

FOLGE 3: VEGETARISCHE UND VEGANE ERNÄHRUNG

Hier findest du alle Folgen des Podcasts: www.vz-bln.de/nachgehakt

Hier findest du die vierte Folge zu Foodsharing: www.vz-bln.de/node/50543

1 Richtig oder falsch: Vegetarische Ernährung ist ein Trend unserer modernen Zeit.

- a) Ja, erst seit ein paar Jahren ist es ein Trend, sich vegetarisch zu ernähren
- b) Nein, der Vegetarismus ist schon seit Jahrhunderten bekannt

2 Auf was verzichten Veganer:

- a) Auf Fleisch
- b) Auf Eier, Milch, Fleisch und Fisch
- c) In der Regel auf alle Produkte vom getöteten und lebenden Tier, neben Eiern, Milch, Fleisch und Fisch auch z. B. auf Honig

3 Aus welchen Gründen verzichten Menschen häufig auf Fleisch oder tierische Lebensmittel? (mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Religion
- b) Gewissen
- c) Gesundheit

4 Wenn ich auf Fleisch verzichte, kann ich mich dann überhaupt gesund ernähren?

- a) Es ist sehr schwierig, da nur in Fleisch sehr viele Nährstoffe stecken.
- b) Ja, denn für eine gesunde Ernährung braucht man nicht unbedingt Fleisch.
- c) Nein, da man ohne Fleisch einen Nährstoffmangel bekommt.

5 Kann ich mich gesund ernähren, wenn ich mich ganz ohne tierische Produkte ernähre?

- a) Ja, das ist gar kein Problem, auch Pflanzen enthalten alle Nährstoffe.
- b) Nein, ich bekomme auf jeden Fall nicht ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.
- c) Es ist recht schwierig, da manche Nährstoffe nur in tierischen Produkten vorkommen. Zur Sicherheit sollte man es mit dem Arzt abklären.

6 Welcher Nährstoff kommt in pflanzlichen Lebensmitteln nicht oder nur sehr wenig vor?

- a) Vitamin B12
- b) Eisen
- c) Protein

7. Gibt es Menschen, für die vegane oder vegetarische Ernährung nicht geeignet ist?
(mehrere Antwortmöglichkeiten)

- a) Nein, das kann eigentlich jeder machen.
- b) Vegetarische Ernährung ist in der Regel für alle geeignet, es kommt nur auf die Auswahl an.
- c) Eine vegane Ernährung ist für manche Gruppen, die einen hohen Nährstoffbedarf haben (z. B. Kinder, Schwangere) weniger geeignet, man sollte dann zumindest Ernährungsberater*in und/oder Arzt zu Rate ziehen.

8. Brauche ich Ersatzprodukte wie Pflanzendrinks oder vegetarische Burger, um mich gesund zu ernähren?

- a) Nein, ich kann mich auch ohne diese Produkte ausgewogen ernähren; außerdem enthalten sie teilweise viel Salz oder viele gesättigte Fettsäuren.
- b) Ja, auf jeden Fall, da diese einen Nährstoffmangel ausgleichen.
- c) Ja, ich sollte sie regelmäßig essen, damit der Körper keine Entzugserscheinungen von Fleisch bekommt.

9. Woran erkenne ich vegane oder vegetarische Produkte?

- a) An verschiedenen Siegeln (Veganblume, V-Label)
- b) An der Zutatenliste
- c) Gar nicht, ich sollte mich schon vor dem Einkauf gut damit auskennen.

10. Was bringt es mir und der Umwelt, wenn ich auf Fleisch und Wurst verzichte?

- a) Ich kann es meinen Freunden erzählen und auf Instagram posten.
- b) Nichts, da man sich ohne Fleisch nicht gesund ernähren kann.
- c) Wenn ich gleichzeitig mehr Obst und Gemüse esse, macht es mich fit und kann vor Krankheiten schützen und es ist besser fürs Klima, da bei der Fleischproduktion viel CO₂ erzeugt wird.