

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt Vegetarier, Veganer & Co.

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhalt

Seite

Vorwort	4
1 Was es alles gibt – ein Überblick	6 – 10
Einteilung der Kostformen	
Was unser Körper braucht	
Vitamine	
Die Ernährungspyramide	
2 Vollkost	11 – 15
Gesunde Ernährung – die 10 Regeln der DGE	
Vollköstler	
5 am Tag	
Ernährung und Fitness	
Fleisch – ja oder nein? Oder lieber Soja?	
3 Vollwert-Ernährung	16 – 19
Der Gedanke	
Was Vollwertköstler mögen	
Vollwert-Rezepte	
4 Vegetarische Kost	22 – 26
Was Vegetarier essen – Suchbild	
Die vegetarische Ernährung	
Die vegetarische Ernährungspyramide	
Vegetarische Rezepte	
5 Vegane Kost	28 – 31
Was Veganer essen	
Rätsel	
Die vegane Ernährungspyramide	
Vegane Rezepte	
6 Bulgur, Couscous, Polenta, Quinoa	35 – 39
Bulgur	
Couscous	
Polenta	
Quinoa	
Arbeitsblatt	
7 Tofu, Tempeh, Seitan und Jackfruit	40 – 46
Tofu	
Tempeh	
Seitan	
Jackfruit	
Arbeitsblatt	

8	Sprossen und Smoothies	48
	Kresse züchten	
	Smoothies	
9	Lösungen	49 – 56

Vorwort

Früher aßen die Menschen einfach um satt zu werden. Getreidegrütze, Brot und Kartoffeln waren die Hauptnahrungsmittel für die Bevölkerung. Die Menschen mussten dabei körperlich schwer arbeiten.

Wir bewegen uns weniger, essen aber dafür viele reichlich fett- und zuckerhaltige Lebensmittel. Das kann doch nicht gut sein! So greifen wir dann zu Light-Produkten, die weniger Fett enthalten (dafür aber oft mehr Zucker) oder unterwerfen uns diversen Diäten. Ernährung ist nicht das gleiche wie Gesundheit, doch sie spielt eine große Rolle für unser Wohlergehen.

Essen soll Freude bereiten, lecker schmecken und satt machen. So ist ein gewisses Hintergrundwissen nicht fehl am Platze, und viele, nicht so ganz bekannte Rezepte und Nahrungsmittel machen Spaß beim Ausprobieren.

Vegane Rezepte lassen sich für Vegetarier „aufpeppen“, vegetarische Rezepte sind auch mit kleinen Änderungen für Veganer akzeptabel.

In diesem Sinne – viel Erfolg und guten Appetit wünschen der

Kohl-Verlag und Gabriela Rosenwald

Bedeutung der Symbole:



Einzelaufgabe



Partneraufgabe



Gruppenaufgabe

1 Alternative Ernährungsformen – Was es alles gibt

Überblick

Vollköstler ernähren sich von allen verfügbaren Nahrungsmitteln, auch von tierischen Produkten und Fleisch.

Vollwertköstler verzichten auf industriell bearbeitete Nahrungsmittel, kaufen Bio-Produkte und essen gern Naturbelassenes, die sogenannte Frischkost. Wichtig für sie ist es, Vollkornprodukte zu essen und weißen Zucker (Industriezucker) zu meiden. Sie essen meist Milch, Milchprodukte und Eier.



Vegetarier verzichten auf Fleisch und Wurst, die meisten auch auf Fisch. Milch, Milchprodukte und Eier werden meist gegessen.

Veganer nehmen überhaupt keine tierischen Produkte zu sich, also auch keine Eier, Milchprodukte, Honig o. ä.

Frutarier ernähren sich wohl nach den strengsten Regeln. Für ihr Essen dürfen nicht einmal Pflanzen vernichtet werden. Es kommen daher nur Lebensmittel auf den Tisch, die von der Pflanze gepflückt werden können. Dazu gehören z. B. Nüsse, Äpfel oder Beeren, Gemüsefrüchte wie Tomaten und Kürbisse oder Hülsenfrüchte wie Erbsen oder Bohnen. Aber Kartoffeln, Zwiebeln oder Kohl dürfen nicht gegessen werden.

Flexitarier sind sogenannte Teilzeit-Vegetarier. Sie stehen dem Fleischkonsum kritisch gegenüber und ihnen ist eine gesunde Ernährung besonders wichtig. Es gibt auch Flexitarianer ...

Rohköstler essen ausschließlich rohe, bzw. nicht auf über 40 Grad erhitzte Kost. Viele Rohköstler ernähren sich fleischfrei. Ihnen geht es um ihre Gesundheit, da durch das Kochen und Garen viele Vitamine und Enzyme zerstört werden.

Freegamer setzen auf selbst angebaute, geschenkte oder von anderen weggeworfene Nahrung. Sie wollen auf Verschwendung, Überfluss und die weltweite Armut hinweisen. In den USA und Europa wirft jeder im Jahr etwa 100 Kilogramm Essen weg. Das sind 10 Putzeimer voll ...



Aufgabe 1:

- Erkläre den Unterschied zwischen Vollköstlern und Vollwertköstlern.*
- Worin unterscheiden sich Vegetarier und Veganer?*
- Wie viel Essen wird in den USA und in Europa jedes Jahr pro Person weggeworfen?*

Lernwerkstatt Vegetarier, Veganer & Co

Alternative Ernährungsformen einfach erklärt

1. Digitalauflage 2022

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Gabriela Rosenwald
Umschlagbild: © vaaseenaa – AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 700

ISBN: 978-3-98558-390-4

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022. Alle Rechte vorbehalten.

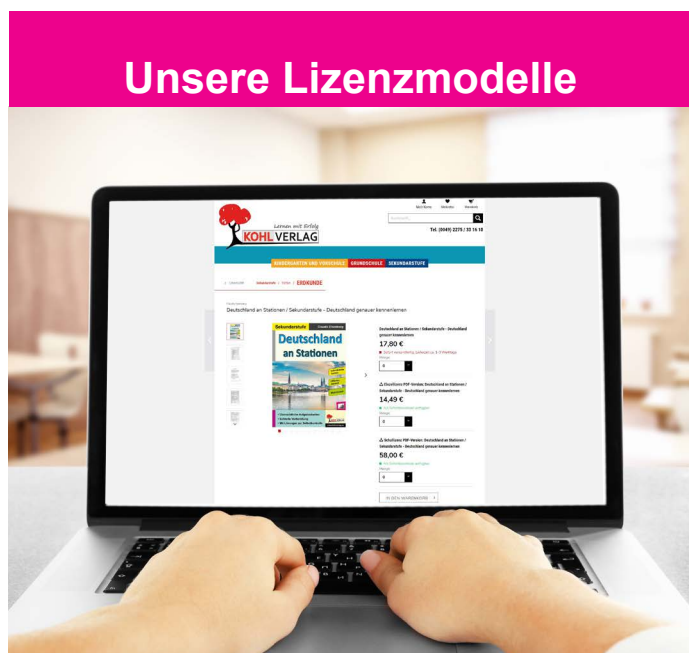
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a UrhG). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.
- Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.
- Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2022

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:



	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizenzierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.



Bildquellenverzeichnis

Bildquellen © AdobeStock.com

Symbole der Sozialformen: ronnarid; **S. 5:** childrendrawings; **S. 6:** katerina_dav; **S. 7:** cirodelia; **S. 8:** freshidea; **S. 9:** ponkrit; **S. 10:** j-mel; **S. 11:** cirodelia; **S. 12:** Robert Kneschke, ケイゴ・K, usikova; **S. 13:** Ideenkoch, Edpictures; **S. 14:** BNP Design Studio, Colorfuel Studio, Moriz, Mimosastudio; **S. 15:** Ekaterina Glazkova, sabelskaya, Janine Fretz Weber, anutaberg, riccardo, Björn Wylezich, Serghei Velusceac, Liliya, Eric Isselée, matsu; **S. 16:** Olha, iMAGINE, Klaus Eppele, foofighter31, den781, novro; **S. 18:** eakarar, Andrés Rivas; **S. 19:** Africa Studio, severga; **S. 20:** babsi, cityfoto24; **S. 21:** Serhiy Shullye, kovaleva, Alusha; **S. 22+53:** Africa Studio, Irina Fischer, rdnzl, gavran333, womue, kolesnikovserg, Markus Mainka, Kaesler Media, Roman Samokhin, Lucky Dragon, New Africa, Elena Schweitzer, zcy, James Insogna, innafoto2017, Yeti Studio; **S. 23:** BillionPhotos.com, cirodelia, Natalia Merzlyakova, zcy, baibaz; **S. 24:** katerina_dav; **S. 25+53:** matsiash, geografika, ExQuisine, Oleg, Serggod, Christian Jung, Björn Wylezich, New Africa, Alexander Rath, rdnzl, Natalia Merzlyakova, Africa Studio, Jiri Hera, innafoto2017, pamela_d_mcadams; **S. 26:** Jörg Lantelme; **S. 27:** anna_shepulova, vaaseenaa; **S. 28:** Kurhan; **S. 29:** Alexander Rath; **S. 30:** Vector Shots; **S. 31:** anna_shepulova, viktoriya89; **S. 32:** photocrew, M.studio; **S. 33:** vaaseenaa, Sea Wave, malosdedos, Julianna; **S. 34:** euthymia, anatolir, vaaseenaa, pogonici, Pixel-Shot, Mara Zemgaliete; **S. 35:** julie208; **S. 36:** chandlervid85, irina; **S. 37:** ExQuisine, Martin Rettenberger; **S. 38:** azurita; **S. 39:** Esin Deniz, womue, oxie99, margo555, Serghei Velusceac, dianamower; **S. 40:** MoreVector-2; Igor Dutina; **S. 41:** zi3000; **S. 42:** Kitty; **S. 43:** Picture Partners, Mara Zemgaliete; **S. 44:** Marco Mayer, FOOD-micro; **S. 45:** Thanakorn, Stepanek Photography; **S. 46:** nipaporn, Prostock-studio, Picture Partners, panda3800, Ekaterina Glazkova, margo555, Thanakorn; **S. 47:** yanadjan, unverdorbenjr; **S. 48:** PUNTOSTUDIOFOTO Lda, exclusive-design; **S. 54:** margo555, Serghei Velusceac, dianamower; **S. 55:** Ekaterina Glazkova, margo555, Thanakorn;

Bildquellen © wikicommons

S. 10: Österreichisches Bundesministerium für Gesundheit;

SCHOOL-SCOUT.DE



Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernwerkstatt Vegetarier, Veganer & Co.

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

