

# VEGGIE-FÜHRERSCHEIN

KINDER LERNEN EINE GESUNDE, TIERFREUNDLICHE UND NACHHALTIGE ERNÄHRUNG

ALTER: 6-11 JAHRE

## LIEBE LEHRERINNEN, LIEBE LEHRER,

vielen Dank, dass Sie mit Ihren Schülern den Veggie-Führerschein machen möchten!  
Klimawandel, weltweite Armut und unzureichender Tierschutz – dies alles sind Probleme, die Kinder jetzt ansprechen können.

Das Material in diesem Umschlag dient als Kopiervorlage und kann so an jeden in Ihrer Schule verteilt werden. Zusätzliche Ressourcen wie pflanzliche Rezepte für große Verpflegungseinrichtungen finden Sie unter [PETA.de/kantinen](http://PETA.de/kantinen) und die Antworten auf die häufigsten Fragen zur pflanzlichen Ernährung bei [PETAKids.de](http://PETAKids.de). Für weitere Fragen kontaktieren Sie uns bitte unter folgender Adresse:

PETA Deutschland e.V.  
Friolzheimer Str. 3a  
D-70499 Stuttgart  
Info@PETA.de  
+49 (0)711 860591-0  
+49 (0)711 860591-111 (Fax)

Viel Erfolg dabei wünschen Ihnen



Harald Ullmann  
2. Vorsitzender  
PETA Deutschland e.V.

## WARUM EINEN VEGGIE-FÜHRERSCHEIN?

Auf der ganzen Welt beteiligen sich Schulen, Restaurants, Universitäten, Unternehmen und ganze Städte an Projekten für gesunde, nachhaltige und pflanzenbasierte Menü-Angebote! Der Veggie-Führerschein für Schüler im Alter von sechs bis elf Jahren beinhaltet Arbeitsblätter, die für Schulfächer wie Deutsch, Mathematik, Heimat- und Sachkunde, Musik und Ethik gestaltet wurden, aber auch für Kindertageseinrichtungen oder Jugendhäuser geeignet sind. Sie können mit den Schülern am Veggie-Führerschein jeweils einmal pro Woche arbeiten oder die Materialien im Rahmen einer Projektwoche verwenden. Den Schülern soll aufgezeigt werden, was es bedeutet, ein verantwortungsbewusster Verbraucher zu sein. Zudem hilft ihnen das Material, zu verstehen, wie ihre Entscheidungen sie selbst und zukünftige Generationen beeinflussen.

### DIE KINDER WERDEN FOLGENDES LERNEN:

- dass pflanzliche Ernährung einen positiven Effekt auf die Umwelt, andere Menschen, Tiere und die eigene Gesundheit hat
- dass ein verantwortungsvoller Umgang in der Lebensmittelauswahl die Tiere, Umwelt, Politik, Wirtschaft und Gesundheit betrifft
- den Einkauf von gesunden pflanzlichen Lebensmitteln und deren Zubereitung



LEKTION/ PÄDAGOGISCHES ZIEL	BEREICH IM LEHRPLAN	DETAILS
1. Das Gedicht zum Veggie-Führerschein	Heimat- und Sachkunde, Deutsch	Die Kinder hören ein Gedicht, das als Einstieg in das Material genutzt werden kann und sie zum Nachdenken anregen soll.
2. Besuch im Supermarkt: Lasst uns einkaufen gehen	Deutsch, Mathematik, Heimat- und Sachkunde	Die Kinder machen einen Klassenausflug zu einem lokalen Supermarkt, in dem sie Obst, Gemüse und andere pflanzliche Nahrungsmittel finden, die Fleisch ersetzen können.
3. Smoothie-Bar	Mathematik, Deutsch, Heimat- und Sachkunde, Kunst	Die Kinder bereiten einfache und nahrhafte Getränke aus frischem Obst und Gemüse, Fruchtsaft, Soja- oder Hafer-Drinks, Sojajoghurt und Kokosnussmilch zu.
4. Alphabetische Nahrungsmitteltabelle	Mathematik, Deutsch, Heimat- und Sachkunde	Die Kinder machen sich mit fleischlosem Essen vertraut und lernen etwas über die verschiedenen Ernährungsbereiche.
5. Sollen wir Tiere essen?	Heimat- und Sachkunde, Ethik, Religion	Die Kinder diskutieren über eine pflanzliche Ernährung und entdecken, wie menschliche Gefühle und Bedürfnisse denen anderer Lebewesen ähneln.
6. Veggie-Führerschein-Tagebuch	Deutsch	Die Kinder bekommen ein Tagebuch und schreiben ihre persönlichen Gedanken und ihre eigene Meinung zu einer pflanzlichen Ernährung auf.
7. Wir lesen ein Gedicht	Deutsch	Die Kinder lesen ein Gedicht und versetzen sich in die Lage des Autors. Im Anschluss verfassen sie ihre eigenen Gedichte.
8. Zeit zu kochen!	Mathematik, Deutsch, Heimat- und Sachkunde	Die Kinder lernen, wie sie einfache pflanzliche Dips wie Guacamole und Hummus kreieren und zubereiten.
9. Pflanzenkost in der Musik	Musik	Die Kinder bekommen mithilfe eines lebensfrohen Liedes Einblick in die pflanzliche Ernährungsweise.
10. Nachhaltig leben	Heimat- und Sachkunde	Die Kinder lernen, wie man durch die Lebensmittelwahl Tiere und Umwelt schützen kann.

# 1. DAS GEDICHT ZUM VEGGIE-FÜHRERSCHEIN

Das Gedicht zum Auftakt des „Veggie-Führerscheins“ können Sie am Anfang des Projektes vorlesen, um Ihre Schüler zu inspirieren. Als LehrerIn werden Sie die Kinder dabei unterstützen, die Welt für uns alle zu einem besseren und mitfühlenderen Ort zu machen.

### VEGGIE GEDICHT

In der Schule war etwas anders an einem Tag  
Für Emma war es zuerst eine Plag'.  
Zu Mittag wollte sie eigentlich ein Pfeffer-Steak  
Und bekam dann irgendwie nur Tofu an der Thek'!

„Was ist los?“, fragte sie. „Wo ist die ganze Wurst?  
Jetzt kann ich nur löschen meinen Durst.“  
„Es ist weg“, sagte Emmas Freundin Anni keck.  
„Wir machen doch mit beim Veggie-Führerschein-Projekt!“

„Veggie-was? Das ist nicht wahr!  
Das ist doch ziemlich sonderbar!“  
„Nun ja“, sagte Anni, „wenn du mehr lernst über Fleisch,  
machst du bestimmt nicht mehr so ein Gekreisch!“

Trotzdem war Emma überrascht,  
Gemüse statt Fleisch – wer hätt' das gedacht?  
„Ich versteh das nicht! Ist das jetzt in?  
Ein bisschen Fleisch ist doch nicht schlimm?!“

Anni erklärt: „Nein, denn es ist korrekt:  
Kein Fleisch hat einen großen Effekt!  
Zu viele Treibhausgase pusten wir  
in die Luft – gefällt das dir?“

„Methan, das stoßen Kühe aus,  
für unsere Welt ist das ein Graus.  
Doch in diesem Schulprojekt  
geht es um Tierleid und Umwelt – ist das nicht perfekt?“

„Getreide und Soja wird als Futter für Tiere genutzt,  
dabei hätten das lieber die Hungernden verputzt.  
Und dass du auch nicht die Tiere vergisst,  
gefangen und geschlachtet, bevor du sie isst.“

„Aber Anni“, sagt Emma, „Fleisch hat Zink und Eisen!  
Und Tiere können nicht denken, darauf will ich hinweisen.“  
„Nein“, sagt Anni, „Tiere sind wie du und ich  
und deshalb lassen wir sie nicht im Stich.“

„Mit ihren Freunden spielen auch sie sehr gern  
und mit ihren Kindern betrachten sie gerne die Stern'.  
Und Eiweiß und Zink bekommst du woanders her,  
zum Beispiel aus Tofu, Bohnen und vielen Pflanzen mehr!“

„Wenn du wie ich Burger und Hot Dogs magst,  
kauf die pflanzliche Version – es ist ein Klacks.  
Im Laden gibt es heut' Nuggets und Wurst  
aus Seitan und Soja, hast du das gewusst?“

„Rein pflanzliches Essen ist richtig gesund  
und frisch und lecker und auch noch bunt!“  
Emma zögert nicht lang und gibt dann zu:  
„Dann mach ich mit beim Führerschein, genau wie du!“

Bald machte es beiden Mädchen viel Spaß  
und so ging es allen Kindern ihrer Klass'.  
Sie machten Poster und Flyer jede Woch'  
und einmal kam sogar ein berühmter Koch.

Sie schrieben dem Papst und dem Staatsoberhaupt:  
„Pflanzliche Nahrung hat alles, was man braucht,  
das zeigt ein Veggie-Führerschein perfekt,  
wenn wir Kinder es können, können Sie das erst recht.“

Zeitungen, Fernsehen und Radio waren voll  
und auf der ganzen Welt nahm man's zu Protokoll.  
Pflanzenbasierte Menüs ganz ohne Fleisch,  
das hatte sogar Afrika und Asien erreicht!

Emma geht zu Anni, grinst und fragt:  
„Wo machen wir die nächste Veggie-Probefahrt?“

# 2. BESUCH IM SUPERMARKT: LASST UNS EINKAUFEN GEHEN

DEUTSCH, MATHEMATIK, HEIMAT- UND SACHKUNDE; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN

### VORBEREITUNG

Die Schüler sollen natürliche Lebensmittel wie Obst- und Gemüsesorten näher kennenlernen und an Alternativen zu Fleischprodukten herangeführt werden.

Sie können Ihren örtlichen Supermarkt fragen, ob ein Besuch Ihrer Klasse in Ordnung ist. Vielleicht möchte der Supermarkt kostenlose Obst- und Gemüseproben für alle anbieten?

### EINFÜHRUNG

Teilen Sie Ihre Klasse in zwei Gruppen auf und erklären Sie den Grund des Besuches. Statten Sie jede Gruppe mit einer Fotokamera, einem Bleistift und einer Liste mit Obst und Gemüse zum Untersuchen aus. Jede Gruppe sollte nur ein oder zwei Stück Obst und Gemüse von jeder Reihe des Arbeitsblattes auswählen, das sie näher betrachten soll (z.B. Herkunft, Name). Diese können umkreist oder markiert werden, sodass die Kinder wissen, wonach sie schauen müssen.

### IM SUPERMARKT

Die Schüler sollen das Obst und Gemüse auf ihrer Liste suchen, zeichnen und fotografieren.

Nachdem sie diese Aufgabe erfüllt haben, sollen die Schüler nach weiteren pflanzlichen Alternativen suchen, die Fleisch und Fisch in ihrer Ernährung ersetzen können. Sie sollen nach Bohnen, Hülsenfrüchten und nach auf Soja basierenden Fleischalternativen, wie zum Beispiel pflanzlichen Würstchen, Burgern und Hack sowie Tofu (gekühlt, ungekühlt, unbehandelt und mariniert), Ausschau halten. Vielleicht finden die Schüler auch pflanzliche Milchersatzprodukte wie Reis-, Hafer- oder Soja-Drinks. Wenn bereits über pflanzliche Brotaufstriche gesprochen wurde, können die Schüler auch nach Hummus und Gemüsepasten schauen. Sie könnten auch Nahrungsetiketten besprechen und die Schüler dazu veranlassen, nach dem „V“-Symbol und dem „Geeignet für Vegetarier und Veganer“-Vermerk zu suchen.



Jede Gruppe kann Obst, Gemüse und andere pflanzliche Produkte für die kommenden Aufgaben kaufen.

### ZURÜCK IM UNTERRICHT

Vergleichen Sie die Notizen über die Herkunft des Obstes und Gemüses und suchen Sie die Länder auf der Weltkarte. Gibt es viel Obst und Gemüse, das aus dem gleichen Land kommt? Wieso wachsen Pflanzen in bestimmten Ländern? Welches Obst und Gemüse wächst in Deutschland? Warum ist es besser, Ernte der Saison aus Deutschland zu kaufen? Was wirkt sich noch auf die Umwelt aus? Warum?

Lassen Sie jede Gruppe nach Informationen zu einer Obst- oder Gemüsesorte suchen. Auf welche unterschiedliche Weise wird es normalerweise gegessen? Wann haben Deutsche begonnen, dieses Obst oder Gemüse zu essen? Wie wird es angepflanzt? Die Gruppen können ihre Resultate präsentieren und interessante Möglichkeiten aufzeigen.

Welche pflanzlichen Alternativen haben die Schüler im Supermarkt gefunden, um Fleisch und Fisch zu ersetzen? In welchen Gerichten könnten diese Produkte verwendet werden?

## UNTERSUCHUNGSLISTE

Finde ein oder zwei Obst- und Gemüsesorten aus jedem Kästchen in der Liste. Male sie, schreibe auf, woher die Produkte kommen und mache ein Foto.

Kartoffel Karotte Pastinake Kohlrübe Rote Beete Rübe		
Aubergine Zucchini Kürbis Artischocke Fenchel Spargel		
Spinat Lauch Sellerie Salat Rucola Kohl		
Pfirsich Nektarine Dattel Erdbeere Blaubeere Ananas		
Kochbanane Champignons Süßkartoffel Sellerie Bärlauch Maiskolben		
Apfel Orange Banane Birne Pflaume Traube		
Melone Mango Mandarine Kiwi Granatapfel Papaya		

Schreibe einige pflanzliche Nahrungsmittel auf, die Fleisch und Fisch in einer gesunden Ernährung ersetzen können:

MATHEMATIK, DEUTSCH, HEIMAT- UND SACHKUNDE; FÜR SCHÜLER VON 6 BIS 11 JAHREN

### AUSRÜSTUNG

Sie brauchen einen elektrischen Mixer, einen Pürierstab, eine Küchenmaschine oder einen Handmixer sowie Schneidebretter, Messer, Löffel, Strohhalme und viele Becher oder Gläser zum Probieren! Erklären Sie bitte zuvor die Küchengeräte und achten Sie auf die Sicherheit. Machen Sie den Schülern deutlich, dass immer ein Erwachsener anwesend sein sollte, wenn sie Smoothies zu Hause zubereiten wollen.



### EINFÜHRUNG

Beginnen Sie mit einem Rollenspiel, bei dem eine Gruppe von Schülern in ein Café kommt und Erfrischungsgetränke von einer Karte bestellt. Welche Säfte und Smoothies mögen die Schüler am liebsten? Wie glauben sie werden diese zubereitet? Sagen Sie nun, dass die Schüler ihre eigene Smoothie-Bar für die Klasse eröffnen werden. Zeigen Sie die dazu gedachten Zutaten wie Früchte und Soja- oder Hafer-Drinks sowie die Küchengeräte auf einem Tisch.

### AUFGABE

Die Schüler sollen damit beginnen, einige interessante Rezepte für Fruchtsäfte oder Smoothies zu entwickeln. Eingeteilt in Gruppen sollen sie dann eine Menükarte erstellen, die die Rezepte aller Schüler an ihrem Tisch beinhaltet. Außerdem sollen sie den fertigen Getränken einfallsreiche Namen geben. Das Ziel ist, die Menükarten so schön und ansprechend wie möglich zu gestalten. Jede Gruppe kann sich für ihre Smoothie-Bar einen eigenen Namen ausdenken und Schilder sowie Menükarten mit dem Namen darauf basteln. Können die Schüler damit Kunden anziehen? Jeder Gruppe von Schülern soll nun die Möglichkeit gegeben werden, nacheinander ein paar der Smoothies von ihrer Karte zuzubereiten und eine andere Gruppe zum Probieren einzuladen. Welches Getränk scheint der Favorit zu sein? Zu welchen Nahrungsmittelgruppen gehören die Zutaten (wird in Lektion 4 vertieft)? Alle Rezepte der Schüler können in einem Smoothie-Bar-Rezeptbuch für die Klasse gesammelt werden. Die schönsten Schilder und Menükarten erscheinen dann auf dem Titelbild.

### ZUSÄTZLICHE IDEE

Die Schüler sollen genau herausfinden, welche Vitamine und Mineralien im beliebtesten Smoothie oder Fruchtsaft der Klasse zu finden sind und wie diese dem menschlichen Körper zugutekommen.

### HINTERGRUND

Smoothies sind gesunde Getränke, die Obst, Gemüse, Soja-, Hafer- oder Reis-Drinks, Sojajoghurt und Eiswürfel beinhalten. Bananen werden oft in Kombination mit anderen Früchten verwendet, um die Smoothies dickflüssiger zu machen. Smoothies sind mit all den Vitaminen und Nährstoffen, die in frischem Obst und Gemüse zu finden sind, vollgepackt und es macht außerdem Spaß, sie zuzubereiten. Sie sind vor allem dann ansprechend für Kinder, wenn sie sie selbst entwickeln, zubereiten und zum Beispiel mit Gurkenscheiben, Kirschen oder sogar Cocktailschirmen garnieren können!

### ZIELE DES PROJEKTS:

Die Schüler sollen Folgendes lernen:

- ➔ eine Vielzahl von Obst und Gemüse benennen zu können
- ➔ einfache Küchengeräte sicher zu benutzen
- ➔ leichte, einfallsreiche Fruchtsäfte und Smoothies zu entwickeln
- ➔ ansprechende Rezepte und Menükarten zu gestalten
- ➔ einen einladenden Treffpunkt zum gemeinsamen Genießen von Zwischenmahlzeiten zu organisieren

## BEISPIELE

Die Kinder in Ihrer Klasse sollen sich ihre eigenen Smoothie-Rezepte ausdenken, falls sie zunächst jedoch keine Ideen haben, können die Schüler die folgenden Rezepte nutzen, um ähnliche Zutaten zu finden. Diese Rezepte sind alle für ein bis zwei 350 ml große Gläser gedacht, je nach Größe der einzelnen Früchte und der Menge an Eiswürfeln, die verwendet werden.

### „ERDBBEERKUSS“

- 1 große Banane
- 12 große Erdbeeren
- 6-10 Eiswürfel
- Wenn gewünscht, kann der Smoothie mit Minze garniert werden



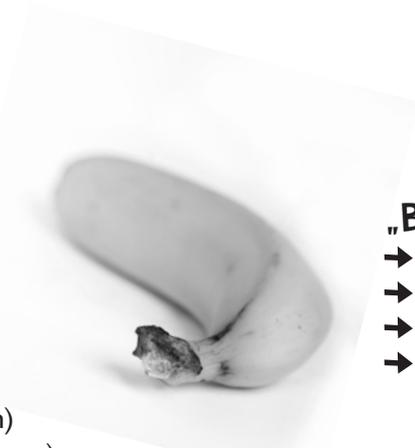
### „ANANASTRAUM“

- 25 ml Kokosmilch
- 250 ml Soja- oder Hafer-Drink
- 1 Banane (oder mehr, wenn der Smoothie dicker sein soll)
- 250 ml Ananassaft
- etwas Bourbonvanille



### „TROPENSHAKE“

- 250 g weicher Tofu
- 150 ml Soja- oder Hafer-Drink
- 5 Scheiben Dosenananas
- 100 ml Ananassaft
- 1 Banane



### „APFELBÄCKCHEN“

- 1 Apfel, geschnitten und entkernt
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 Handvoll Trauben (rot oder grün)
- 250 ml Apfelsaft (am Ende beimengen)

### „BEEREN SATT“

- 1 Handvoll Himbeeren
- 1 Handvoll Erdbeeren
- 5 Brombeeren
- 5 Heidelbeeren

### „BLAUBEERGLÜCK“

- 8 Erdbeeren
- 200 ml Soja- oder Hafer-Drink
- 1 Banane
- 1 Handvoll Heidelbeeren



# 4 ALPHABETISCHE NAHRUNGSMITTELTABELLE

MATHEMATIK, DEUTSCH, HEIMAT- UND SACHKUNDE; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN

### EINFÜHRUNG

Nach dem Besuch im Supermarkt sollen die Schüler ein paar pflanzliche Produkte von der Liste aus dem Supermarkt wählen, um dann zu besprechen, zu welcher Nahrungsmittelgruppe sie gehören (Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Kräuter, Getränke, ein komplettes Essen wie z.B. Gemüsecurry usw.). Lassen Sie die Schüler Zweiergruppen bilden, um Kooperation und Gespräch zu fördern. Leiten Sie sie an, für jeden Buchstaben des Alphabets pflanzliche Lebensmittel zu finden, die mit dem Buchstaben beginnen. Sie können Ihre Liste oder andere Materialien (z.B. Internet, Wörterbücher und andere Bücher) zur Hilfe nehmen.

Für die Buchstaben U, X und Y genügt es, wenn die Schüler Nahrungsmittel finden, in denen der Buchstabe enthalten ist.



### HINTERGRUND

Die Schüler haben bei ihrem Besuch im Supermarkt verschiedene pflanzliche Nahrungsmittel und deren Herkunftsländer notiert. Nun sollen sie die Nahrungsmittel ordnen und in Gruppen einteilen.

#### DIE SCHÜLER SOLLEN FOLGENDES LERNEN:

- Wörterbücher und andere Medien zu benutzen, um die Namen, die Rechtschreibung und die Verwendung von Nahrungsmitteln herauszufinden
- verschiedene Nahrungsmittel in die vier Ernährungskategorien einzuteilen: Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Vitamine/Mineralstoffe

### AUFGABE 1

Die Schüler sollen mithilfe eines DIN-A2-Blattes, Bleistiften und Buntstiften ein alphabetisches Schaubild gestalten und zu jedem Buchstaben passende Nahrungsmittel auswählen, dazuschreiben und zeichnen.

### AUFGABE 2

Die Schüler sollen in ihrem Schaubild jedes Nahrungsmittel einer der vier Ernährungskategorien durch Unterstreichen in verschiedenen Farben zuordnen (die Farben können vorgegeben werden oder die Schüler wählen ihre eigene Legende). Wenn ein Nahrungsmittel zu mehreren Ernährungskategorien gehört, soll es mit jeder entsprechenden Farbe unterstrichen werden.

Vergleichen Sie die Schaubilder am Ende der Stunde durch Aufzählen aller Nahrungsmittel, die besonders viel von einem bestimmten Nährstoff aufweisen.

### VARIATIONEN

Lassen Sie die Schüler die Nahrungsmittel in vier verschiedene Kategorien unterteilen – Obst, Hülsenfrüchte, Getreide und Gemüse. Für mehr Informationen über diese Nahrungsmittelkategorien können Sie auch PETA's Ernährungspyramide herunterladen: [PETA.de/ernaehrungspyramide](http://PETA.de/ernaehrungspyramide)

#### ZUSÄTZLICHE IDEEN

- Entwerfen Sie mit den Schülern eine Zeichnung oder Collage, um ein gesundes, rein pflanzliches Gericht mit den Zutaten aus allen vier Ernährungskategorien des Schaubilds (Kohlenhydrate, Proteine, Fette und Vitamine/Mineralstoffe) darzustellen oder machen Sie Collagen aus Verpackungen von gesunden und ungesunden Nahrungsmitteln.
- Erstellen Sie einen Schaukasten, der eine gesunde Ernährung oder einen Wochenplan darstellt und Nahrungsmittel enthält, die eine vielfältige und ausgewogene Ernährung gewährleisten.

<b>A</b> Apfel, Aprikose, Artischocke, Aubergine, Ananas, Avocado, Amaranth	<b>N</b> Nektarine, Nudeln, Nüsse
<b>B</b> Blumenkohl, Birne, Beeren, Brokkoli, Banane, Batate (Süßkartoffel), Bohne	<b>O</b> Öl, Olive, Orange, Okraschote, Olivenöl, Oregano
<b>C</b> Ciabatta, Couscous, Chinakohl, Champignon, Cashew-kerne	<b>P</b> Pfannkuchen, Pastinak, Pfirsich, Pesto, Pistazie, Pflaume, Pilz, Pizza, Peperoni, Paprika, Petersilienwurzel, Pilz, Petersilie, Physalis
<b>D</b> Dattel, Dillkraut	<b>Q</b> Quiche, Quitte, Quinoa
<b>E</b> eierlose Nudeln, eierlose Mayonnaise, Enchilada, Endiviansalat, Eisbergsalat, Eiscreme, Erbse, Erdnuss, Essiggurke, Erdbeere, Essig	<b>R</b> Radieschen, Rosine, Rhabarber, Reis, Rucola, Rübe, Rosenkohl, Rosmarin, Reis-Drink, Rapsöl, Rotkohl, Rettich, Reineclauden
<b>F</b> Fenchel, Fusilli-Nudeln, Fruchtsaft, Frühlingszwiebel	<b>S</b> Spargel, Sellerie, Stachelbeere, Saft, Süßkartoffel, Salatkopf, Senf, Satsuma, Sojadrink, Sojajoghurt, Spaghetti, Spinat, Schwarzwurzel, Steckrübe, Sonnenblumenkerne, Sonnenblumenöl, Steinpilz, Schnittlauch
<b>G</b> Getreide, Gurke, Grapefruit, Granatapfel, Grünkohl, Gemüseintopf	<b>T</b> Tee, Tofu, Tomate, Tangelo, Traube, Topinambur, Tamarinde, Thymian
<b>H</b> Hefe, Haselnuss, Hummus, Himbeere, Haferflocken, Hafer-Drink, Hirse, Hülsenfrüchte	<b>U</b> Uhhh sehr schwer!
<b>I</b> Ingwer	<b>V</b> Vanille, vegane Burger, Vollkornbrot, Vollkornreis, Vollkornnudeln
<b>J</b> Johannisbeere	<b>W</b> Walnuss, Wasser, Weizen, Weißkohl, Weintrauben, Wirsing
<b>K</b> Kohl, Karotte, Kokosnuss, Knoblauch, Kidneybohne, Kiwi, Kohlrabi, Ketchup, Kartoffel, Kürbis, Kürbiskerne, Kirsche	<b>X</b> Mexikanisches Essen (Taco, Guacamole)
<b>L</b> Lauch, Limonade, Linse, Leinsamen, Lupine	<b>Y</b> Fällt euch etwas mit Y ein?
<b>M</b> Mandel, Maniokstrauch, Mais, Mehl, Meerrettich, Marmelade, Margarine, Melone, Mandarine, Mandel-Drink, Minze, Möhre	<b>Z</b> Zucchini, Zitrone, Zwiebel, Zwetschge

# 5. SOLLEN WIR TIERE ESSEN?

HEIMAT- UND SACHKUNDE, ETHIK, RELIGION; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN

### HINTERGRUND

Jeden Tag lernen wir mehr über die Bedürfnisse, Fähigkeiten, Emotionen und das Verhalten von Tieren. Menschen versuchen oft, das Essen von Tieren zu rechtfertigen, indem sie ausblenden, wie schlau Tiere wirklich sind und bestreiten, dass Tiere Gefühle haben. In dieser Stunde sollen Kinder diese Thematik durchdenken und für sich selbst entscheiden: Sollen wir Tiere essen?

### LERNZIELE

Die Schüler sollen Folgendes lernen:

- verstehen, dass Tiere lebende und fühlende Wesen sind, die mit Respekt und Mitgefühl behandelt werden sollten
- erkennen, dass Tiere oft dieselben Bedürfnisse, Gefühle und Emotionen haben wie Menschen
- erforschen, warum manche Menschen Vegetarier oder Veganer werden
- Ideen beisteuern, die Thematik diskutieren und anderen Sichtweisen zuhören

### FAKTEN

Insgesamt müssen pro Jahr ca. 48 Tiere (Schweine, Kühe, Puten, Hühner, ...) für einen durchschnittlichen deutschen Fleischesser ihr Leben lassen.

## AUFGABE 1: PANTOMIME

### TEIL 1

Machen Sie Platz im Klassenzimmer (Tische und Stühle zur Seite schieben). Die Kinder sollen sich in einem Kreis auf den Boden setzen. Jedes Kind soll an etwas denken, das es glücklich macht. Bitten Sie ein paar Kinder, in die Mitte des Kreises zu kommen und pantomimisch darzustellen, was sie sich ausgedacht haben. Die anderen Kinder sollen erraten, was es ist. Wiederholen Sie die Aufgabe. Dieses Mal sollen die Kinder sich etwas vorstellen, was sie traurig macht.

### TEIL 2

Jedes Kind soll mit seinem Sitznachbarn arbeiten. Die Kinder sollen an etwas denken, das ein Tier glücklich machen könnte. Ein oder zwei Paare sollen in die Mitte des Kreises kommen und pantomimisch darstellen, was sie sich ausgedacht haben, und der Rest der Klasse soll es erraten. Wiederholen Sie die Aufgabe. Dieses Mal sollen die Paare sich etwas vorstellen, was ein Tier traurig machen würde.



## SOLLEN WIR TIERE ESSEN?

### AUFGABE 2: DURCHQUERT DEN KREIS

Diese Aufgabe soll die Kinder dazu bringen, über ihre Ernährung und über Tiere, die ihnen in ihrem Leben begegnet sind, nachzudenken. Die Kinder sollen einen Kreis formen. Die Kinder sollen den Kreis durchqueren und sich woanders hinsetzen, wenn eine der folgenden Situationen auf sie zutrifft:

- Sie haben schon ein Lamm gesehen
- Sie sind oder kennen einen Vegetarier/Veganer
- Sie kümmern sich um ein Tier
- Sie haben schon Schafe gefüttert
- Sie haben schon ein pflanzliches Würstchen ausprobiert
- Sie haben ein Vogelhaus im Garten
- Sie haben schon Enten gefüttert
- Sie haben schon eine Kuh gestreichelt
- Sie haben schon Schweine gesehen



### AUFGABE 3: FRAGESTUNDE

Für diesen Teil sollten die vorgegebenen Fragen benutzt werden (siehe unten). Jede Frage sollte auf einem Stück Papier stehen und aufgerollt werden. Platzieren Sie alle Rollen in der Mitte des Kreises. Ein Schüler soll nun eine Rolle aussuchen und die Frage darauf der Klasse vorlesen. Die Schüler sollen Paare bilden und innerhalb von zwei bis drei Minuten jede Frage besprechen. Erbitten Sie Feedback nach jeder Frage. Die Paare sollen ihre Gedanken dem Rest der Klasse präsentieren. Wenn Kinder Probleme mit einer Frage haben, schlagen Sie ihnen vor, an ein Tier zu denken, das die kennen oder mit dem sie zu Hause leben.

- Was machen Tiere gern?
- Was denkst du, wie sich eine Kuh fühlt, wenn ihr ihr Kälbchen weggenommen wird?
- Was denkst du, wie sich ein Huhn fühlt, wenn es gedrängt oder gestupst wird?
- Was tun Tiere, um zu zeigen, dass sie sich um ihre Familie sorgen?
- Welche Gefühle hast du, die Tiere auch haben?
- Wenn wir keine Tiere essen würden, was würden wir dann essen?
- Warum entscheiden sich viele Menschen dafür kein Fleisch zu essen?
- Macht es einen Unterschied, ob wir eine Kuh oder eine Katze essen?
- Was denkst du, sollen wir Tiere essen?

## SOLLEN WIR TIERE ESSEN?

**AUFGABE 4:  
GEBT DIE ORANGE WEITER**

Die Kinder sollen einen Kreis formen und eine Orange (oder ein anderes Stück Obst) herumgeben. Jedes Kind sollte folgenden Satz vollenden, wenn er oder sie die Orange hält:

Ein pflanzliches Nahrungsmittel, das ich liebe, ist ...


**ZUSÄTZLICHE IDEEN**

- Bestellen Sie das Unterrichtsmaterial „Share the World“ unter [info@PETAKids.de](mailto:info@PETAKids.de). Das informative, multidisziplinäre Set ist für Schüler im Alter von acht bis zwölf Jahren konzipiert und setzt sich zusammen aus Lektionen in Geschichte, Mathematik und Sachkunde. Zusätzlich sind Arbeitsblätter, ein Poster und eine DVD sind in dem kostenlosen Material enthalten.
- Für Schüler ab neun Jahren bis zur Oberstufe können Sie das Unterrichtsmaterial „Tierisch Aktiv“ bestellen. Es kann in jeden Schultyp integriert werden. Enthalten sind Arbeitsblätter und eine DVD mit Filmmaterial zu verschiedenen Tierschutzthemen. Das Unterrichtsmaterial wird kostenlos angeboten und kann unter [info@PETAKids.de](mailto:info@PETAKids.de) bestellt werden.
- Erforschen Sie, wie Tiere in der Intensivtierhaltung behandelt werden. Helfen Sie den Kindern, zu verstehen, dass die Tiere ihr Leben lang in viel zu vollen und viel zu kleinen Käfigen und Boxen eingesperrt sind, in denen sie sich nicht ausstrecken oder hinlegen können. Die Schüler sollen die natürliche Lebenserwartung der Tiere mit der Zeit vergleichen, die sie in der Intensivtierhaltung verbringen müssen, bevor sie getötet werden.
- Schauen Sie sich das Woof-Quiz an: [PETAKids.de/woof\\_quiz](http://PETAKids.de/woof_quiz). Was wissen die Kinder über Schweine und Hunde?
- Besprechen Sie die verschiedenen Gründe für eine Reduzierung des Fleischkonsums mithilfe des Veggie-Führerschein-Plakates (in dieser Einheit). Die Kinder sollen die Tiere auf dem Poster identifizieren. Erörtern Sie auch mit ihnen, was das Wort „Mitgefühl“ in Bezug auf das Wohlergehen der Tiere bedeutet. Fallen den Kindern andere Wörter ein, die benutzt werden könnten? Fällt ihnen ein anderer Spruch für das Poster ein?
- Lesen Sie den Kindern Texte von Veggie-Kids vor, die erzählen, warum sie keine Tiere mehr essen. Diskutieren Sie in der Klasse darüber. Die Texte finden Sie unter: [PETAKids.de/veggiekids](http://PETAKids.de/veggiekids).



## SOLLEN WIR TIERE ESSEN?

### AUFGABE 5: WAHR ODER FALSCH

Teilen Sie die Klasse in kleine Gruppen auf, sodass sie jede Aussage im Team besprechen können, bevor sie ihre Antwort auf ein Stück Papier oder eine kleine Tafel schreiben. Alternativ können auch vorgefertigte Aufgabenblätter benutzt werden, auf denen „Wahr“ und „Falsch“ steht. Lesen Sie die folgenden Aussagen vor und lassen Sie die Kinder entscheiden, ob sie wahr oder falsch sind.

Waren die Kinder von manchen Antworten überrascht?

Fragen Sie die Schüler, ob sie irgendwelche interessanten Fakten über die Fähigkeiten, Gefühle und Lebensweisen der Tiere wissen. Sie wissen vielleicht manche Fakten aus einer Tierdokumentation. Die Schüler können diese Fakten benutzen, um einen Wahr-Falsch-Fragebogen für die anderen Schüler zu erstellen.

1.	Mutterhennen gackern zu ihren ungeborenen Küken und diese piepsen vom Inneren der Eierschale zurück.	WAHR	Wissenschaftler gehen davon aus, dass Mutter und Küken sich gegenseitig anpiepsen. Das hilft dem Küken, seine Mutter zu erkennen und mit ihr zu kommunizieren.
2.	Gänse binden sich für ein Leben lang an einen Partner und trauern sehr lange, wenn sie ihn verlieren.	WAHR	Wenn ein Partner getötet wird, hört die andere Gans für gewöhnlich mit der Körperpflege auf. Sie verliert den Appetit und bewegt sich langsamer. Das alles sind typische Anzeichen einer schweren Depression. Die zurückgebliebene Gans findet vielleicht nie wieder einen neuen Partner.
3.	Schweine sind von Natur aus schmutzige Tiere.	FALSCH	Schweine sind von Natur aus saubere Tiere, aber sie haben keine Schweißdrüsen. Daher leben sie im Matsch, um sich kühl zu halten und Fliegen abzuwehren. In der Intensivtierhaltung werden Schweine dennoch dazu gezwungen, in ihrem eigenen Kot zu stehen.
4.	Kühe produzieren von Natur aus die ganze Zeit Milch.	FALSCH	Kühe produzieren Milch aus dem gleichen Grund wie wir Menschen: um ihre Babys zu ernähren. Das bedeutet, dass Kühe nur Milch geben, wenn sie ein Kalb stillen. Für die Milchherstellung wird das Kalb der Mutter kurz nach der Geburt weggenommen und die Milch an Supermärkte geliefert. Die Kälber bekommen Ersatznahrung.
5.	In der Natur bauen Mutterschweine Nester aus Zweigen, um darin zu gebären.	WAHR	Schweine in der Intensivtierhaltung leben in Anlagen komplett aus Beton und es ist ihnen nicht möglich, Löcher im Boden zu graben, was sie normalerweise tun würden. Daher kann man in solchen Betrieben schwangere Schweine mit blutigen Nasen finden. Sie versuchen, im Betonboden zu wühlen, wenn die Geburt naht.
6.	Schafe sehen sehr ähnlich aus, darum können sich Mitglieder einer Herde nicht untereinander erkennen.	FALSCH	Jedes Schaf hat ein unterschiedliches Gesicht und Herdenmitglieder erkennen sich gegenseitig. Studien haben auch bewiesen, dass sie sogar andere Schafe von Fotografien erkennen – auch wenn sie jahrelang getrennt waren.
7.	Wenn Puten und Hühner einen runden Gegenstand wie z.B. eine Melone bekommen, rollen sie ihn herum und spielen mit ihm genauso, wie wir mit einem Fußball spielen.	WAHR	Viele Tiere lieben es wie wir, zu spielen, und wie bei Menschen sind manche Tiere sportlicher als andere.
8.	Hühner reden miteinander, indem sie nur zwei verschiedene Geräusche machen – gackern und piepsen.	FALSCH	Hühner reden miteinander, indem sie mindestens 24 individuelle Geräusche machen, einschließlich verschiedener Alarmgeräusche, die verschiedene Angreifer, wie einen Hund auf dem Boden oder einen Falken am Himmel identifizieren.

DEUTSCH; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN

## EINFÜHRUNG

Besprechen Sie, was ein Tagebuch ist. Warum führen Menschen ein Tagebuch?



## AUFGABE

Die Schüler sollen ein Tagebuch basteln, indem sie Din-A4-Karton und drei Din-A4-Blätter in der Hälfte falten und mit einem Band oder einem Tacker aneinander befestigen. Sie sollen auf das Deckblatt einen Titel schreiben (zum Beispiel: „Marias Veggie-Tagebuch“, „Kevins streng geheimes Tierschutz-Tagebuch“, „Kochen ohne Knochen-Tagebuch von Gülcan“) und es schön gestalten. Danach sollen sie die Namen der Nahrungsmittel, die sie an einem Tag essen, aufschreiben, ein Bild von ihnen malen und persönliche Notizen über deren Aussehen, Geschmack etc. machen. Es wird interessant sein, ob sich die Einstellungen der Schüler in Bezug auf ihre Speise-Präferenzen vor dem Hintergrund der Notwendigkeit einer fleischfreien Ernährung ändern werden.

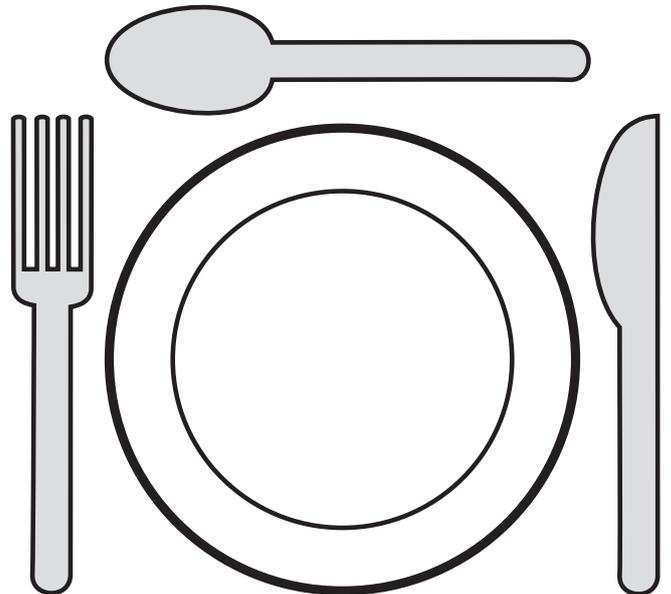
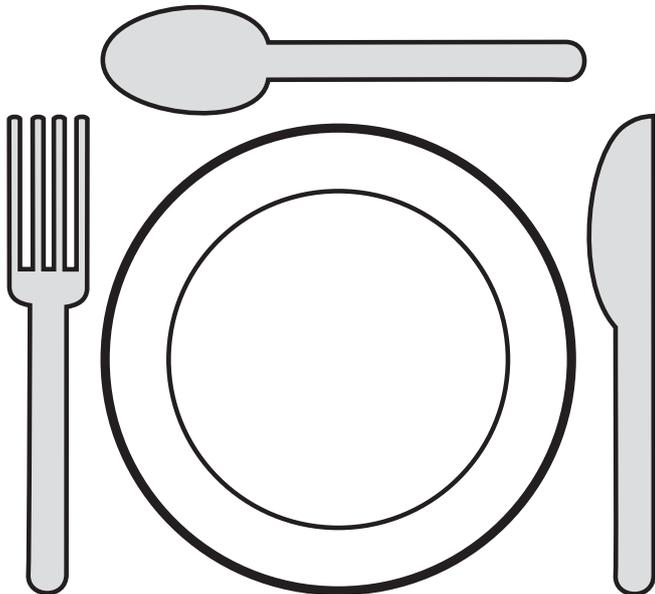
## ZUSÄTZLICHE IDEEN

- ➔ Kopieren Sie die Vorlage auf der nächsten Seite, auf der die Schüler vier Gerichte für den Veggie-Führerschein gestalten können.
- ➔ Die Schüler (und die Lehrer) wollen möglicherweise Verbesserungen für die Durchführung des Veggie-Führerscheins vorschlagen und in einen „Kummerkasten“ werfen. Die Vorschläge können regelmäßig gesammelt und, falls passend, in den Veggie-Führerschein aufgenommen werden.
- ➔ Gruppen von Schülern können einfache pflanzliche Gerichte aus Bohnen, Linsen, Sojaprodukten und Gemüse zubereiten. Diese Aktivität könnte als ein amüsanter Wettbewerb im Sinne von TV-Sendungen/Kochshows organisiert werden. Für Ideen siehe auch Arbeitsblatt 8 „Zeit zu kochen“, [PETA.de/Rezepte](http://PETA.de/Rezepte) oder [PETAKids.de/Kochkurs](http://PETAKids.de/Kochkurs).
- ➔ Die Schüler können an überzeugenden Schreibprojekten arbeiten, die Folgendes beinhalten:
  - Poster oder Tabellen, die die pflanzliche Ernährung auch für andere Schulen, andere junge Menschen und die Öffentlichkeit bewerben
  - Briefe an andere Schulen, um zu fragen, ob sie sich für eine gesunde pflanzliche Ernährung, eventuell im Rahmen eines Veggie-Führerscheins, einsetzen wollen
  - informative Flugblätter, um die Bekanntheit des Veggie-Führerscheins zu erhöhen
- ➔ Am Ende des Tagebuchs können die Schüler alle pflanzlichen Nahrungsmittel auflisten, die Fleisch ersetzen und die Nährstoffe liefern (Proteine, Eisen, Vitamin B, Vitamin D, Zink, Magnesium, Omega-3-Fettsäuren etc.), die normalerweise mit Fleisch- und Fischprodukten in Verbindung gebracht werden.

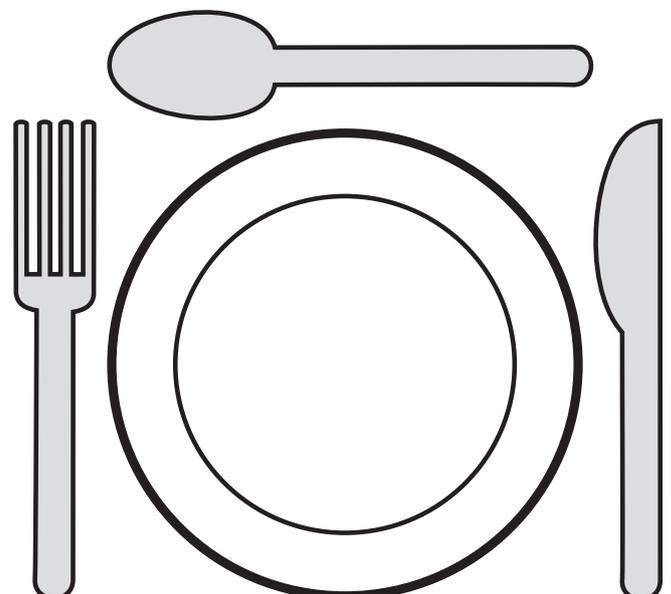
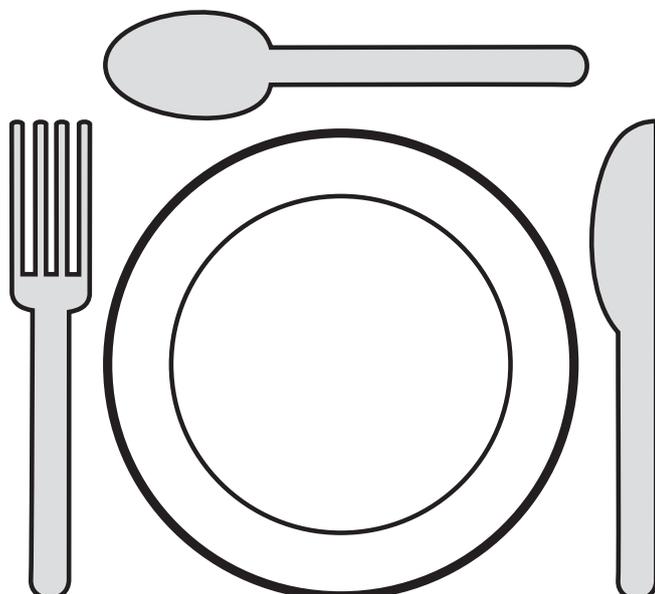
Proteine:	Bohnen, Sprossen, Hummus, Linsen, Nüsse, Samen, Soja-Drink, Sesampaste (Tahin), Tofu, Vollkorn, Hafer-Drink, Mandel-Drink, Pistazien, Erdnüsse, getrocknete Steinpilze
Eisen:	Bohnen, Datteln, getrocknete Aprikosen, Feigen, grünblättriges Gemüse (z.B. Brokkoli, Kohl, Grünkohl, Spinat), Linsen, Hirse, Trockenpflaumen, Kürbiskerne, Tofu
B-Vitamine:	Avocados, Paranüsse, Getreide, Johannisbeeren, angereicherter Soja-Drink, Haselnüsse, Pilze, Erdnüsse, Erbsen, Fleischersatzprodukte aus Soja, pflanzliche Margarine, Hefeextrakte (z.B. Hefe-Brottaufstriche), Vitamin B12 aus Vitamintabletten
Vitamin D:	Sonnenlicht, Steinpilze, Champignons, vegane Margarine mit Vitamin-D2-Zusatz
Zink:	Mandeln, grünblättriges Gemüse (z.B. Brokkoli, Kohl, Grünkohl, Spinat), Linsen, Kürbiskerne, Sesamsamen, Tofu, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Roggenkeime
Magnesium:	Mandeln, Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Cashewnüsse, grünblättriges Gemüse, Trockenpflaumen, Sojabohnen, Vollkorn
Omega-3-Fettsäuren:	Leinsamenöl, grünblättriges Gemüse, Hanfsamen, Traubenkernöl, Walnüsse

Weitere Informationen gibt es unter [PETA.de/Vitamine](http://PETA.de/Vitamine) und [PETA.de/Mineralstoffe](http://PETA.de/Mineralstoffe).

VIER GERICHTE FÜR DEN  
VEGGIE-FÜHRERSCHEIN









# 7. WIR LESEN EIN GEDICHT

DEUTSCH; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN

### HINTERGRUND

Diese Einheit nutzt Poesie auf unbeschwerter Weise, um aufzuzeigen, dass Tiere dieselben Gefühle wie Menschen empfinden können.

### EINFÜHRUNG

Lassen Sie ein Kind das Gedicht von Paul Maar vor der Klasse vorlesen. Die Kinder überlegen anschließend, was sich Paul Maar wohl bei dem Gedicht gedacht haben könnte. Halten Sie die Stichpunkte, die die Kinder herausarbeiten, an der Tafel fest.

### AUFGABE 1

Lassen Sie die Schüler in kleinen Gruppen arbeiten. Sie sollen folgende Fragen beantworten:

- Welche Tiere kommen in den Versen vor?
- Wie werden die Tiere beschrieben?
- Welche Verben werden dazu benutzt?
- Wie werden die Tiere dargestellt?
- Was kann der Leser zwischen den Zeilen lesen?

### AUFGABE 2

Lassen Sie die Schüler weitere Verse zu den Tierarten Schwein, Huhn, Pute und Tintenfisch erarbeiten. Sie sollen einen ähnlichen Stil wie im Gedicht verwenden. Die Schüler sollen ihre Verse vorstellen.

- Wie haben die Schüler die Tiere beschrieben?
- Welche Charaktereigenschaften schreiben sie ihnen zu?
- Welche Adjektive werden im Sprachgebrauch häufig mit Tieren verwendet? Treffen diese zu? Diskutieren Sie in der Klasse.



### SCHLUSSFOLGERUNG

Fragen Sie die Schüler am Ende der Stunde, was getan werden könnte, damit die Menschen Tiere stärker als fühlende Mitbewesen ansehen. Denn Tiere können Freude, Liebe und Schmerzen empfinden.

Kennen die Schüler Beispiele aus ihrem Alltag, die zeigen, dass Tiere Gefühle zeigen können?

### LERNZIELE

Die Schüler lernen:

- Gedichte flüssig und ausdrucksvoll zu lesen
- sich in den Autor eines Gedichtes und in andere, auch Tiere, hineinzusetzen

## GEDICHT VON PAUL MAAR

## TIERFREUNDSCHAFTEN

Der Kater liebt die Katze sehr,  
sie ist ja seine Frau.  
Die Katze liebt den Kater auch  
und lockt ihn mit „Miau!“

Der braune Bär im tiefen Wald  
schleicht um die Bärin rum.  
Und wenn die Bärin ihm gefällt,  
dann sagt er zu ihr „Brumm!“

Der Hundemann bellt „Wuff, wuff, wuff!“,  
die Hundefrau sagt „Wau!“  
Vielleicht ist es auch umgekehrt,  
das weiß man nie genau.

Der Frosch, der guckt die Fröschin an  
und zeigt, dass er sie mag.  
Erst bläht er sich ganz mächtig auf,  
und dann, dann sagt er „Quaaag!“

Der Esel und die Eselin,  
die stehen sich sehr nah.  
Wenn er sie fragt, ob sie ihn mag,  
dann ruft sie laut „I-aaa“.

Der Mäuserich fragt seine Maus:  
„Sag, hast du mich auch lieb?“  
Die Mausefrau nickt mit dem Kopf  
und sagt ganz fröhlich „Piep!“

Der Fisch schwimmt immerzu im Kreis  
um eine Fischfrau rum.  
Er kann nicht sagen: „Magst du mich?“,  
denn Fische sind ja stumm.

Der braune Stier hat sich verknallt  
in eine braune Kuh.  
Wenn sie sich auf der Wiese sehn,  
dann rufen beide „Muh!“

Der schwarze Rabe fliegt ganz hoch  
und krächzt dabei „Krah-krah“.  
Das heißt auf deutsch: „Magst du mich auch?“  
Die Rabenfrau sagt: „Ja“.

Der Buchfink mag die Fledermaus  
und flüstert ihr ins Ohr:  
„Häng dich doch bitte neben mich,  
dann les ich dir was vor!“

Die kleine Ente kennt die Kuh  
schon seit den Kindertagen.  
Sie klettert ihr gern auf den Kopf  
und lässt sich von ihr tragen.

Damit die stolze Löwenfrau  
auch immer an ihn denkt,  
hat ihr der Löwe einen Strauß  
mit Löwenzahn geschenkt.

Als Brieffreund hat der Pinguin  
den kleinen Kolibri.  
Sie schreiben sich zwar jeden Tag,  
doch sehn tun sie sich nie.

Wenn Igelmann und Igelfrau  
vergnügt zusammensitzen,  
dann kitzelt sie ihn ganz, ganz sacht  
mit ihren Stachelspitzen.

Faultiermann und Faultierfrau,  
die sich im Urwald trafen,  
die blinzelten sich träge an –  
dann sind sie eingeschlafen.

*Paul Maar*



DEUTSCH, HEIMAT- UND SACHKUNDE, MATHEMATIK; FÜR SCHÜLER VON 6 BIS 11 JAHREN

### EINFÜHRUNG

Zeigen Sie das Bild eines einfachen Gerichtes – zum Beispiel Nudeln mit Tomatensoße. Fragen Sie die Kinder nach den Zutaten, aus denen das Gericht besteht – Hartweizennudeln, Tomaten, Olivenöl und Basilikum. Woher kommen diese Lebensmittel? Listen Sie einige Länder auf. Welche Lebensmittel werden in diesen Ländern üblicherweise gegessen? Zeigen Sie den Kindern, wie gesunde pflanzenbasierte Dips zubereitet werden, in die sie Gemüwestreifen (zum Beispiel Karotte, Paprika, Gurke und Sellerie) dippen können. Die Dips schmecken auch als Brotaufstrich.

### AKTIVITÄTEN

Um die Unterrichtsstunde bestmöglich auszunutzen, sollten Sie die Klasse in vier Gruppen einteilen. Für die Aufsicht der Gruppen können Sie z.B. Eltern fragen. Zwei Gruppen bereiten die Guacamole, die beiden anderen den Hummus zu. Die Gruppen sollen den Dip dann kosten und mit einer der anderen Gruppen tauschen, um das jeweils andere Rezept zuzubereiten. Die Kinder sollten die Zutaten und Anweisungen beider Rezepte aufschreiben und zeichnen. Sie können den Kindern ein Arbeitsblatt mit der Anzahl der Arbeitsschritte und den Anweisungen wie „schneiden“, „hinzufügen“, „zerdrücken“, „mischen“ etc. austeilen. Die Schüler können ihre Rezepte am Ende mit nach Hause nehmen.

### HINTERGRUND

Auszug aus „Erste Ergebnisse der KiGGS-Studie“ des Robert Koch Instituts (Seite 27ff): „Das Übergewicht und die so genannte Fettleibigkeit (Adipositas) bilden eines der größten Risiken für Gesundheit und seelisches Wohlergehen der Menschen im 21. Jahrhundert. Die Zahlen sind besorgniserregend. Die KiGGS-Untersuchung ergab, dass insgesamt 15% der Kinder und Jugendlichen von 3 bis 17 Jahren übergewichtig sind. Mehr als ein Drittel davon, das heißt 6% aller Kinder, sind sogar adipös. Das entspricht etwa 1,9 Millionen übergewichtigen Kindern und Jugendlichen, darunter 800.000 mit Adipositas (Fettleibigkeit). Verglichen mit den Jahren 1985 bis 1999 gibt es heute 50% mehr Kinder und Jugendliche mit Übergewicht und doppelt so viele mit Adipositas. Alarmierend ist auch, dass der Anteil der übergewichtigen Kinder mit dem Alter weiter steigt. Während 9% der 3- bis 6-jährigen zu viel Gewicht haben, sind es bei den 7- bis 10-jährigen bereits 15% und bei den 14- bis 17-jährigen schließlich 17%.“

Daher ist es wichtig, Kindern gesunde Ernährung näherzubringen. Diese Unterrichtsstunde lädt die Schüler ein, zwei gesunde pflanzliche Speisen zuzubereiten und sie zusammen mit der Gruppe zu probieren. Für die Rezepte ist kein Herd nötig, sie können also in jedem Klassenzimmer zubereitet werden. Diese Unterrichtseinheit kann zusammen mit der Stunde „Besuch im Supermarkt: Lasst uns einkaufen gehen“ ausgeführt werden. Die Kinder können sich im Supermarkt mit den Zutaten auseinandersetzen und später im Klassenzimmer die beiden Gerichte daraus machen.

### LERNZIELE

Schüler sollten Folgendes lernen:

- ➔ zwei einfache pflanzliche Rezepte zuzubereiten
- ➔ Anweisungen in der Form von Rezepten zu schreiben
- ➔ sicher mit Küchenutensilien umzugehen
- ➔ die Bedeutung von Hygiene zu verstehen

## ZEIT ZU KOCHEN!

## HUMMUS

Hummus ist ein Dip aus Kichererbsen, der besonders im Mittleren Osten beliebt ist. Er wird oft als Brotaufstrich oder zu Falafel und Pitabrot gegessen.

## TIPPS

Fragen Sie die Schüler, ob sie schon einmal Hummus probiert haben. Woher kommt er? Aus welchen Zutaten besteht er?

Den Kindern sollte gezeigt werden, wie eine Dose sicher geöffnet wird und wie man die Flüssigkeit abgießt. Zum Pürieren der Kichererbsen wird ein Pürrierstab benutzt. Die Kinder können dabei zusehen. Erklären Sie ihnen, dass immer ein Erwachsener anwesend sein sollte, wenn sie Hummus zu Hause zubereiten wollen.



Hummus, Falafel und Salat (Foto: totallyveg.blogspot.de)

## ZUTATEN

- 1 Dose Kichererbsen
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tahin (Sesampaste)
- 100 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver (optional zum Garnieren)
- 1 EL Olivenöl (optional zum Garnieren)
- gehackter Koriander (optional zum Garnieren)

## ZUBEREITUNG

Die Flüssigkeit aus der Dose abgießen und die Kichererbsen mit Wasser abspülen. Einige Kichererbsen zur Seite legen, um sie später zum Garnieren zu verwenden. Die Zitrone auspressen und Kichererbsen, Zitronensaft, Knoblauch, Salz, Wasser und Tahin mit dem Pürrierstab cremig pürieren. In eine Schüssel oder auf einen Teller geben, Olivenöl darüber träufeln oder in eine kleine Mulde in der Mitte des Pürees gießen. Den Dip mit den vorher zur Seite gelegten Kichererbsen, Paprika und ein paar gehackten Korianderblättern garnieren. Den Hummus mit Pitabrot und rohen Gemüsesticks servieren.

## ZEIT ZU KOCHEN!

## GUACAMOLE

Guacamole ist ein ursprünglich aus Mexiko stammender Dip, der hauptsächlich aus Avocados besteht. Seine Geschichte reicht bis zu den Azteken zurück, die Guacamole als „ahuaca-mulli“ kannten (grob übersetzt bedeutet das „Avocadosoße“ oder „Avocadomischung“).

## TIPPS

Fragen Sie die Schüler, ob sie schon einmal Guacamole (Avocadocreme) probiert haben. Aus welchem Land stammt sie? Welche Zutaten werden gebraucht?

Es ist wichtig, dass die Schüler wissen, welche Avocados sie kaufen sollten. Bringen Sie zu diesem Zweck mehrere Avocados mit, also auch noch nicht ganz reife Früchte. Fordern Sie die Schüler auf, die Avocados zu betasten und zu sagen, welche der Früchte für das Rezept benutzt werden können. Prüfen Sie den Reifegrad, indem Sie die Schale leicht eindrücken. Gibt die Schale nicht nach, ist die Avocado noch nicht reif und wird nicht gut schmecken. Gibt die Schale etwas nach, ist die Avocado reif. Gibt die Schale stark nach, könnte die Avocado überreif sein – sie ist dann innen schwarz und schmeckt nicht mehr.

Fragen Sie die Schüler, warum man es vermeiden sollte, sich nach dem Schneiden von Chilischoten ans Auge zu fassen.

War ein Schüler oder eine Schülerin schon einmal in Mexiko? Kennen sie noch andere traditionelle Speisen aus Mexiko?



## ZUTATEN

- 2 reife Avocados
- ½ Knoblauchzehe (optional)
- Saft einer halben Limette
- Salz und Pfeffer
- 1 Tomate, Stielansatz und Samen entfernt
- Vollkornbrot, Gurke und Salat

## ZUBEREITUNG

Die Avocados halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel entnehmen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Knoblauch hacken und hinzufügen. Die Limette auspressen, den Saft hinzufügen, Salz und Pfeffer ebenfalls hinzugeben. Die Samen aus der Tomate entfernen, die Tomate fein würfeln und zu der restlichen Avocadocreme geben. Die Guacamole mit frischem Salat, Gurkenscheiben und Karottensticks dazu servieren.

## ZEIT ZU KOCHEN!

## TOMATENSOÛE (GRUNDREZEPT)

Ein italienisches Nudelgericht mit einer fruchtigen, selbstgemachten Tomatensoße darf in keinem guten italienischen Restaurant fehlen. Die Tomatensoße kann auch auf Baguettescheiben verteilt und im Ofen kurz knusprig gebacken werden.

## TIPPS

Fragen Sie die Schüler, wie sie zu Hause Tomatensoße machen? Gibt es leckere traditionelle Familienrezepte? Worin unterscheiden sich die Zubereitungsarten?



Nudeln mit Tomatensoße  
(Foto: twoodledrum.blogspot.de)

## ZUTATEN

- 2 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 6 Tomaten
- 1 TL Tomatenmark
- 1 geraspelte Karotte
- 1 TL Oregano
- ½ TL Thymian
- ½ TL Basilikum, evtl. auch frischer Basilikum
- Salz und Pfeffer
- 2 cm geschälter, fein gewürfelter Ingwer

## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel, den Ingwer und den Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen mit dem Öl anbraten. Die Karotte waschen, schälen und raspeln. Die Karottenraspel zu der Zwiebel und dem Knoblauch in die Pfanne geben. Die Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden und den grünen Strunk entfernen. Dann die Tomatenwürfel und das Tomatenmark hinzugeben. Die Tomaten nun für 5 Minuten auf kleiner Stufe kochen. Wenn die Soße schön eingekocht ist, die Kräuter zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# 9. PFLANZENKOST IN DER MUSIK

MUSIK: FÜR SCHÜLER VON 9 BIS 11 JAHREN (ENGLISCHE VERSION KANN VORGESPIELT WERDEN,  
DEUTSCHE ÜBERSETZUNG LIEGT BEI)

### EINFÜHRUNG

Erklären Sie den Schülern, dass sie ein Lied anhören werden und zunächst versuchen sollen, einige der englischen Wörter zu verstehen. Spielen Sie das Lied „Wha Me Eat“ von Macka B vor. Geben Sie einfach den Titel in einer Suchmaschine oder bei YouTube ein.



### HINTERGRUND

In dieser Stunde lernen die Kinder mithilfe eines eingängigen Liedes mehr über die pflanzliche Ernährungsweise. Viele Menschen entscheiden sich aus ethischen Gründen für eine fleischlose oder rein pflanzliche Lebensweise; manche wollen lediglich gesünder leben. Die Vorliegende Einheit behandelt diese Gründe. Sie kann nach der Einheit „Alphabetische Nahrungsmitteltabelle“ verwendet werden, da die Kinder nach dieser Lehreinheit einige der im Lied genannten Lebensmittel wiedererkennen werden.

### AUFGABE 1

Nachdem Sie die allgemeine Resonanz auf den Song ermittelt haben, lesen Sie den deutschen Liedtext vor. Fragen Sie die Schüler, was ein Veganer ist. Warum könnte man vegan leben wollen? Welche Lebensmittel essen Veganer? Welche nicht? Kennen die Kinder selbst Veganer? Schreiben Sie die Ergebnisse an die Tafel für einen späteren Vergleich.



### LERNZIELE

Die Schüler lernen:

- zu überlegen, warum Menschen vegetarisch und vegan leben
- weitere pflanzliche Lebensmittel kennen
- die Bedeutung einer gesunden, ausgewogenen Ernährung wird unterstrichen

## PFLANZENKOST IN DER MUSIK

### AUFGABE 2

Schreiben Sie folgende Fragen an die Tafel:

- Warum lebt der Sänger vegan?
- Kannst du fünf Lebensmittel nennen, die der Sänger isst?

Geben Sie den Kindern je eine Kopie des deutschen Liedtextes (S. 26) und spielen Sie den Song noch einmal vor. Fordern Sie die Klasse nun auf, die Fragen auf der Tafel zu beantworten.



#### WARUM LEBT DER SÄNGER VEGAN?

Mögliche Antworten: Er möchte keine Tiere essen; er findet es nicht gut, wie „Nutztiere“ gehalten und behandelt werden; er weiß, dass Veganismus gesund ist und dass er alle nötigen Nährstoffe mit einer veganen Ernährung aufnehmen kann.

#### KANNST DU FÜNF LEBENSMITTEL NENNEN, DIE DER SÄNGER ISST?

siehe Liedtext

Wie hat den Schülern der Song gefallen? Was halten sie von der Botschaft, die der Sänger vermitteln möchte?

### AUFGABE 3 UNBEKANNTE LEBENSMITTEL

Hören Sie das Lied nochmals an (mit Liedtext) und fordern Sie die Kinder auf, im Text besonders auf die Nennung von Lebensmitteln zu achten, die sie vorher nicht kannten. Die Schüler können ein oder zwei dieser Lebensmittel in Büchern oder mit Ihrer Hilfe auch im Internet recherchieren.

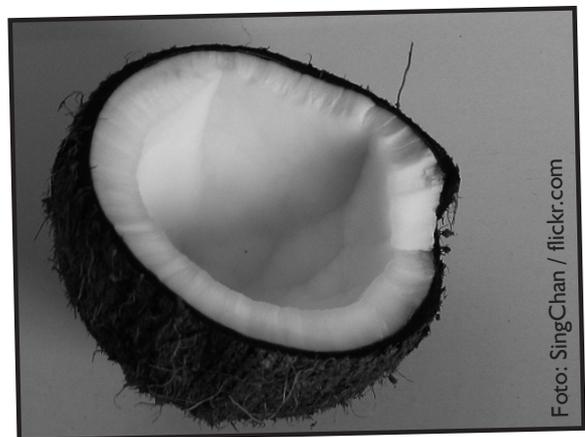


Foto: SingChan / flickr.com

## PFLANZENKOST IN DER MUSIK

## AUFGABE 4 WANDTABELLE

Kopieren Sie die „Ernährungstabelle: Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine/Mineralstoffe“ und verteilen Sie sie an die Klasse. Die Kinder können entweder in Gruppen oder alleine arbeiten. Wenn die Schüler in Gruppen arbeiten, sollten Sie die Tabelle auf das Format DIN-A3 vergrößern. Verteilen Sie das Ausschneideblatt, auf dem alle im Lied erwähnten Lebensmittel aufgelistet sind. Fordern Sie die Schüler auf, jeder Kategorie in der Tabelle – Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette und Vitamine/Mineralstoffe - mindestens drei Lebensmittel zuzuordnen. Die Kinder sollen die Begriffe ausschneiden und auf die Tabelle kleben (oder einfach schriftlich in die Tabelle eintragen) und auch ein zugehöriges Bild zeichnen. Alternativ können die Schüler die Lebensmittel auch in die Kategorien Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und Gemüse auf der entsprechenden Tabelle einordnen. Weitere Informationen und ein Poster zum Downloaden finden Sie unter [PETA.de/Ernaehrungspyramide](http://PETA.de/Ernaehrungspyramide).



Bitte beachten: Die Lebensmittel können in verschiedene Kategorien passen. Fordern Sie die Kinder auf, sich im Rahmen der Aufgabe bei jedem Lebensmittel für eine Kategorie zu entscheiden. Die Schüler können ihre Tabellen mit nach Hause nehmen und in der Küche aufhängen.

## AUFGABE 5 ROLLENSPIEL

## VEGANER UND FLEISCHESSER

**VEGANER:** Du denkst, es ist einfach, vegan zu leben. Doch ständig fragt dich jemand, was du noch essen kannst. Die Leute verstehen einfach nicht, wie viele verschiedene Lebensmittel für dich verfügbar sind!

**FLEISCHESSER:** Einer deiner Freunde ist Veganer und das muss ziemlich schwer sein! Dir würde es sehr schwerfallen, keine Hamburger und kein Eis mehr zu essen! Vermissen Veganer nicht Fleisch und Milchprodukte?

## ZUSÄTZLICHE IDEEN

Teilen Sie die Klasse in Gruppen ein und helfen Sie den Kindern beim Komponieren eines Liedes über ein Thema, das ihnen am Herzen liegt.

Erstellen Sie das Profil eines berühmten Vegetariers oder Veganers wie Mahatma Gandhi, Carl Lewis, Albert Einstein oder Thomas D.

**SONGTEXT:****„WAS ESS' ICH“ VON MACKA B**

Ich ernähr' mich aus der Natur und lass' die Tiere Kinder kriegen  
Keine Leichen, kein Pelz, keine Federn  
Wenn ich den Leuten sag', dass ich kein Fleisch, keinen Fisch,  
keine Milchprodukte ess'  
Schauen sie mich komisch an  
Sie wissen nicht, dass ich viele verschiedene Sachen esse  
Hört mir zu!

**CHORUS (2X)**

Was ess' ich, sie überlegen, was ich ess'  
Wenn ich ihnen sag', dass ich keinen Fisch oder Fleisch ess'  
Was ess' ich, sie überlegen, was ich ess'  
Wenn ich ihnen sag', dass ich Veganer bin

**VERS 1**

Ich ess' kein Fleisch, keinen Fisch, keinen Käse, keine Eier  
Nichts, was einen Fuß, ein Auge, einen Flügel, einen Kopf hat  
Nichts, was Lippen, Ohren, Zehen, Beine hat  
Ich ess' lieber Obst und Gemüse  
Ich mach' mir Gedanken darüber, was ich ess'  
Meine Medizin ist mein Essen, mein Essen meine Medizin  
Wenn ich Leuten sage, dass ich das Zeug nicht ess'  
Schauen sie mich an, kratzen sich am Kinn und wundern sich

**CHORUS (2X)**

Wollt ihr wissen, was ich ess'?

**VERS 2**

Ich ess' Callaloo, Akee, Süßkartoffel, Yams, Bananen und  
Tomaten, Kohl, Spinat, Avocado, Lupinen, Limabohnen und  
Kakao, Zucchini, Hirse, Kochbananen, Reis und Bohnen  
und Kürbis, Mango, Datteln und Guaven, Kichererbsen und  
Maniok, Rosenkohl und Blumenkohl, Zwiebeln, Fenchel  
und Gurke, Pflaumen, Birnen und Papaya, Aubergine und  
Soja, Limetten, Linsen und Quinoa, Vollkornbrot und  
Vollkornmehl, Brunnenkresse und Okra, Tofu und Paprika,  
Couscous und Karotten, Brokkoli und Kokosnuss, Pfirsich,  
Äpfel, Aprikosen, Brotfrucht, Jackfrucht, Sauerklee,  
Pistazien, Cashewnüsse und Mandeln, Walnüsse, Erdnüsse  
und Pecannüsse, Sesamsamen, Sonnenblumenkerne, Zitro-  
nen, Orangen, Ananas und Melone, Bulgur und Knoblauch,  
Kiwi, Mais und Steckrüben, Pak Choi und Granatapfel, Hi-  
jiki und Rucola, Beeren, Kirschen, Erdbeeren, Rote Beete,  
Grapefruit und Sellerie. Seht ihr? Fleisch braucht man nicht  
Wir sagen es ihnen

**CHORUS (2X)****VERS 3**

Schaut her, wie groß und wie stark ich bin  
Viele können gar nicht glauben, dass ich Vegetarier bin  
Wenn ihr einen gesunden Körper wollt, schaut euch den  
echten Rastamann an  
Der Rastamann sagt euch was über die richtige Ernährung  
Ich krieg' mein Kalzium, mein Natrium, mein Kalium  
Ich krieg' meinen Zink, Eisen und Magnesium  
Statt den Fisch zu essen, ess' ich, was der Fisch isst  
Zum Beispiel Seetang und irländisches Moos, das im Meer  
wächst  
Ich krieg' mein Protein, meine Mineralien, meine Kalorien  
Die Vitamine A, B, C, D, E, F, G  
Essenzielle Fettsäuren, wie Omega-3  
Mein Körper kriegt Ballaststoff und Kohlenhydrate  
Vergesst nicht das Wasser, trinkt jeden Tag ein paar Gläser  
Spült die Giftstoffe einfach aus eurem Körper  
Einige Dinge bleiben nach dem Essen einfach in eurem  
Körper und zersetzen sich  
Was das Essen angeht, versteh' ich keinen Spaß  
Wir sagen es ihnen

**CHORUS (2X)****VERS 4**

Viele Menschen würden kein Fleisch mehr essen  
Wenn sie das Tier vor dem Essen umbringen müssten  
Schaut euch an, wie die Tiere behandelt werden  
Manche werden im Dreck gehalten  
Wenn wir Fleischesser wären, hätten wir scharfe Zähne  
Du bräuchtest kein Messer, keine Gabel, jetzt verstehst du's  
Du kannst es nicht roh essen, musst es kochen  
Und musst Gemüsewürze dazutun, damit es schmeckt

**CHORUS (2X)****VERS 5**

Es liegt in deiner Hand  
Du kannst essen, was du willst  
Du kannst Vegetarier sein und gesund  
Es gibt eine riesige Auswahl an Essen  
Mir fallen grad noch ein paar Sachen ein  
Nektarinen und Mandarinen, Klementinen und  
Guanabana  
Litschi, Haferflocken und Ingwer  
Kohl und Spirulina  
Mungobohnen, Vollkornnudeln usw ...

## AUSSCHNEIDEBLATT



AMARANTH	ROSENKOHL	PFIRSICH	POK CHOI
AKEEPFLAUME	BLUMENKOHL	APFEL	GRANATAPFEL
SÜßKARTOFFEL	ZWIEBEL	APRIKOSE	HIJIKI-ALGE
YAMSWURZEL	FENCHEL	BROTFRUCHT	RUCOLA
BANANE	GURKE	JACKFRUCHT	BEEREN
TOMATE	PFLAUME	STACHELANNONE	KIRSCH
KOHL	BIRNE	PISTAZIEN	ERDBEERE
SPINAT	PAPAYA	CASHEWKERNE	ROTE BETE
AVOCADO	AUBERGINE	MANDELN	GRAPEFRUIT
LUPINE	SOJA	WALNÜSSE	SELLERIE
WEIßE RIESENBOHNEN	LIMETTE	ERDNÜSSE	KELP-ALGE
KAKAO	LINSEN	PEKANNÜSSE	IRISH MOSS
ZUCCHINI	QUINOA	SESAM	NEKTARINE
HIRSE	VOLLKORNBROT	SONNENBLUMENKERNE	MANDARINE
KOCHBANANE	VOLLKORNMEHL	ZITRONE	CLEMENTINE
REIS	WASSERKRESSE	ORANGE	GUANABANA
ERBSEN	OKRASCHOTE	ANANAS	LITSCHI
KÜRBIS	TOFU	MELONE	HAFERFLOCKEN
MANGO	PAPRIKA	BULGUR	INGWER
DATTEL	COUSCOUS	KNOBLAUCH	GRÜNKOHL
GUAVE	KAROTTE	KIWI	SPIRULINA-ALGE
KICHERERBSEN	BROKKOLI	MAIS	MUNGOBOHNEN
MANIOK	KOKOSNUSS	STECKRÜBE	VOLLKORNNUEDELN

## ERNÄHRUNGSTABELLE

### KOHLHYDRATE, PROTEINE/EIWEIßE, FETTE, VITAMINE UND MINERALSTOFFE

KOHLHYDRATE	PROTEINE/EIWEIßE	FETTE	VITAMINE UND MINERALSTOFFE
Süßkartoffel, Yamswurzel, Hirse, Reis, Maniok, Vollkornbrot, Vollkornmehl, Couscous, Brotfrucht, Bulgur, Mais, Haferflocken, Vollkornnudeln, Quinoa, Kochbanane	Weißer Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Linsen, Tofu, Spirulina-Alge, Mungobohnen	Avocado, Kokosnuss, Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Pekannüsse, Cashews, Pistazien, Sesamsamen	Amaranth, Akeepflaume, Banane, Tomate, Kohl, Spinat, Kakao, Zucchini, Kürbis, Mango, Dattel, Guave, Rosenkohl, Blumenkohl, Zwiebel, Fenchel, Gurke, Pflaume, Birne, Papaya, Aubergine, Limone, Wasserkresse, Okraschote, Paprika, Karotte, Brokkoli, Pfirsich, Apfel, Aprikose, Jackfrucht, Stachelannone, Zitrone, Orange, Ananas, Melone, Knoblauch, Kiwi, Steckrübe, Pok Choi, Granatapfel, Hijiki-Alge, Rucola, Beeren, Kirschen, Erdbeere, Rote Bete, Grapefruit, Sellerei, Kelp-Alge, Irish Moss, Nektarine, Clementine, Mandarine, Guanabana, Litschi, Ingwer, Grünkohl

### FRÜCHTE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN, VOLLGETREIDE, GEMÜSE

FRÜCHTE	HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN	VOLLGETREIDE	GEMÜSE
Avocado, Kakao, Akeepflaume, Banane, Tomate, Mango, Dattel, Guave, Gurke, Pflaume, Birne, Papaya, Limone, Pfirsich, Apfel, Aprikose, Jackfrucht, Stachelannone, Zitrone, Orange, Ananas, Melone, Kiwi, Granatapfel, Beeren, Kirsche, Erdbeere, Nektarine, Clementine, Mandarine, Guanabana, Litschi, Ingwer, Grapefruit	Weißer Bohnen, Erbsen, Kichererbsen, Soja, Linsen, Tofu, Mungobohnen, Pistazien, Walnüsse, Mandeln, Sonnenblumenkerne, Pecannüsse, Cashews, Sesamsamen	Hirse, Reis, Maniok, Vollkornbrot, Vollkornmehl, Couscous, Brotfrucht, Bulgur, Mais, Haferflocken, Vollkornnudeln, Quinoa	Süßkartoffel, Yamswurzel, Amaranth, Kochbanane, Kohl, Spinat, Zucchini, Kürbis, Rosenkohl, Blumenkohl, Zwiebel, Fenchel, Papaya, Aubergine, Wasserkresse, Okraschote, Paprika, Karotte, Brokkoli, Knoblauch, Steckrübe, Pok Choi, Hijiki-Alge, Rucola, Rote Bete, Sellerei, Kelp-Alge, Irish Moss, Grünkohl

**ERNÄHRUNGSTABELLE**

---

**KOHLENHYDRATE, PROTEINE/EIWEIßE, FETTE, VITAMINE UND MINERALSTOFFE**

KOHLENHYDRATE	PROTEINE/EIWEIßE	FETTE	VITAMINE UND MINERALSTOFFE

## ERNÄHRUNGSTABELLE

### FRÜCHTE, HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN, VOLLGETREIDE, GEMÜSE

FRÜCHTE	HÜLSENFRÜCHTE, NÜSSE UND SAMEN	VOLLGETREIDE	GEMÜSE

HEIMAT- UND SACHKUNDE, ETHIK; FÜR SCHÜLER VON 7 BIS 11 JAHREN.

### HINTERGRUND

In den Nachrichten haben viele Ihrer Schüler bestimmt schon davon gehört, dass Menschen die Tiere für die Fleischproduktion in enge Käfige sperren und sie unter grausamen Bedingungen halten. Aufgrund unserer Lebens- und Ernährungsweise sind wir sehr stark mitverantwortlich für den Klimawandel, den Welthunger und die Umweltzerstörung. Das alles kann durch eine nachhaltig ausgerichtete Ernährung verhindert werden. Bereits in jungen Jahren werden Ernährungskompetenzen ausgebildet. Schule und Elternhaus sollten sich dabei ergänzen.



### AKTIVITÄT

#### WAS IST NACHHALTIGKEIT?

Diskutieren Sie mit Ihren Schülern, was die folgenden Ausführungen bedeuten.

Die Brundtland-Kommission (Weltkommission für Umwelt und Entwicklung) hat unter dem Vorsitz des norwegischen Ministerpräsidenten Gro Harlem Brundtland im Jahr 1987 festgelegt, was Nachhaltigkeit bedeutet:

- 1) Die Grundbedürfnisse aller Menschen auf der ganzen Welt sollen gedeckt werden (Essen, Trinken, Sicherheit, Gesundheit, etc.)
- 2) Menschen sollen sich so ernähren, dass unsere Umwelt, also z.B. Luft, Wasser und Boden, für unsere eigenen Kinder noch erhalten bleiben.



### WIE ERNÄHRE ICH MICH NACHHALTIG?

Schreiben Sie folgende Stichpunkte an die Tafel.

Nachhaltige Lebensmittel sollen:

- pflanzlich,
- biologisch produziert (keine Dünger und Pestizide),
- saisonal,
- regional (kurze Transportwege),
- fair gehandelt (gute Arbeitsbedingungen für Produzenten),
- wenig oder gar nicht verpackt,
- wenig oder gar nicht verarbeitet (kaum oder keine Zusatzstoffe enthalten),
- bekömmlich und gesund sein sowie
- wenig Ressourcenverbrauch aufweisen.

## NACHHALTIG LEBEN

Teilen Sie die Klasse in acht Gruppen ein und lassen Sie sie jeweils ein Nachhaltigkeitskriterium genauer recherchieren. Jede Gruppe soll mindestens zehn Lebensmittel finden, für die ihr Kriterium passt. Später werden die Ergebnisse präsentiert und verglichen.

### DIE FRAGEN LAUTEN:

**WARUM HILFT ES MENSCHEN, TIEREN UND DER UMWELT, WENN EIN LEBENSMITTEL PFLANZLICH/SAISONAL/REGIONAL/USW. IST?**

→ Mögliche Antworten: Man braucht weniger Benzin für den Transport; für die Herstellung werden weniger Düngemittel, Wasser oder Energie benötigt; man kennt den Gemüsebauern noch persönlich, ...

**WELCHE LEBENSMITTEL HABEN DIE SCHÜLER GEWÄHLT UND WARUM?**

→ z.B. Kartoffel, weil es eine Pflanze ist, die im eigenen Garten angebaut werden kann

**GIBT ES ÜBEREINSTIMMUNGEN BEI DEN BEISPIEL-LEBENSMITTELN?**

**WELCHE LEBENSMITTEL SIND GENERELL BESONDERS NACHHALTIG UND GUT FÜR UMWELT, TIERE UND MENSCHEN?**

→ z.B. heimische Gemüse- und Obstsorten, Hülsenfrüchte, sowie Getreide wie Weizen, Roggen und Mais

### ZUSÄTZLICHE IDEEN

- Lassen Sie die Schüler überlegen, warum Gemüse nachhaltig ist. Informieren Sie sich selbst zuvor im Internet auf offiziellen Seiten über aktuelle Zahlen. Dabei helfen die Internetseiten der FAO (Food and Agriculture Organisation), Waterfootprint.org und PETA.de. Beachten Sie auch Faktoren wie Auswirkungen auf das Klima und Wasserverbrauch von pflanzlichen Lebensmitteln im Vergleich zu tierischen Produkten.
- Besprechen Sie zusammen mit den Schülern, insbesondere nachdem Sie selbst Fakten herausgearbeitet haben, weitere Lebensmittel: Brot, Äpfel, Kartoffeln, Walnüsse, Linsen, Karotten, argentinisches Rindersteak, Salamiwürstchen, Fleischravioli, Pommes, Apfelsaft, Joghurt, Käse, Eierwaffeln etc.
- Was haben die Schüler heute gelernt? Wie würde das optimale nachhaltige Lebensmittel aussehen? Lassen Sie die Schüler dieses beschreiben oder zeichnen.
- Warum schaden tierische Lebensmittel nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Umwelt?
- Fragen Sie die Kinder, was sie davon halten, an der Schule einen Veggie-Tag einzuführen. Was spricht dafür, was dagegen?



### LITERATUR FÜR LEHRER:

Hoffmann/Schneider/Leitzmann; oekom Verlag (2011)  
Ernährungsökologie. Komplexen Herausforderungen integrativ begegnen.