. Mit Fruchtsirup oder Reismalz kann man dieses von Tieren hergestellte Süßungsmittel ersetzen.
11. Bei der Fleischproduktion werden deutlich mehr dieser natürlichen Rohstoffe, die wir möglichst schonen sollten, verbraucht als bei der Herstellung pflanzlicher Lebensmittel.



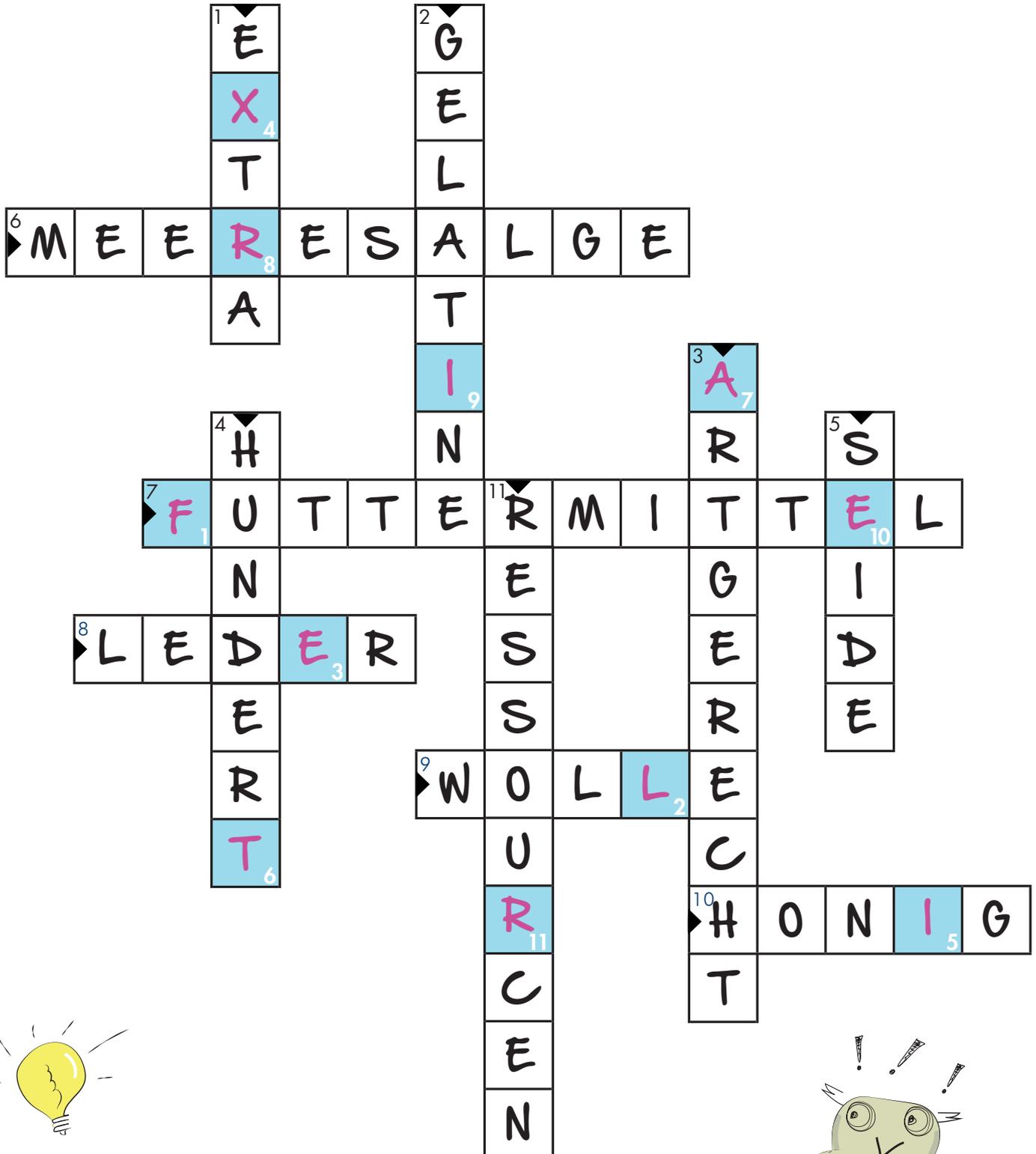
Wenn du die richtigen Begriffe gefunden hast, ergeben die Lösungsbuchstaben die Bezeichnung für jemanden, der sich bewusst ernährt und dabei sowohl auf die eigene Gesundheit als auch auf Tierschutz und Klimaschutz achtet. Bei dieser Ernährungsform wird besonderer Wert darauf gelegt, woher die Lebensmittel kommen, die man zu sich nimmt. Dabei wird zwar hauptsächlich vegetarisch gegessen, zwischendurch steht aber auch biologisch produziertes Fleisch am Speiseplan.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Alles klar?



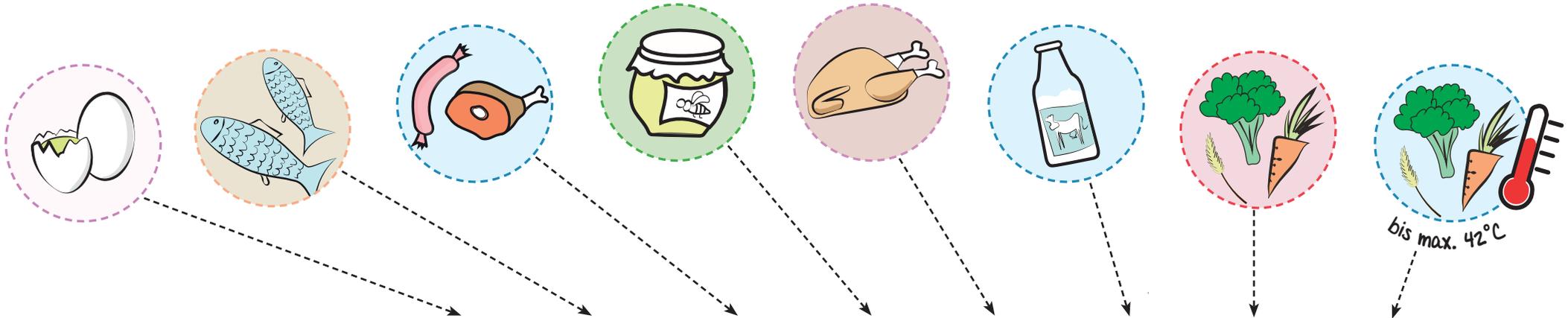
FLEXITARIER

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



Wer isst was?

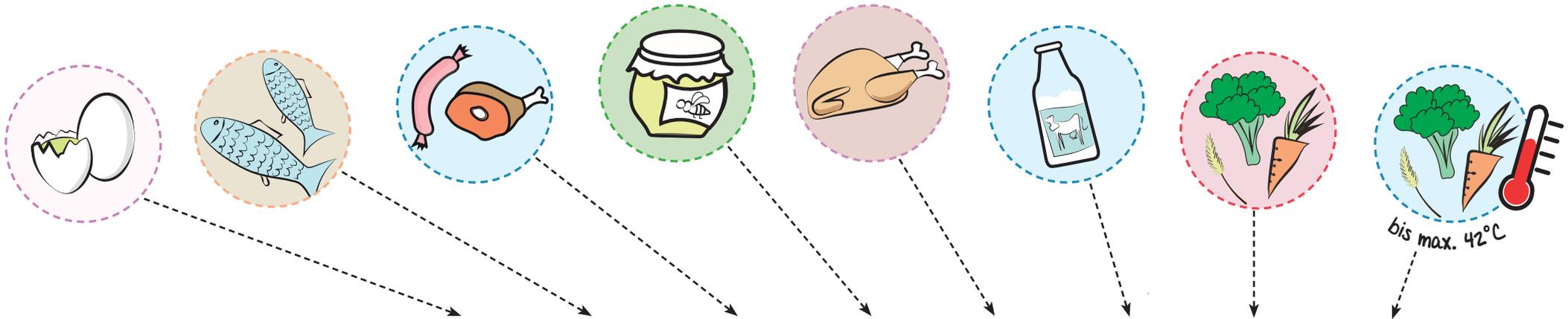
Es gibt verschiedenste Ernährungsformen. Weißt du, wer was essen darf? Ordne den verschiedenen Ernährungsstilen jene Lebensmittel zu, die erlaubt sind.



Pesco-VegetarierIn								
Ovo-Lacto-VegetarierIn								
RohköstlerIn								
Lacto-VegetarierIn								
Ovo-VegetarierIn								
VeganerIn								
VegetarierIn								



Wer isst was?



Pesco-VegetarierIn	X	X		X		X	X	X
Ovo-Lacto-VegetarierIn	X			X		X	X	X
RohköstlerIn								X
Lacto-VegetarierIn				X		X	X	X
Ovo-VegetarierIn	X			X			X	X
VeganerIn							X	X
VegetarierIn	X			X		X	X	X