



Angebot für Berufliche Schulen und  
Bildungsträger

## *Alles Veggies?*

### Workshop zu vegetarischen und veganen Lebensmitteln

#### Hintergrund

Viele Jugendliche und Erwachsene interessieren sich für eine vegetarische oder sogar vegane Ernährungsweise. Häufig wird vermutet, dass diese Ernährungsweise gesünder ist. Welche Nährstoffe durch das Weglassen tierischer Lebensmittel zu wenig aufgenommen werden, wird oft nicht beachtet. Im Handel wird, dem aktuellen Trend folgend, eine Vielzahl an Ersatzprodukten für tierische Lebensmittel angeboten. Häufig ist nicht einfach zu erkennen, ob diese Ersatzprodukte für eine gesunde Ernährung geeignet sind. Eine Vielzahl an Siegeln und das Fehlen einer gesetzlichen Definition für vegetarische und vegane Lebensmittel erschweren die Auswahl zusätzlich.

#### Zielgruppe

junge Erwachsene

#### Zielsetzung

Die Teilnehmer lernen die unterschiedlichen Formen der vegetarischen Ernährungsweise kennen, sie lernen, worauf Vegetarier und Veganer besonders bei ihrer Ernährung achten sollten und identifizieren kritische Nährstoffe. Sie betrachten aktuelle vegetarische/vegane Trends auf dem Lebensmittelmarkt und können die Produktkennzeichnung interpretieren. Sie lernen Siegel für vegetarische/vegane Lebensmittel kennen und vergleichen vegetarische/vegane Ersatzprodukte in Geschmack, Zutaten, Nährwerten und Preis mit dem Original.

#### Konzept

Nach einer kurzen Einführung in das Thema wird im Workshop an 5 Stationen im Rotationsprinzip gearbeitet. Der Workshop ist so konzipiert, dass das Lernergebnis bereits mit der Durchführung gesichert ist (z.B. richtiges Legen des Puzzles, Festhalten der Ergebnisse im Arbeitsheft). Die Besprechung der einzelnen Aufgaben wird im Anschluss zu einem gemeinsamen Austausch der Ergebnisse genutzt.

#### **Station 1: Welche Formen vegetarischer Ernährung gibt es?**

Vorstellung der verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung; Beweggründe für vegetarische und vegane Ernährung werden gemeinsam erarbeitet; mit Hilfe von passenden Lebensmittelstickern werden die verschiedenen Formen vegetarischer Ernährung definiert



#### **Station 2: Auf welche Nährstoffe müssen Vegetarier und Veganer besonders achten?**

Erarbeitung der für Vegetarier und der für Veganer kritischen Nährstoffe und Erfolgskontrolle mit Hilfe eines Puzzles; die wichtigen Lebensmittelquellen für

Vegetarier/Veganer werden im Arbeitsheft festgehalten; mögliche Vertiefung: mit Hilfe einer ausliegenden Nährwerttabelle; Infoblatt mit weiterführenden Infos zu den Funktionen der Nährstoffe im Körper

### Station 3: Tierisch unklar?!

Einschätzung, welche Produkte für Veganer oder Vegetarier geeignet sind; die Notwendigkeit einer eindeutigen Kennzeichnung wird am Beispiel von realen Produkten erarbeitet (Chips und Schokolade), optional wird ein Label nach eigenen Kriterien definiert und je nach verfügbarer Zeit auch grafisch gestaltet



### Station 4: Tierisch schlechter oder besser?

Erarbeitung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten von vegetarischen/veganen Ersatzprodukten und den Originalen; Vergleich von Aufmachung, Zutaten, Nährwerten und Preisen

### Station 5: Wie schmeckt „vegetarische Wurst“?

Kennenlernen verschiedener Fleischersatzprodukte; Geschmacksvergleich vegetarischer Ersatzprodukte und fleischhaltiger Wurst durch Blindverkostung; Vergleich der Geschmackseindrücke mit den Informationen auf der Verpackung, z. B. dem Salzgehalt

### Zeitaufwand

3 Unterrichtsstunden

### Voraussetzungen

5 Tischgruppen á 2 Tische, Stühle je Teilnehmerzahl

### Kosten

60,00 €

### Kontakt

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an die:

Verbraucherzentrale M-V e.V.  
Strandstraße 98  
18055 Rostock

Tel.: (03 81) 208 70 17  
Fax: (03 81) 208 70 30  
E-Mail: [ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu](mailto:ernaehrung@verbraucherzentrale-mv.eu)



Ministerium für  
Landwirtschaft und Umwelt

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Stand: Juni 2018  
(Fotos: VZMV e.V.)