

## HINTERGRUNDINFOS FÜR LEHRER

### Vegan leben

Die vegane Lebensweise, auch Veganismus genannt, geht aus dem Vegetarismus hervor. Vegetarier verzichten auf Fleisch und Fisch. Die Ovo-Lacto-Vegetarier verzichten auf Produkte toter Tiere, also Fleisch und Fisch, Ovo-Vegetarier essen keine Lebensmittel, die aus Milch hergestellt sind. Lacto-Vegetarier essen keine Eier, dafür aber Milch, Joghurt, Sahne usw.

Der Veganismus versteht sich als konsequente Weiterführung des Vegetarismus, da seine Anhänger auf sämtliche tierische Produkte, also auch auf die von lebenden Tieren, verzichten. Sie essen weder Milchprodukte, noch Eier, noch Honig, sie kaufen nichts aus Leder, Wolle oder Seide und nutzen tierversuchsfreie Kosmetik.

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich Menschen für eine vegane Lebensweise entscheiden. Die meisten wollen das Ausbeuten und Schlachten von Tieren aus ethischen Gründen nicht unterstützen. Auch Umweltschutz spielt oft eine Rolle, denn die Massentierhaltung und der damit verbundene Anbau von Tierfutter verbrauchen viel Wasser und zerstören Wälder und Klima. Wenn jeder Deutsche einmal pro Woche auf Fleisch verzichtete, würden im Jahr laut einer WWF-Studie die Abgase von 75 Milliarden PKW-Kilometern vermieden. Einige Veganer wiederum sind davon überzeugt, dass eine vegane Ernährung gesünder ist.



Viel Gemüse steht auf dem Speiseplan der Veganer



Sieht aus wie ein Schnitzel, besteht aber aus Fleischersatz

## Vegetarier und Veganer in Deutschland



Diese Hühner werden niemals das Tageslicht sehen

In Deutschland ist die Zahl der Vegetarier und Veganer stark angestiegen. 2013 waren es laut dem Vegetarierbund (Vebu) rund 7 Millionen, fast 9 Prozent der Bevölkerung. Im Vergleich dazu ernährten sich 1983 gerade einmal etwa 0,6 Prozent vegetarisch. Ungefähr 800.000 Menschen leben vegan. Weltweit ernähren sich etwa eine Milliarde Menschen vegetarisch. Allerdings steigt auch der Fleischkonsum auf der Welt. Er hat sich in den letzten 50 Jahren vervierfacht. Und es wird prognostiziert, dass er sich bis 2050 verdoppeln wird. In Deutschland jedoch ist in den letzten Jahren ein deutlicher Rückgang zu verzeichnen. Laut Vebu ist der Pro-Kopf-Fleischkonsum von 70,3 kg 1988 um 15 Prozent auf 59,5 kg im Jahr 2012 zurückgegangen.

## Was können Veganer essen?

Wer auf alle tierischen Produkte verzichten will, muss seine Ernährung stark umstellen. Überzeugte Veganer betonen, dass eine vegane Lebensweise keinen Verzicht bedeutet und sehr einfach ist. Als Fleischersatz dienen Veganern z. B. Tofu oder Seitan, Hefeflocken oder Cashewnüsse werden als Käseersatz verwendet. Schwierig wird es allerdings bei versteckten tierischen Zutaten in verarbeiteten Produkten. So finden sich laut [foodwatch.org](http://foodwatch.org) tierische Inhaltsstoffe in zahlreichen Lebensmitteln, wie etwa in verschiedenen Marmelade- und Saftsorten, in Fertigsuppen, Kartoffelchips, und Weinen oder Broten. Veganer müssen so



Tofu ist bei vielen Vegetariern und Veganern ein beliebter Fleischersatz

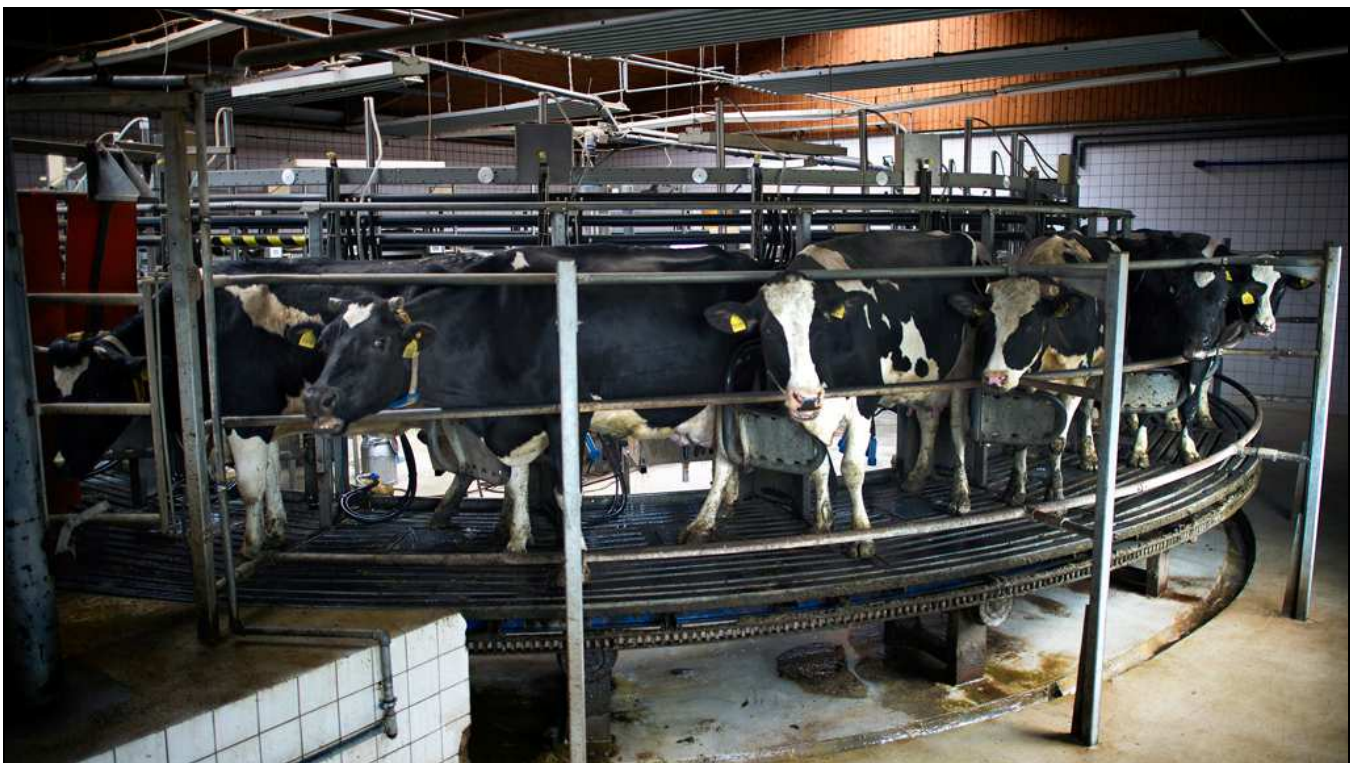
## IDEEN FÜR DEN UNTERRICHT

1. Die Bundespartei Die Grünen hat 2013 vorgeschlagen, deutschlandweit den „Veggie-Tag“ einzuführen. Firmen- und Schulkantinen sollten an diesem Tag nur fleischlose Gerichte servieren dürfen. Die Idee erntete viel Kritik. Lassen Sie die TN dazu recherchieren (z. B. [www.dw.de/streit-um-veggie-day-in-deutschen-kantinen/a-17008507](http://www.dw.de/streit-um-veggie-day-in-deutschen-kantinen/a-17008507), <http://donnerstag-veggietag.de>). Teilen Sie die TN anschließend in eine Pro- und eine Kontra-Gruppe ein und lassen Sie sie Argumente sammeln. Anschließend sollen je ein Vertreter der Befürworter und einer der Gegner sich gegenüber sitzen und miteinander diskutieren.
2. Teilen Sie die TN in Kleingruppen ein und lassen Sie sie einen Speiseplan für einen veganen Tag mit lokalen Produkten aus ihrem Land erstellen. Lassen Sie die TN anschließend ihre Speisepläne vergleichen und den abwechslungsreichsten wählen.
3. Im Internet findet sich eine Fülle von veganen Rezepten. Beliebt sind auch so genannte veganisierte Gerichte, meist klassische Lieblingsgerichte mit Fleisch, die in vegane Gerichte umgewandelt werden. Die TN sollen versuchen, ihre Lieblingsgerichte zu veganisieren und dann im Internet nach einem Rezept der veganen Version suchen. Welche Version finden sie besser? Was waren die Schwierigkeiten? Woran ist es eventuell gescheitert?
4. In Deutschland ist die Zahl der Vegetarier und Veganer stark angestiegen. 2013 waren es laut dem Vegetarierbund (Vebu) rund 7 Millionen, fast 9 Prozent der Bevölkerung. Gleichzeitig steigt der weltweite Fleischkonsum, denn in einigen Kulturen ist es ein Statussymbol, wenn man sich viel Fleisch leisten kann. Lassen Sie die Teilnehmer (TN) über mögliche Gründe für diese unterschiedlichen Auffassungen diskutieren. Welche Auswirkungen könnten diese Entwicklungen auf die Gesundheit der Menschen und auf die Umwelt haben?
5. Wenn Ihre TN sich sehr für das Thema interessieren, starten Sie einen Selbstversuch im Deutschkurs. Die ganze Klasse soll versuchen, einen Tag vegan zu leben. Lassen Sie die TN in dieser Zeit über ihre Erfahrungen Tagebuch führen. Was haben sie vermisst? Auf was konnten sie nur sehr schwer verzichten? Was hat ihnen beim Durchhalten geholfen oder warum haben sie es nicht geschafft? Wie hat ihr Umfeld reagiert und in welchen Situationen war es besonders schwer? Lassen Sie die TN anschließend in der Klasse von ihren Erfahrungen berichten oder einen Text über den Versuch verfassen.
6. Kennen die TN jemanden in ihrer Familie oder ihrem Freundeskreis, der vegan lebt? Gibt es im Heimatland der TN eine vegane Bewegung? Lassen Sie die TN im Internet recherchieren und im Kurs ihre Ergebnisse vergleichen.
7. Weitere Artikel zum Thema Vegetarismus, Veganismus und Tierschutz finden Sie hier:  
[www.dw.de/veganer-von-außenseitern-zu-trendsettern/a-17187979](http://www.dw.de/veganer-von-außenseitern-zu-trendsettern/a-17187979)  
[www.dw.de/sojacreme-torte-und-fleischlose-wurst/a-15043429](http://www.dw.de/sojacreme-torte-und-fleischlose-wurst/a-15043429)  
[www.dw.de/klimaschutz-durch-fleischverzicht/a-16382082](http://www.dw.de/klimaschutz-durch-fleischverzicht/a-16382082)  
[www.dw.de/schnitzel-nicht-nur-für-vegetarier/a-16121695](http://www.dw.de/schnitzel-nicht-nur-für-vegetarier/a-16121695)  
[www.dw.de/kükenmord-fürs-frühstücksei/a-17076295](http://www.dw.de/kükenmord-fürs-frühstücksei/a-17076295)  
[www.dw.de/tierfrei-essen-vegan-leben/a-15152281-1](http://www.dw.de/tierfrei-essen-vegan-leben/a-15152281-1)



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN





# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN



# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN

## Pasta à la Matthias



### Du brauchst:

- 1 Packung getrocknete Sojaschnetzel (aus dem Reformhaus oder dem Bio-Laden)
- Gemüsebrühe (ohne Milchzucker)
- 1 EL Tomatenmark
- italienische Kräuter (Thymian, Oregano, Basilikum)
- 200 g Nudeln (z. B. Farfalle)
- 150 ml Soja-Sahne
- 1 Packung aufgetauten Blattspinat
- 1 Chilischote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 weiße oder rote Zwiebel
- 2 EL Hefeflocken (aus dem Reformhaus oder Bio-Laden)
- frische oder tiefgekühlte Kräuter

### So geht's:

Die Sojaschnetzel mit kochendem Wasser übergießen und mit geschlossenem Deckel 15 Minuten lang einweichen. Wenn sie weich sind, das Wasser abgießen und die Schnetzel gut ausdrücken. Anschließend diese in einer großen Pfanne mit etwas Öl, Tomatenmark, Knoblauch und Kräutern anbraten. In einem großen Topf das Wasser für die Nudeln aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, diese hineingeben.

Während die Schnetzel knusprig gebraten werden, die Zwiebel, Chili und Knoblauch in feine Würfel schneiden und zusammen mit etwas Olivenöl anbraten. Die Zwiebel-Knoblauch-Chili-Mischung mit Soja-Sahne ablöschen und aufkochen. Anschließend den Spinat dazugeben und erhitzen. Um die Soße zu binden und für den Käse-Geschmack die Hefeflocken einrühren, bis sie sich auflösen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Falls die Soße zu dick wird, mit etwas Brühe aufgießen. Die fertigen Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der Soße und den Sojaschnetzeln vermischen.

Nach Belieben können die Nudeln in den Tellern noch mit gerösteten Mandelsplittern bestreut werden.  
Guten Appetit!