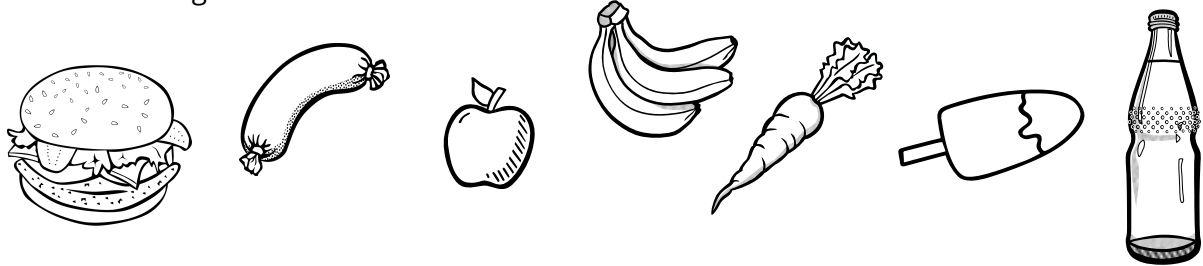


Vor dem Lesen: Einstieg ins Thema

① Was ist gesunde Ernährung?

- ✍ a) Worauf sollte man achten, wenn man sich gesund ernähren möchte? Schreibe kurz einige Ideen in die Mindmap.
- 🗨 b) Tausche dich dann mit deiner Partnerin oder deinem Partner darüber aus. Vergleicht und ergänzt eure Ideen.



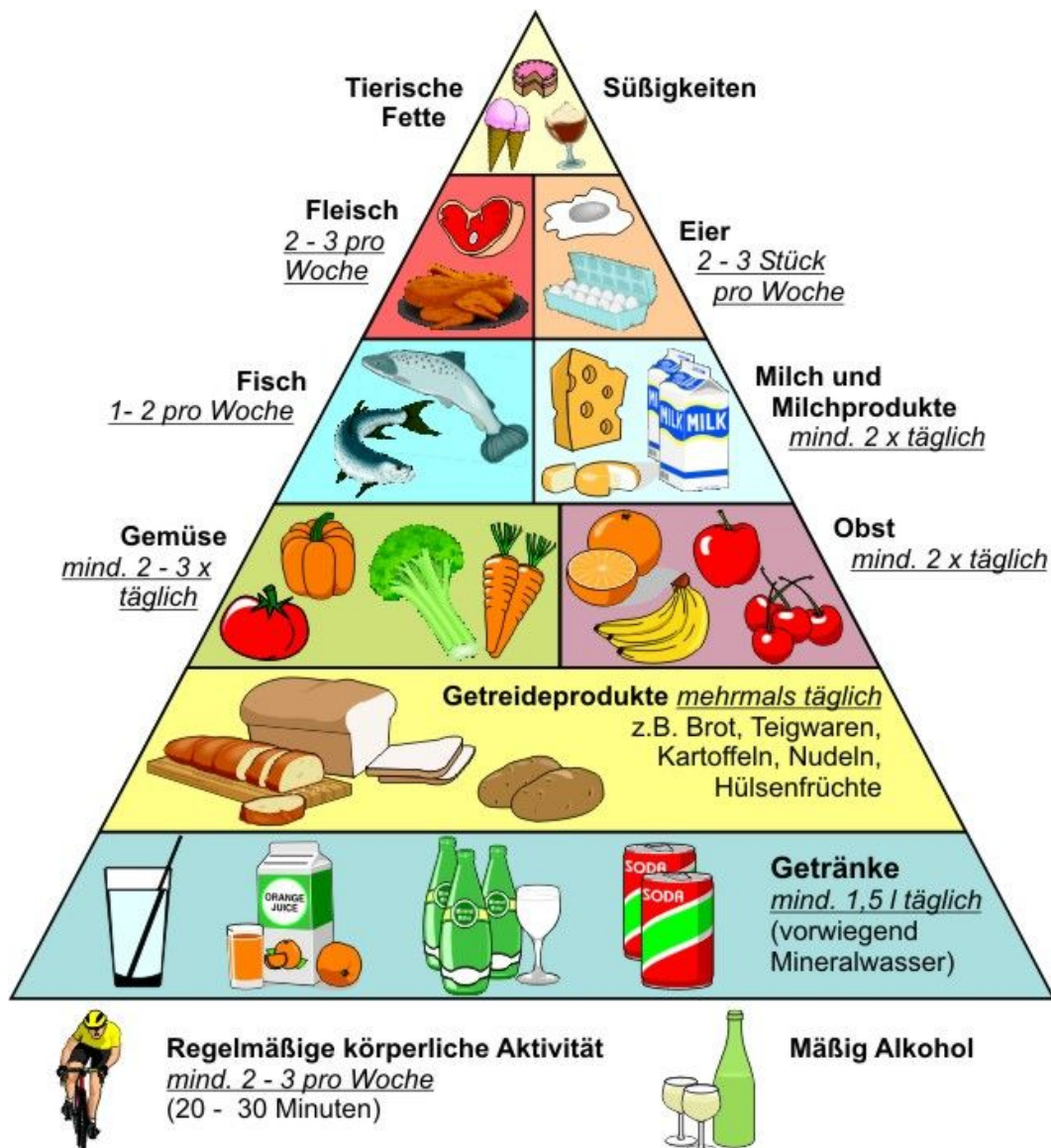
Man sollte...

Es ist wichtig...

**gesunde
Ernährung**

② Ernährungspyramide

- Schau dir die Grafik an, eine sogenannte Ernährungspyramide. Wähle drei Ratschläge aus und formuliere sie jeweils als ganzen Satz.
Beispiel: Man sollte nur zwei bis drei Eier pro Woche essen.
- Vergleicht die Grafik in Partnerarbeit mit euren Ideen aus Aufgabe 1. Hattet ihr ähnliche Ideen?
- Welche Aspekte haltet ihr für besonders wichtig? Worauf achtet ihr persönlich? Diskutiert im Plenum.



Quelle: Wikimedia.

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Ernährungs_Pyramide.jpg

**Infobox**

Menschen, die kein Fleisch essen, nennt man Vegetarierinnen und Vegetarier. Menschen, die überhaupt keine tierischen Produkte essen, nennt man Veganerinnen und Veganer.

- ③ **Schätze:** Wie viele Vegetarierinnen und Vegetarier gibt es aktuell ungefähr in Deutschland?



- ☐ 20 Millionen
- ☐ 8 Millionen
- ☐ 1 Million
- ☐ 500.000

- ④ Erkundige dich, wie die Situation in deinem Land ist.

- Gibt es Unterschiede oder Ähnlichkeiten zu Deutschland? Erläutere und begründe!
- Bereite eine Minipräsentation vor und präsentiere deine Ergebnisse!

**Fleischlos leben auf Instagram**

Im Instagramkanal von PASCH-net findest du auch ein Video über verschiedene Ernährungstypen.



- ⑤ Hier lernst du Begriffe kennen, die du für den Lesetext brauchst. Setze sie an der richtigen Stelle in den Text ein.



ausgewogen 1x

Fisch 1x

Fleisch 1x

Fleischkonsum 1x

Fleischproduktion 1x

gesünder 1x

Gründe 1x

Leder 1x

leiden 1x

Milch 1x

Nährstoffe 1x

problemlos 1x

Produkte 1x

Proteine 1x

sterben 1x

vegan 1x

versorgen 1x

Weltbevölkerung 1x

In Deutschland gibt es immer mehr Menschen, die sich vegetarisch oder sogar

ernähren. Vegetarierinnen und Vegetarier essen kein , sie

vermeiden zum Beispiel auch Wurst oder . Veganerinnen und Veganer

verzichten auf alle , die vom Tier kommen, zum Beispiel auch auf

, Joghurt oder Eier. Oft verwenden Veganerinnen und Veganer auch keine tierischen Produkte im Alltag, etwa Schuhe oder Möbel aus .

Im Gegensatz zu manchen Tieren, zum Beispiel Katzen, können sich Menschen

ohne Fleisch ernähren. Wenn man kein Fleisch und keine

tierischen Produkte isst, muss man allerdings besonders darauf achten, dass man die richtigen zu sich nimmt. In Fleisch stecken etwa viele

, Eiweiß und Vitamin B12. Diese Nährstoffe braucht der Körper, um die Muskeln und Organe zu . Vegane Ernährung ist deshalb nur dann gesund, wenn man sich ernährt.

Es gibt viele , warum immer mehr Menschen auf tierische Produkte

verzichten. Die zwei am häufigsten genannten sind, dass sie es finden,

kein Fleisch zu essen, und dass kein Tier für ihr Essen oder

sollte. Weltweit hat die in den letzten Jahren jedoch

zugenommen, weil die stetig wächst. Im Jahr 2020 lag

der weltweite bei ungefähr 57 Kilogramm pro Kopf.

⑥ **In Deutschland gibt es immer mehr Menschen, die kein Fleisch essen. Hast du eine Idee, warum das so ist?**

-  a) Der Text in Aufgabe 4 nennt die zwei wichtigsten Gründe, warum immer mehr Deutsche auf Fleisch verzichten. Schreibe die beiden Gründe auf.
-  b) Fallen euch noch mehr Gründe dafür ein, warum viele Menschen kein Fleisch und keine tierischen Produkte essen? Notiert weitere Gründe in Partnerarbeit.
-  c) Tauscht euch dann im Plenum darüber aus.

⑦ Diese Wörter kommen im Lesetext vor. Ordne richtig zu!

- | | |
|--|---|
|  sich auseinandersetzen mit ● | ○ etwas nicht tun |
| Risiken bergen ● | ○ salzige oder süße Snacks |
| der Nährstoff ● | ○ was Tiere essen |
| das Futtermittel ● | ○ die Absicht, gute Dinge zu tun |
| sich einsetzen für ● | ○ viele Bäume fällen |
| der Knabberartikel ● | ○ für etwas sein, sich engagieren für |
| Lupine ● | ○ ein Stoff, der für den Körper wichtig ist |
| der gute Vorsatz ● | ○ gefährlich sein |
| verzichten auf ● | ○ eine Pflanze mit gelben Samen |
| abholzen ● | ○ sich beschäftigen mit, sich informieren |

Leseverstehen

- ⑧ Lies den Text „Ist fleischlos alternativlos?“ und entscheide, ob die folgenden Aussagen richtig oder falsch sind. Gib dann die Textzeile(n) an, wo du die Information gefunden hast.

Bitte nutzen Sie für die folgenden Aufgaben die Kopiervorlage mit den Zeilennummern.



	richtig	falsch	Textzeile(n)
Beispiel: Es gibt immer mehr Menschen, die kein Fleisch und keine tierischen Produkte essen.	✓		Z. 1-2
1. Weltweit wird immer weniger Fleisch gegessen.			
2. Um Fleisch zu produzieren, braucht man sehr viel Mais und Wasser.			
3. In Deutschland wurde in den letzten Jahren weniger Fleisch gegessen.			
4. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, dass in Deutschland nur halb so viel Fleisch gegessen werden sollte.			
5. Besonders junge Menschen verzichten in Deutschland auf Fleisch und tierische Produkte.			
6. Es gibt mehr Jungen und Männer in Deutschland, die kein Fleisch essen, als Mädchen und Frauen.			
7. Die Produktion von Fleischalternativen, zum Beispiel aus Erbsenprotein, hat in Deutschland im Jahr 2020 stark zugenommen.			
8. Den Herstellern dieser Fleischalternativen ist wichtig, dass ihre Produkte so ähnlich schmecken wie Fleisch.			
9. Die Organisation Veganuary möchte Menschen auf der ganzen Welt dazu bewegen, sich ein Jahr lang pflanzlich zu ernähren.			
10. Auch eine nicht-vegane Ernährung kann ungesund sein.			

- ⑨ Lies die Aussagen von Matthias, Vanessa und Christoph. Wer sagt das? Ordne zu.



	Matthias	Vanessa	Christoph
...findet es schade, dass es in Restaurants nur wenig Auswahl an fleischlosen Gerichten gibt.	☐	☐	☐
...bekam durch einen Film den Impuls zum veganen Leben	☐	☐	☐
...hat kein schlechtes Gewissen beim Fleischkonsum.	☐	☐	☐
...hatte gedacht, dass es ausreicht, vegetarisch zu leben.	☐	☐	☐
...isst vegetarisch, seit er/sie elf ist.	☐	☐	☐
...findet, dass jeder selbst über seine Ernährung entscheiden sollte.	☐	☐	☐
...glaubt, dass der Verzicht auf Fleisch gut für die Umwelt ist.	☐	☐	☐
...erwähnt, dass die Aufnahme von Nährstoffen beim fleischlosen Leben schwierig sein kann.	☐	☐	☐
...glaubt, dass wir in Zukunft neue Alternativen zu Fleisch entdecken müssen.	☐	☐	☐
...findet es moralisch nicht vertretbar, tierische Produkte zu essen.	☐	☐	☐
...kann sich nicht vorstellen, vegan zu leben.	☐	☐	☐

Hörverstehen

⑩ Christina ist Ernährungsberaterin und spricht darüber, ob vegane Ernährung für alle Menschen geeignet ist und worauf man achten muss, wenn man sich vegan ernähren möchte.

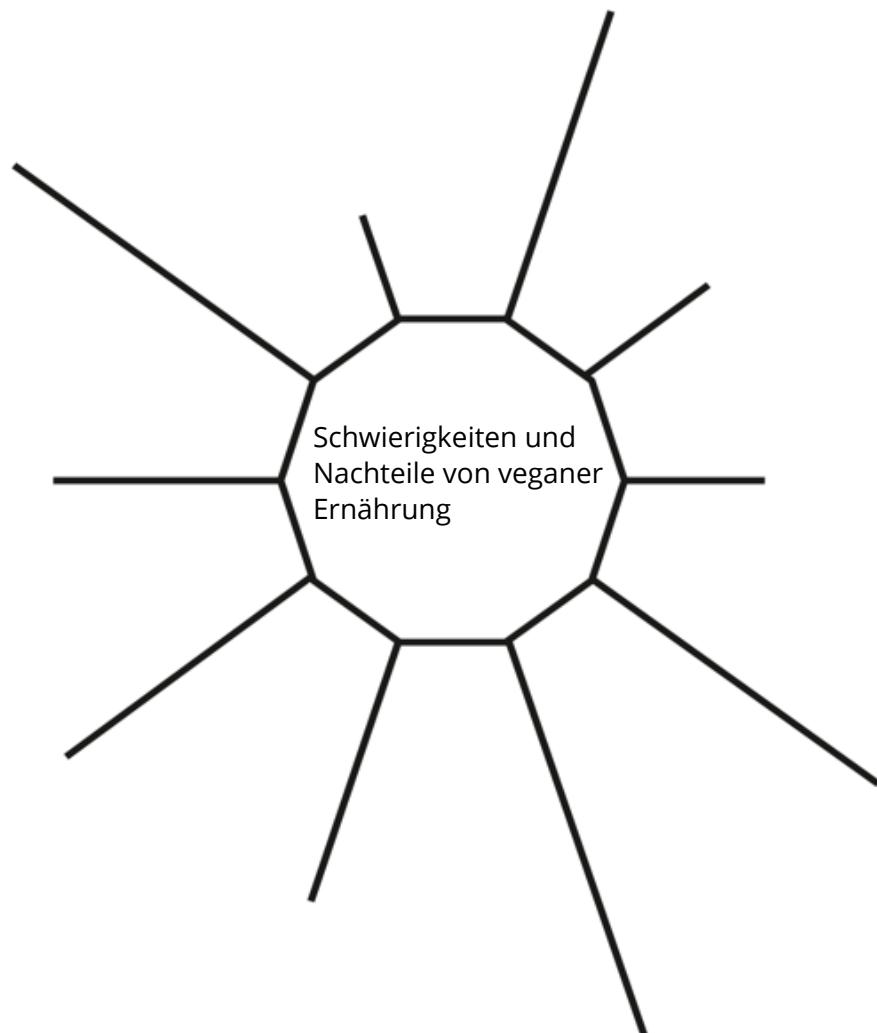
- 👂 • Notiere zunächst in der Mindmap deine eigenen Ideen, welche **Schwierigkeiten und Nachteile** es bei einer veganen Ernährung geben könnte.
- 📝 • Höre dir dann das Interview an. Welche Schwierigkeiten und Nachteile nennt Christina? Ergänze die Punkte, die du noch nicht notiert hattest.



Teil 1

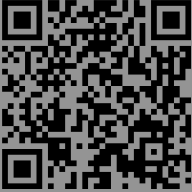


Teil 2

[Teil 3](#)

⑪ Stella und Christoph sind zwei junge Deutsche, die über ihre persönlichen Erfahrungen mit vegetarischer und veganer Ernährung berichten.

- 🔊 • Entscheidet in Partnerarbeit, wer von euch beiden das Interview mit Stella beziehungsweise Christoph anhört.
- 📄 • Höre dir alleine nur diese Audiodateien an (Stella beziehungsweise Christoph) und fülle die entsprechenden Felder in der Tabelle aus.
- 👤 • Berichte deiner Partnerin oder deinem Partner, was deine Person gesagt hat.
- Lass dir von deiner Partnerin oder deinem Partner berichten, was die andere Person gesagt hat. Fülle die restliche Tabelle aus.
- Diskutiere mit deinem Partner/deiner Partnerin: Findest du die Reaktionen von Familie, Freunden und anderen nachvollziehbar? Wie würdest du reagieren?

	Stella	Christoph
	 Teil 1  Teil 2  Teil 3  Teil 4	 Teil 1  Teil 2  Teil 3  Teil 4
Gründe, warum sie sich vegetarisch oder vegan ernähren		
So hat seine/ihre Familie darauf reagiert		
So haben seine/ihre Freunde darauf reagiert		
So reagieren andere Menschen darauf		

Grafikbeschreibung

⑫ Schau dir die Grafik an. Beantworte dann in Einzelarbeit die folgenden Fragen.



- Wie lautet das Thema der Grafik?
- Was ist die Quelle der Grafik?
- Um welche Diagrammform handelt es sich?
- Wer wurde für diese Grafik befragt?
- Welche Tendenz lässt sich erkennen in Bezug auf vegetarische und vegane Ernährung in Deutschland?



Anzahl der Deutschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren.

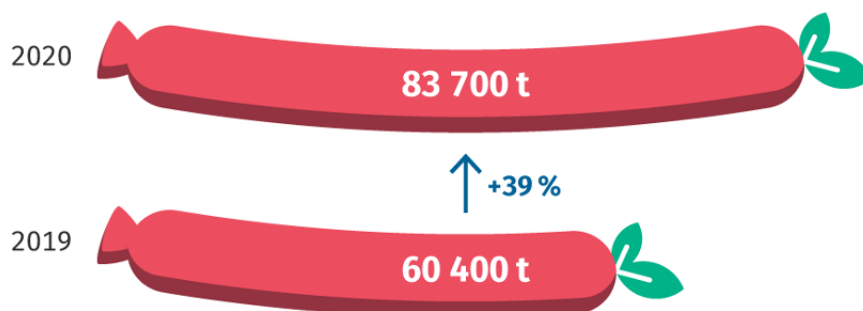
Quelle: Statistisches Bundesamt. <https://de.statista.com/infografik/24000/anzahl-der-vegetarier-und-veganer-in-deutschland>

⑬ Schaut euch nun in Partnerarbeit die folgenden beiden Grafiken an. Beantwortet die Fragen zunächst mündlich. Haltet eure Ergebnisse dann schriftlich fest.

- Was sagen die beiden Grafiken über die Entwicklung des weltweiten Fleischverbrauchs und über die Entwicklung von Fleischersatzprodukten in Deutschland aus?
- Welche Tendenzen lassen sich erkennen? Welche Gründe gibt es eurer Meinung nach für die gegensätzlichen Entwicklungen?
- Wie könnte die Zukunft dieser Entwicklungen aussehen?

Vegetarische und vegane Fleischersatzprodukte

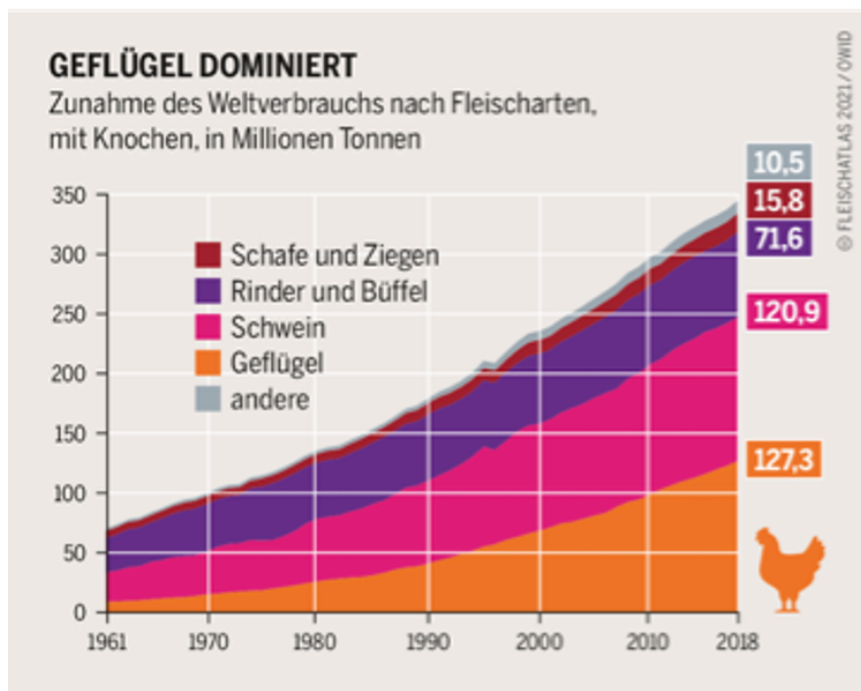
Produktion in Deutschland



Herstellung von vegetarischen und veganen Fleischersatzprodukten in Deutschland.

Quelle: Statistisches Bundesamt.

<https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/Zahl-der-Woche/2020/PD2030p002.html>



Entwicklung des weltweiten Fleischverbrauchs. Quelle: Fleischatlas 2021.

<https://www.boell.de/de/2021/01/06/fleischkonsum-weltweit-alltagessen-und-luxusgut>

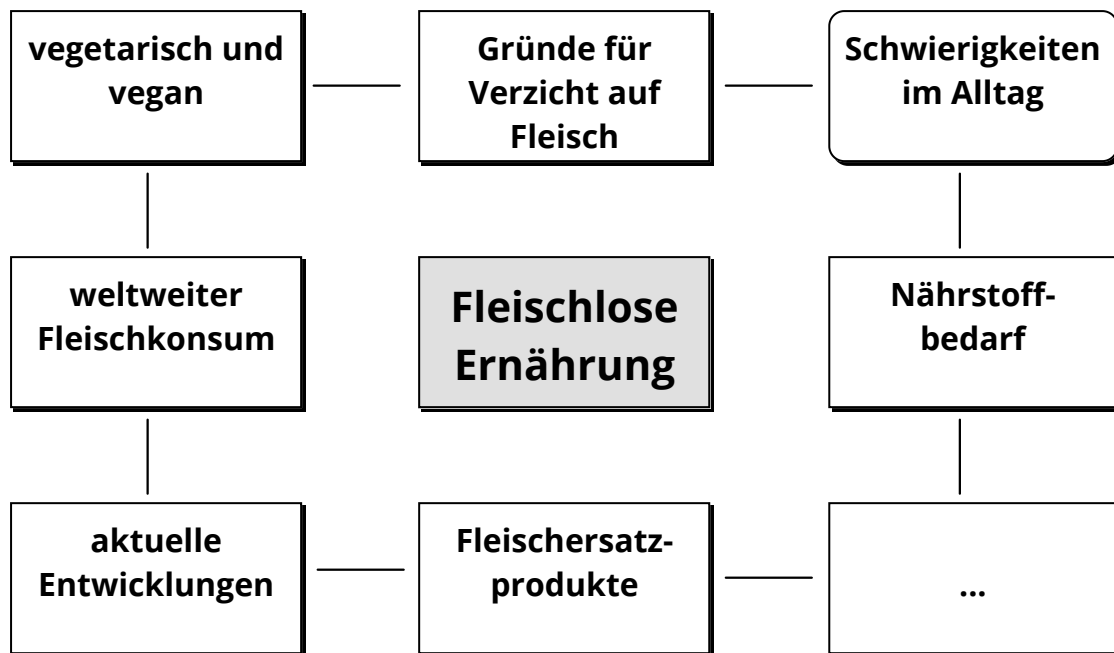
- ⑭ Richtig oder falsch? Legt die drei Grafiken nebeneinander und prüft in Partnerarbeit die folgenden Aussagen. Begründet kurz, warum ihr euch für richtig oder falsch entschieden habt.



	richtig	falsch
Es gibt doppelt so viele Deutsche, die sich vegetarisch ernähren, wie Deutsche, die sich vegan ernähren.	☐	☐
Alle Veganerinnen und Veganer in Deutschland haben im Jahr 2020 Fleischersatzprodukte gekauft.	☐	☐
Für eine der Grafiken wurden mehr als 20.000 Menschen in Deutschland darüber befragt, ob sie sich vegetarisch oder vegan ernähren.	☐	☐
Weltweit wird am meisten Geflügelfleisch konsumiert.	☐	☐
Rund 30 Prozent der deutschen Bevölkerung ernähren sich vegan oder vegetarisch.	☐	☐
Der weltweite Fleischverbrauch hat sich zwischen 1990 und 2018 ungefähr verdoppelt.	☐	☐
Insgesamt wird mehr als doppelt so viel Rindfleisch wie Schweinefleisch konsumiert.	☐	☐
Im Jahr 2018 wurden ungefähr 121 Tonnen Schweinefleisch verbraucht.	☐	☐
Die Herstellung von Fleischersatzprodukten hat in Deutschland innerhalb eines Jahres um mehr als ein Drittel zugenommen.	☐	☐
Der Verbrauch von Geflügelfleisch hat sich weltweit zwischen 1961 und 2018 ungefähr verzehnfacht.	☐	☐
Man kann aus einer der Grafiken ablesen, dass sich viele Kinder in Deutschland vegetarisch ernähren.	☐	☐

⑮ Was hast du über vegane und vegetarische Ernährung in Deutschland gelernt?

-  Berechne einen Kurzvortrag zum Thema „Fleischlose Ernährung in Deutschland“ vor. Berücksichtige mindestens fünf der folgenden Aspekte. Du kannst auch eigene Stichwörter nutzen.
-  Kannst du dir selbst vorstellen, auf Fleisch oder tierische Produkte zu verzichten? Warum nicht)?
- Erläutere deiner Partnerin oder deinem Partner deine Sichtweise auf das Thema in einem **drei- bis fünfminütigen Vortrag**.



Quiz



Du hast nun einiges gelernt über fleischlose Ernährung. In diesem Rätsel findest du Tatsachen, die du bestimmt noch nicht wusstest. Finde die richtigen Antworten!

16) Auf welchem Kontinent gibt es die meisten Vegetarierinnen und Vegetarier?



- ☐ Amerika
- ☐ Asien
- ☐ Europa
- ☐ Australien

17) Was essen sogenannte Flexitarierinnen und Flexitarier?

- ☐ Sie essen nur manchmal Fleisch.
- ☐ Sie essen nur Biofleisch.
- ☐ Sie essen nur Fisch.
- ☐ Sie essen von allem ein bisschen.

18) Ist Wein vegan?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

19) In welchem Land wird am meisten Fleisch pro Kopf und Jahr verzehrt?

- ☐ Deutschland
- ☐ Türkei
- ☐ Australien
- ☐ Kolumbien

20) Um wieviel Prozent kann man seinen CO₂-Fußabdruck reduzieren, wenn man sich vegan ernährt?

- ☐ 15 Prozent
- ☐ 30 Prozent
- ☐ 50 Prozent
- ☐ 70 Prozent

Punkte: ____ / 5