



Foto: Kumulus / Pixabay

# Alles Veggie? Vegetarische und vegane Lebensmittel auf dem Prüfstand

Vegetarische und vegane Ernährungsweisen sind zwar nicht neu, aber die Diskussion um Tierwohl, den Klimawandel und nicht zuletzt vermeintlich gesundheitliche Vorteile dieser Ernährungsweisen führen zu einem zunehmenden öffentlichen Interesse und steigender Beliebtheit in einigen Bevölkerungsgruppen. ProVeg Deutschland (ehemals VEBU) geht davon aus, dass sich rund ein Zehntel der deutschen Bevölkerung vegetarisch ernährt. Die Nachfrage nach passenden Lebensmitteln ist groß und speziell das Angebot an Ersatzprodukten für Fleisch, Wurst, Käse und Co. ist in den letzten Jahren stark gewachsen.

Der Workshop „Alles Veggie? Vegetarische und vegane Lebensmittel auf dem Prüfstand“ setzt an dieser Stelle an und vermittelt den Jugendlichen im Stationsbetrieb Kompetenzen rund um die Thematik. Im Rahmen des Workshops wird von den Schülern überprüft, wie eindeutig vegetarische und vegane Lebensmittel im Handel erkennbar sind und auf welche kritische Nährstoffe Vegetarier und Veganer besonders achten müssen. Beim Blick auf die Zutatenlisten werden Unterschiede zwischen Ersatzprodukten und den fleischhaltigen Originalen deutlich.



|                        |                                                  |
|------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Format:</b>         | Workshop                                         |
| <b>Zielgruppe:</b>     | Schüler ab 8. Klasse,<br>Berufsschüler, Lehrende |
| <b>Zeitbedarf:</b>     | etwa 2 Unterrichtsstunden                        |
| <b>Teilnehmerzahl:</b> | maximal 20                                       |
| <b>Kosten:</b>         | nach Rücksprache                                 |
| <b>Kontakt:</b>        | lebensmittel@vzsa.de                             |

Folgende Stationen können zum Einsatz kommen. Durch den flexiblen Einsatz der einzelnen Stationen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen kann das Niveau und der Umfang des Workshops den individuellen Bedürfnissen angepasst werden.



### Station: "Vegetarische Ernährungsformen"

An dieser Station werden verschiedene Formen vegetarischer Ernährung und der Anteil von Vegetariern und Veganern in der Bevölkerung vorgestellt. Anschließend werden Beweggründe für eine vegetarische oder vegane Ernährung mit den Schülern erarbeitet.

### Station: "Kritische Nährstoffe"

Anhand eines Puzzles erarbeiten sich die Jugendlichen an dieser Station spielerisch, welche Nährstoffe bei dieser Ernährungsform besonders kritisch sind und wie eine Unterversorgung vermieden werden kann. Zur Deckung des Nährstoffbedarfs geeignete Lebensmittelquellen für Vegetarier und Veganer sind im zugehörigen Arbeitsheft festgehalten.



### Station: "Tierisch unklar?!"

Versteckt hinter Aromen, Farbstoffen oder Enzymen: es ist nicht immer einfach alle Zutaten und Inhaltsstoffe tierischer Herkunft zu kennen. An dieser Station lernen die Schüler, welche Lebensmittel für Vegetarier und Veganer geeignet sind und wie man sie anhand der Zutatenliste erkennen kann. Außerdem nehmen sie vegetarische und vegane Ersatzprodukte genauer unter die Lupe. Sie vergleichen die Ersatzprodukte mit den tierischen Originalen und analysieren Unterschiede in der Nährwertzusammensetzung und Preisgestaltung.



### Station: "Mit oder ohne Fleisch?"

An dieser Station vergleichen die Schüler fleischhaltige Produkte mit ihren fleischlosen Alternativen. Der „Burger-Check“ zeigt, wie unterschiedlich die Zutaten von einem veganen Burger im Vergleich zum Fleisch-Burger sind. Welche Stoffe werden benötigt, um dem veganen Burger ein ähnliches Aussehen und einen ähnlichen Geschmack wie dem tierischen Original zu verleihen? Alternativ können zwei „Wurstvarianten“ verkostet werden, um anschließend die sensorischen Eigenschaften zu bewerten.

