

Arbeitsmaterialien für Lehrkräfte

Kreative Ideen und Konzepte inkl. fertig ausgearbeiteter Materialien und Kopiervorlagen für einen lehrplangemäßen und innovativen Unterricht

Thema: Ethik Sekundarstufe I, Ausgabe: 59

Titel: Vegan leben (38 S.)

Produktinweis zur »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe«

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus der »Kreativen Ideenbörse Sekundarstufe« der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG*. Den Verweis auf die jeweilige Originalquelle finden Sie in der Fußzeile des Beitrags.

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrene Pädagoginnen und Pädagogen kreative Ideen und Konzepte inkl. sofort einsetzbarer Unterrichtsverläufe und Materialien für verschiedene Reihen der Ideenbörse.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

* Ausgaben bis zum Jahr 2015 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter www.eDidact.de/sekundarstufe.

Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf Fotokopien in Klassensatzstärke zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@eDidact.de

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

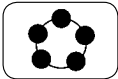
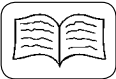
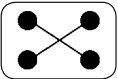
☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.eDidact.de> | <https://www.bildung.mgo-fachverlage.de>

5.2.12 Vegan leben**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

Die Schüler sollen

- sich darüber bewusst werden, dass Veganismus ein Trend ist, der vor allem als Ernährungsform immer mehr Menschen anspricht,
- sich mit Gründen auseinandersetzen, die Veganer dazu bewegen, auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten,
- Zusammenhänge zwischen Umweltverschmutzung/Klimawandel, Welthunger, Tierquälerei, Gesundheitsproblemen und dem Konsum tierischer Produkte nachvollziehen,
- sich kritisch mit veganer Ernährungsweise (ausreichende Nährstoffzufuhr?) auseinandersetzen,
- sich darüber bewusst werden, in welchen Produkten Bestandteile tierischen Ursprungs vorkommen können (Kosmetik, Arznei, Leder, Daunen, Wolle, ...) und nachvollziehen, ob und inwiefern Tiere dafür leiden oder (aus-)genutzt werden,
- sich darüber klar werden, welche Konsequenzen mit einer rein veganen Ernährungs- oder Lebensweise verbunden sein können und Lösungen für eine möglichst konfliktfreie und unproblematische vegane Lebensart in einer nicht veganen Welt vorschlagen,
- die Entscheidung für eine vegane Ernährungs- oder Lebensweise kritisch reflektieren und dazu ermuntert werden, für sich selbst Wege zu finden, sich bewusst, verantwortungsvoll, gesund und genussvoll zu ernähren.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M)
<p>1. Stunde: Veganismus</p> <p>Zum Einstieg werden die Abbildungen als stummer Impuls präsentiert. Als Alternative denkbar sind auch mitgebrachte Broschüren, Plakate oder Flyer. Die Schüler äußern sich dazu, wobei die Denkanstöße von M1b genutzt werden können.</p> <p>Die Definitionen von M1c dienen als Ergebnis-sicherung; hier wird geklärt, was Veganismus (auch in Abgrenzung zu Vegetarismus) bedeutet.</p> <p>Abschließend bietet sich ein Partnerinterview gemäß M1d an: Die Schüler bilden Paare und stellen sich Fragen über ihre Ernährungsgewohnheiten. Im Plenum wird eine Auswahl der Interviewergebnisse vorgestellt.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Die Bezeichnung „vegan“ (abgeleitet aus engl. „vegetarian“ – Vegetarier) geht auf den Engländer Donald Watson zurück. Er gründete 1944 die Vegan Society.</p> <p>Veganer lehnen die Nutzung von Tieren und tierischen Produkten komplett ab. Dazu gehört der Konsum von Fleisch, Fisch, Milch(-produkten), Eiern, Honig sowie tierischen Nebenprodukten, wie z. B. Gelatine.</p> <p>Neben der veganen Ernährungsweise gibt es auch eine konsequente vegane Lebensweise. Dazu gehört der Verzicht auf Produkte (Kleidung, Kosmetik, Putzmittel, ...), die tierische Stoffe enthalten oder für deren Herstellung Tiere (aus-)genutzt wurden, z. B. durch Tierversuche.</p> <p>→ Abbildungen 5.2.12/M1a und b* → Texte 5.2.12/M1c** → Arbeitsblatt 5.2.12/M1d*</p>

5.2.12

Vegan leben

Teil 2: Unsere Umwelt

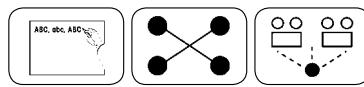
2. bis 4. Stunde: Vegan denken

Nun geht es um die Gründe, die Menschen dazu bewegen, sich für eine vegane Ernährungs- bzw. Lebensweise zu entscheiden. Der Eingangstext von M2a wird vorgelesen und die Schüler stellen Vermutungen an; diese werden an der Tafel festgehalten.

Es folgt die Präsentation der vier Statements von M2a und die Schüler vermuten, wie diese Aussagen mit veganer Lebensart zusammenhängen könnten. Parallel dazu oder im Anschluss kann M2b (auf Folie kopiert) über den Overheadprojektor präsentiert oder als Tafelbild übertragen werden.

Nun bilden die Schüler Gruppen und wählen je einen der Aspekte von M2b, mit dem sie sich in den nächsten Stunden näher auseinandersetzen sollen (Arbeitsauftrag 3 von M2c). Sie lesen die Texte, recherchieren mithilfe der angegebenen Internetlinks weitere Informationen, erstellen ein Plakat und bereiten einen Kurzvortrag vor, in dem die Zusammenhänge deutlich werden.

Nach den Vorträgen erfolgt die Reflexion im Plenum.



Zu den Gründen, aus denen sich Menschen entscheiden, teils oder ganz, immer oder manchmal auf den Konsum tierischer Produkte zu verzichten, gehören meist:

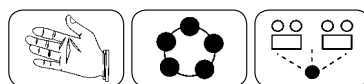
- **Umwelt- und Klimaschutz** (durch steigende Tierproduktion werden riesige Landstriche für die Aufzucht genutzt, Wasser und Energie verbraucht, durch die Fischerei Meere verschmutzt und durch Tierhaltung Treibhausgasemissionen verursacht);
- **Tierschutz** (Tiere sterben früher, werden nicht artgerecht gehalten, leiden dadurch an Krankheiten, ...);
- **Gesundheit** (physisches und psychisches Wohlbefinden) sowie
- **Menschenrechte – gegen den Hunger auf der Welt** (je nach Tierart benötigt man bis zu 16 kg Getreide, um nur 1 kg Fleisch zu produzieren; die Tiere werden häufig mit Getreide aus Ländern gefüttert, in denen eine Unterversorgung mit Lebensmitteln an der Tagesordnung ist).

→ **Arbeitsblätter 5.2.12/M2a bis c****
→ **Texte 5.2.12/M2d bis k**/*****

5. bis 7. Stunde: Sich vegan ernähren

Nachdem nun deutlich wurde, aus welchen Gründen Menschen auf den Konsum tierischer Produkte verzichten, stellt sich für viele die Frage: „Was kann ein Veganer überhaupt (noch) essen und trinken?“ Die Schüler äußern sich dazu und lesen anschließend die beiden kurzen Texte von M3a, die eine Antwort geben.

Je nach zeitlichem Rahmen bietet sich eine Exkursion oder eine Hausaufgabe an, bei der die Schüler gemäß Arbeitsauftrag 2 von M3b (ggf. arbeitsteilig in fünf Gruppen) Informationen einholen über vegane Lebensmittel vor Ort, über Preise, Angebote in veganen Cafés bzw. Restaurants usw.




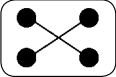
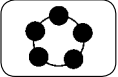

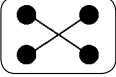
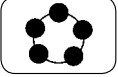
Wer sich vegan ernährt, verzichtet auf tierische Produkte. Alles andere ist möglich, auch „vegane Nachbauten“ tierischer Produkte wie vegane Käse, vegane Wurst, ... Entsprechende Logos und Siegel helfen beim Einkauf.

Kritisch diskutiert wird oft, inwiefern die rein vegane Ernährungsweise ausgewogen genug ist, um sich gesund zu ernähren – ob also alle wichtigen Nährstoffe enthalten sind.

Zu den Positionen von M3c:

- Der UGB (Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung) empfiehlt die vegetarische Ausrichtung der Vollwert-Ernährung.



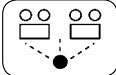
Vegan leben**5.2.12****Teil 2: Unsere Umwelt**

<p>Nach der Präsentation der Ergebnisse geht es um eine kritische Einschätzung der kontrovers diskutierten veganen Ernährungsweise. Die Schüler tauschen sich darüber aus, ob und inwiefern diese Ernährungsweise (vor allem für Kinder, Schwangere und Stillende, ...) ausreicht, um alle wichtigen Nährstoffe zu erhalten. Die beiden Texte von M3c geben Antworten und die Schüler sind abschließend aufgefordert, Stellung zu beziehen.</p>	<p>Die vegane Ernährungsweise wird auch „respektiert“ (jedoch nicht empfohlen), insofern das Vitamin B12 ergänzend eingenommen wird.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Tierrechtsorganisation PETA (People for the Ethical Treatment of Animals) sieht eine rein vegane Ernährungsweise als unbedenklich an, wenn sie entsprechend zusammengestellt ist. Hierzu gehören u.a. auch Vitamin-B12-Ergänzungspräparate. <p>→ Arbeitsblatt 5.2.12/M3a und b** → Texte 5.2.12/M3c***</p>
<p>8. bis 10. Stunde: Vegan leben</p> <p>Wer vegan lebt, verzichtet nicht nur in puncto Ernährung auf tierische Produkte, sondern auch in anderen Lebensbereichen. Doch wo überall finden sich Produkte tierischen Ursprungs? Die Schüler nennen solche Produkte und diese werden stichwortartig an der Tafel festgehalten. Die Abbildungen von M4a bis d können dabei als Anstoß genutzt werden.</p> <p>Bedenklich ist Konsum für Veganer immer dann, wenn damit Leid oder Ausnutzung verbunden sind. Darüber soll nun Hintergrundwissen erworben werden: Die Schüler bilden sieben Gruppen und wählen je eines der sieben Themen/Produkte aus, über das sie mehr erfahren möchten. Anhand von Arbeitsauftrag 3 auf M4e setzen sie sich damit auseinander und stellen ihre Ergebnisse anschließend im Plenum vor.</p> <p>Die Stunden enden mit einer kritischen Reflexion, in der Zweifel, Widersprüche, Gedanken, Gefühle, Hoffnungen, ... geäußert werden können.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Fernab von der Ernährung finden sich Produkte tierischen Ursprungs in vielen Lebensbereichen, wenn auch nicht immer offensichtlich. Dazu gehören z.B. Leder (Taschen, Schuhe, Gürtel, Möbel, ...), Seide (Tücher, Garne, ...), Wolle (Socken, Pullover, Mützen, ...), Daunen (Jackenfüllung, Kissen, ...), Kosmetik (Seife, Creme, Schminke, ...), Medikamente, Honig (als Aufstrich oder Süßungsmittel) und Wachs (Kerzen).</p> <p>Die Texte zeigen auf, dass Tiere leiden, (aus-)genutzt oder gar getötet werden, damit tierische Produkte konsumiert werden können.</p> <p>Als nichttierische Ersatzstoffe genutzt werden häufig Synthetik (statt Leder), Baumwolle, Polyestervlies oder Nylon (statt Wolle) und Thermoloft (statt Daunen).</p> <p>→ Abbildungen 5.2.12/M4a bis d* → Texte 5.2.12/M4e bis h**</p>
<p>11. und 12. Stunde: Vegan leben – in einer nicht veganen Welt</p> <p>Die Karikatur (auf Folie kopiert) dient als Impuls und lädt die Lerner dazu ein, sich mögliche Probleme, Herausforderungen, Grenzen, ... im Zusammenhang mit einer konsequent veganen Lebensführung vorzustellen.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Die Entscheidung, sich vegan zu ernähren oder komplett vegan zu leben, ist nicht nur eine Herausforderung für die eigenen Einkaufs- und Kochgewohnheiten. Es sind verschiedene Lebensbereiche denkbar, in denen man sich</p>

5.2.12

Vegan leben

Teil 2: Unsere Umwelt

<p>Die Schüler bilden dann Gruppen und ziehen nacheinander Kärtchen mit Lebensbereichen/Situationen, in denen Veganer sich oft etwas einfallen lassen müssen, um in einer zumeist nicht veganen Welt glücklich vegan bleiben zu können. Die Schüler diskutieren, nennen mögliche Chancen sowie Grenzen und versuchen Lösungen zu entwickeln.</p> <p>Abschließend sind sie aufgefordert, Stellung zu beziehen. Die Aussagen von M5c und d geben Anstöße zu widersprechen, zuzustimmen, konstruktiv zu kontern, zu relativieren, ... Diese kritische Reflexion kann mündlich in Gruppen oder schriftlich in Form einer Stellungnahme erfolgen.</p>	<p>etwas einfallen lassen muss, um sich als Veganer in einer nicht veganen Welt treu bleiben zu können: Sport, Partnerschaft zu einem nicht veganen Menschen, Essen in Kindergärten und Schulen, ... Was tut man, wenn man krank ist und nicht vegane Medikamente einnehmen soll? Kann man seine fleischfressenden Haustiere vegan ernähren? Was stellt jemand, der sich entschieden hat, künftig rein vegan zu leben, mit den tierischen Produkten an, die er bereits besitzt (Schuhe, Möbel, ...)?</p> <p>→ Arbeitsblätter 5.2.12/M5a und b** → Texte 5.2.12/M5c und d**</p>
<p>Material zur Differenzierung</p> <p>Zur Differenzierung (vor allem während der Gruppenarbeiten) oder als Zusatzangebot für Zuhause bieten sich die verschiedenen Aufgaben zur Wahl an:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gedanken zum Konsum tierischer Produkte • Vegan vernetzen • Verschiedene Aspekte rund um das vegane Leben 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Was sagen Dichter und Denker über den Umgang mit Tieren? Welche Angebote finden sich im Internet? Mit diesen und weiteren Fragen können sich die Schüler beschäftigen. Darüber hinaus stehen verschiedene handlungs- und produktionsorientierte Aufgaben zur Wahl.</p> <p>→ Texte 5.2.12/M6a und b** → Internetadressen 5.2.12/M6c* → Arbeitsblatt 5.2.12/M6d**</p>

Tipp:

- www.vegan-taste-week.de
- www.albert-schweitzer-stiftung.de/eintagskueken
- www.stiftung-fuer-tierschutz.de
- www.peta.de/themen/bekleidung
- Robbins, John: Food Revolution, Ernährung – Der Weg zu einem gesunden Leben in einer gesunden Welt, Hans-Nietsch-Verlag, Emmendingen 2003

Autorin: Kristina Maiwald, geb. 1969, studierte Kunst, Deutsch und Englisch für das Lehramt an Realschulen. Zurzeit unterrichtet sie die Fächer Ethik, Kunst, Deutsch und Englisch in Braunschweig. Neben einem Lehrauftrag an der FH Braunschweig/Wolfenbüttel ist sie als freie Autorin für verschiedene Schulbuchverlage tätig und gibt die Ideenbörse Ethik Sekundarstufe I heraus.

Farbige Abbildungen zur vorliegenden Unterrichtseinheit finden Sie in der digitalen Version auf www.edidact.de unter Sekundarstufe → Ethik Sekundarstufe I → Verantwortung für unsere Welt.

