

# BEANS & GREENS

*Didaktisches Begleitheft*

Basics der  
vegan-vegetarischen  
Ernährung



## Inhalt

Einleitung	2
Einordnung in Rahmenlehrpläne und die Ausbildungsordnungen	3
Koch/Köchin (2021)	3
Fachkraft Küche (2021)	4
Bäcker / Bäckerin (2004)	4
Exemplarische Unterrichtseinheit I - Gründe für eine vegan-vegetarische Ernährung	6
Exemplarische Unterrichtseinheit II - Milchalternativen	12
Exemplarische Unterrichtseinheit III - vegan-vegetarisch Werben	14
Diäten-Check	19
Bio gegen Konventionell - Wer gewinnt das Battle?	23
Check deine Küche!	24
Mit Nachhaltigkeit werben	24
Veganes Comic - A Taste of Truth	25
Die ganze Welt vegan?!	26
Mythbuster	28
Anouks Reise durch die Welt der Nährstoffe	28
Pro - Kontra vegan-vegetarische Ernährung	33
Fact Sheets Milchalternativen	35
Rezept deutscher Kartoffelsalat mit Mayonnaise	37
Impressum	39

## Einleitung

Diese didaktische Handreichung bietet Hilfestellungen für den Einsatz der Zeitschrift „Beans and Greens - Grundlagen vegan-vegetarischer Ernährung“ in der betrieblichen und schulischen Ausbildung in der Küche und der Backstube.

Ziel des Projekts *CulSus*, in dessen Rahmen dieses Arbeitsbuch entwickelt wurde, ist es, eine Ernährungsumstellung hin zu einer nachhaltigen Ernährung zu fördern, indem künftige Köch\*innen und andere Mitarbeiter\*innen des Gastgewerbes über die Bedeutung der nachhaltigen Verwendung vegetarischer und veganer Zutaten und Gerichte aufgeklärt werden. Auf diese Weise versuchen wir, globalen Herausforderungen wie dem Klimawandel und der Lebensmittelsicherheit in dem wichtigen Sektor des Außer-Haus-Verzehrs zu begegnen.

Die Zeitschrift ist so konzipiert, dass sie von den angehenden Fachkräften selbständig bearbeitet werden kann. Sie kann aber auch im schulischen Unterricht oder Seminarsettings eingesetzt werden. Dafür finden Sie im Anschluss neben Anknüpfungspunkten der Zeitschrift im Rahmenlehrplan und der Ausbildungsordnung einige exemplarische Unterrichtseinheiten. Schließlich bietet diese Handreichung zu allen Themen der Zeitschrift eine Übersicht über die jeweiligen Kompetenzen, Schwierigkeitsgrad, Dauer, Lösungen und vieles mehr.

Wir arbeiten mit den folgenden Lernstufen:

1. Einführung (Aufwärmspiele)
2. Orientierung/Information (einfache Übungen, um einen ersten Eindruck vom Thema zu bekommen)
3. Vertiefung des Themas
4. Aktivierung (Wie können wir das Gelernte umsetzen? Wie können wir die Informationen in unseren Arbeitsalltag integrieren?)
5. Auswertung

Wir freuen uns, über Ihre Rückmeldungen - seien es positive Erfahrungen oder Verbesserungsvorschläge!

Wir wünschen viel Erfolg und auch Spaß beim Einsatz der Zeitschrift

Ihr EPIZ-Team

## Einordnung in Rahmenlehrpläne und die Ausbildungsordnungen Koch/Köchin (2021)

<b>Rahmenlehrplan</b>	
LF 2	Waren bestellen, annehmen, lagern und pflegen
LF 3	In der Küche arbeiten
LF 5	Gastbezogenen Service im Restaurant durchführen
LF 9	Pflanzliche Rohstoffe und Pilze verarbeiten
LF 12	Die Auszubildenden verfügen über die Kompetenz, Gäste über das Speisenangebot einer Speiseangebote für Veranstaltungen gastorientiert planen
LF 14	Eine Aktionswoche organisieren und betriebswirtschaftlich beurteilen
<b>Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt A: berufsprofilgebende Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten</b>	
6.	Zubereitung von einfachen Speisen und Gerichten (§ 5 Absatz 2 Nummer 6 a)
7.	Zubereitung von pflanzlichen Nahrungsmitteln und von Pilzen (§ 5 Absatz 2 Nummer 7 i)
8.	Zubereitung von Suppen, Soßen und Eintöpfen (§ 5 Absatz 2 Nummer 8 b) und e)
13.	Planung und Umsetzung des nachhaltigen Einsatzes von Geräten Maschinen, Arbeitsmitteln, Lebensmitteln und Ressourcen (§ 5 Absatz 2 Nummer 13)
15.	Zusammenstellung und Kennzeichnung von Speisen und Gerichten (§ 5 Absatz 2 Nummer 15)
16.	Sicherstellung von Warenflüssen sowie Kalkulation von Kosten und Preisen (§ 5 Absatz 2 Nummer 16)
18.	Beratung von Gästen sowie Verkauf von Produkten und Dienstleistungen (§ 5 Absatz 2 Nummer 1)
<b>Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt B: integrativ zu vermittelnde Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten</b>	
3.	Umweltschutz und Nachhaltigkeit (§ 5 Absatz 3 Nummer 3)
<b>Zusatzqualifikation Vertiefung für vegetarische und vegane Küche</b>	
<p>In der Prüfung der Zusatzqualifikation hat der Prüfling nachzuweisen, dass er in der Lage ist,</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. vegetarische und vegane Speisen, Gerichte und Menüs zusammenzustellen und zuzubereiten,</li> <li>2. die besonderen Anforderungen an die vegetarische und vegane Küche zu beschreiben und</li> </ol>	

3. Gäste unter besonderer Berücksichtigung ihrer individuellen Ernährungsweise zu beraten	
b)	Möglichkeiten für Alternativprodukte aufzeigen, insbesondere Alternativen für Fleisch sowie für Eier, Milch und Käse
c)	traditionelle und moderne vegetarische und vegane Speisen und Menüs, insbesondere unter Berücksichtigung des Nährstoffgehalts, zusammenstellen und zubereiten
e)	vegetarische und vegane Produkte und Alternativprodukte beschaffen,
f)	beim Einkauf und bei der Lieferantenauswahl insbesondere Nachhaltigkeit, Saisonalität und Regionalität berücksichtigen und Besonderheiten von Zertifikaten und Gütesiegeln kennen
g)	Gäste zum vegetarischen und veganen Angebot beraten und dabei die individuelle Ernährungsweise der Gäste berücksichtigen

#### Fachkraft Küche (2021)

<b>Rahmenlehrplan</b>	
LF 2	Waren bestellen, annehmen, lagern und pflegen
LF 3	In der Küche arbeiten
LF 5	Gastbezogenen Service im Restaurant durchführen
LF 9	Pflanzliche Rohstoffe und Pilze verarbeiten
<b>Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt A: berufsprofilgebende Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten</b>	
8.	Zubereitung von einfachen Suppen, Soßen und Eintöpfen (§ 5 Absatz 2 Nummer 8)
<b>Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt B: integrativ zu vermittelnde Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten</b>	
3.	Umweltschutz und Nachhaltigkeit (§ 5 Absatz 3 Nummer 3)

#### Bäcker / Bäckerin (2004)

<b>Rahmenlehrplan</b>	
LF 12	Herstellen von kleinen Gerichten
<b>Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt A: berufsprofilgebende Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten</b>	
10	Herstellen von Backwarensnacks (§ 5 Nr. 20)
11	Herstellen von kleinen Gerichten unter Verwendung frischer Rohstoffe (§ 5 Nr. 21)
12	Kundenberatung und Verkauf (§ 5 Nr. 9)

**Ausbildungsrahmenplan - Abschnitt B: integrativ zu vermittelnde Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten**

3.	Umweltschutz und Nachhaltigkeit (§ 5 Absatz 3 Nummer 3)
----	---



## Exemplarische Unterrichtseinheit I - Gründe für eine vegan-vegetarische Ernährung

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden analysieren verschiedene Ernährungsweisen und beschreiben, welche Lebensmittel in den jeweiligen Ernährungsformen konsumiert werden. Sie untersuchen die lokalen und globalen Auswirkungen des Konsums von tierischen Produkten auf Umwelt und Klima. Zudem bewerten die Auszubildenden die Veränderungen, die durch vegane und vegetarische Außer-Haus-Verpflegung auf die Umwelt und das Klima entstehen. Die Auszubildenden entwickeln die Fähigkeit, die Bedeutung verschiedener Nährstoffe im Kontext der Ernährungswahl zu erkennen. Dies umfasst das Verständnis, welche Nährstoffe für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens notwendig sind. Darüber hinaus ermitteln sie, welche spezifischen Nährstoffe bei einer vegan-vegetarischen Ernährung besonders genau überwacht werden sollten. Sie wenden ihr Wissen über vegane und vegetarische Ernährung an, um die Vor- und Nachteile vegan-vegetarischer Verpflegung zu verstehen und zu beschreiben. Dabei werden kritisches Denken und Selbstreflexion gefördert.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Einführung, Information, Vertiefung, Aktivierung, Auswertung

### **SCHWIERIGKEIT**

mittel

### **DAUER**

90 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift Klassensatz, Flipchart Papier, Marker, optional: vegane Schokolade

### **Lernsituation**

Liebe Auszubildende,

wie Sie wissen, planen wir alle, unsere tierischen Produkte von der Speisekarte zu nehmen. Das hat unter unseren Aktionären ein wenig für Unruhe gesorgt. Beim nächsten Aktionärstreffen stellen wir unsere Pläne vor und es ist an uns, unsere Entscheidung zu begründen. Bitte bereiten Sie eine Präsentation vor, in der wir unsere Entscheidung erklären.

Überlegen Sie sich auch, wie auf Gegenargumente reagiert werden kann.

Vielen Dank,

Ihre Ausbildungsleitung

Phase/Zeit	Unterrichtsorganisation	Sozialform	Material
Einführung 5 Minuten	<p>Dozent*in stellt sich vor, ordnet Sachverhalt in den Gesamtzusammenhang ein.</p> <p>Reflexionsfragen an das Plenum:</p> <p><i>Wie interessant finden Sie vegan/vegetarisch Kochen?</i></p> <p><i>Wird in Ihrem Betrieb vegan / vegetarisch gekocht?</i></p> <p><i>Kennen Sie Veganer*innen?</i></p> <p><i>Warum entscheiden sich Menschen wohl für diese Ernährungsweise?</i></p>	Unterrichtsgespräch	
Lernsituation 5 Minuten	<p>Bildung von 4 Kleingruppen; Themen werden verteilt; Arbeitsmaterialien auf Gruppentischen verteilt (zuerst die Seiten aus der Zeitschrift, dann 5 bis 10 Minuten später erst die Plakate etc.).</p> <p><u>Hinweis:</u> Wenn nicht in den Aufgabenbeschreibungen festgelegt, sind die Aufgaben auf den Blättern optional, aber helfen bei Erstellung des Plakates.</p> <p>Währenddessen vegane Schokolade zur Stärkung bereitlegen.</p>	Unterrichtsgespräch	<p>Flipchart Papier</p> <p>Gruppenaufträge 1 - 4</p> <p>Zeitschrift</p> <p>Klassensatz</p> <p>Vegane Schokolade</p>
Erarbeitung 30 Minuten Was bedeutet Veganismus und wer ist die Zielgruppe?	<p>Gruppe 1</p> <p><u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, welche Ernährungsweisen es gibt, und was spezifische Gründe für diese sein können. Füllen Sie dafür bitte das Schaubild aus und suchen Argumente für eine pflanzliche Ernährung. Recherchieren Sie außerdem</p>	Kleingruppenarbeit	<p>Gruppenauftrag 1</p> <p>Zeitschrift, S. 4-6, 28</p> <p>(Diäten-Check, dem Fleisch auf der Spur, vegane VIPs)</p>



	<p>mögliche Prominente Kooperationspartner*innen die für uns Werbung machen könnten.</p> <p>Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.</p>		<p>Handys mit Internetzugang</p>
<p>Erarbeitung</p> <p>30 Minuten</p> <p>Ökologische Gründe für vegan-vegetarische Ernährung</p>	<p>Gruppe 2</p> <p><u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, welche negativen Auswirkungen Fleischkonsum auf die Umwelt hat. Bereiten Sie dafür Argumente vor, warum eine pflanzliche Ernährung nachhaltiger ist.</p> <p>Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.</p>	<p>Kleingruppenarbeit</p>	<p>Gruppenauftrag 2</p> <p>Zeitschrift, S. 7-9</p> <p>(Umweltauswirkungen des Fleischkonsums)</p> <p>Handys mit Internetzugang</p>
<p>Erarbeitung</p> <p>30 Minuten</p> <p>Argumente und Gegenargumente zum Fleischkonsum</p>	<p>Gruppe 3</p> <p><u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus auf Fehlannahmen bezüglich einer vegan-vegetarischen Ernährung, sowie auf die negativen Auswirkungen von Fleischkonsum. Hören Sie den Interviewausschnitt und erklären Sie, warum andere Restaurants keine tierischen Produkte servieren.</p> <p>Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.</p>	<p>Kleingruppenarbeit</p>	<p>Gruppenauftrag 3</p> <p>Zeitschrift, S. 14-15, 19, 29</p> <p>(Comic, Mythbuster, Pro/Kontra vegan-vegetarisch)</p> <p>Handys mit Internetzugang</p>
<p>Erarbeitung</p> <p>30 Minuten</p> <p>Nährstoffbedarf</p>	<p>Gruppe 4</p> <p><u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, wie der Nährstoffbedarf des Menschen mit pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden kann. Erläutern Sie dafür zunächst, welche Nährstoffe der Mensch braucht. Erklären Sie, bei welchen Nährstoffen besonders aufgepasst werden sollte, und</p>	<p>Kleingruppenarbeit</p>	<p>Gruppenauftrag 4</p> <p>Zeitschrift, S. 20-24</p> <p>(Anouks Reise durch die Welt der Nährstoffe)</p> <p>Handys mit Internetzugang</p>

	<p>wie ein ausgewogenes Menü sichergestellt werden kann.</p> <p>Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.</p>		
<p>Ergebnissicherung - Teil I</p> <p>20 Minuten</p> <p>Vervollständigung der Lernsituation</p>	<p>Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Jede Gruppe darf eine (kritische) Nachfrage stellen</p> <p>5 Min. pro Gruppe</p>	Unterrichtsgespräch	Flipcharts
<p>Ergebnissicherung - Teil II</p> <p>20 Minuten</p>	<p>Sie sind die Aktionäre und können entscheiden ob das Restaurant die rein pflanzliche Karte übernehmen soll. Wie entscheiden Sie nach den Präsentationen?</p> <p>Zuerst in Gruppen Abschlussplädoyer vorbereiten (5 Min.), dann vortragen und Entscheidung verkünden.</p>	Kleingruppen + Unterrichtsgespräch	
<p>Ausstieg</p> <p>10 Minuten</p>	Abschluss und Feedback	Unterrichtsgespräch	

## Auftrag Gruppe 1

Liebe Auszubildende,

wie Sie wissen, planen wir, alle unsere tierischen Produkte von der Speisekarte zu nehmen. Das hat unter unseren Aktionären ein wenig für Unruhe gesorgt. Beim nächsten Aktionärstreffen stellen wir unsere Pläne vor und ist es an uns, unsere Entscheidung zu begründen. Bitte bereiten Sie eine Präsentation vor, in der wir unsere Entscheidung erklären. Überlegen Sie sich auch, wie auf Gegenargumente reagiert werden kann.

*Bitte setzen Sie einen Fokus darauf welche Ernährungsweisen es gibt, und was spezifische Gründe für diese sein können.*

- 1. Lesen Sie die vorliegenden Seiten, füllen Sie bitte das Schaubild aus und suchen Sie Argumente für eine pflanzliche Ernährung.*
- 2. Recherchieren Sie außerdem mögliche Prominente Kooperationspartner\*innen, die für uns Werbung machen könnten.*
- 3. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf einem Plakat fest und bereiten Sie eine maximal 5-minütige Präsentation für die Aktionärsversammlung vor.*

Vielen Dank,

Ihre Ausbildungsleitung

## Auftrag Gruppe 2

Liebe Auszubildende,

wie Sie wissen, planen wir, alle unsere tierischen Produkte von der Speisekarte zu nehmen. Das hat unter unseren Aktionären ein wenig für Unruhe gesorgt. Beim nächsten Aktionärstreffen stellen wir unsere Pläne vor und ist es an uns, unsere Entscheidung zu begründen. Bitte bereiten Sie eine Präsentation vor, in der wir unsere Entscheidung erklären. Überlegen Sie sich auch, wie auf Gegenargumente reagiert werden kann.

*Bitte setzen Sie einen Fokus darauf welche negativen Auswirkungen Fleischkonsum auf die Umwelt hat.*

- 1. Lesen Sie die vorliegenden Seiten und bereiten Sie dafür Argumente vor, warum eine pflanzliche Ernährung nachhaltiger ist.*
- 2. Beantworten Sie, warum Fleischkonsum schlecht für das Klima, den Boden und Wasser ist.*
- 3. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf einem Plakat fest und bereiten Sie eine maximal 5-minütige Präsentation für die Aktionärsversammlung vor.*

Vielen Dank,

Ihre Ausbildungsleitung

### Auftrag Gruppe 3

Liebe Auszubildende,

wie Sie wissen, planen wir, alle unsere tierischen Produkte von der Speisekarte zu nehmen. Das hat unter unseren Aktionären ein wenig für Unruhe gesorgt. Beim nächsten Aktionärstreffen stellen wir unsere Pläne vor und ist es an uns, unsere Entscheidung zu begründen. Bitte bereiten Sie eine Präsentation vor, in der wir unsere Entscheidung erklären. Überlegen Sie sich auch, wie auf Gegenargumente reagiert werden kann.

*Bitte setzen Sie einen Fokus auf Fehlannahmen bezüglich einer vegan-vegetarischen Ernährung.*

- 1. Lesen Sie die vorliegenden Seiten und erklären Sie die negativen Auswirkungen des Fleischkonsums.*
- 2. Hören Sie den Interviewausschnitt und erläutern Sie, warum andere Restaurants keine tierischen Produkte servieren.*
- 3. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf einem Plakat fest und bereiten Sie eine maximal 5-minütige Präsentation für die Aktionärsversammlung vor.*

Vielen Dank,

Ihre Ausbildungsleitung

### Auftrag Gruppe 4

Liebe Auszubildende,

wie Sie wissen, planen wir, alle unsere tierischen Produkte von der Speisekarte zu nehmen. Das hat unter unseren Aktionären ein wenig für Unruhe gesorgt. Beim nächsten Aktionärstreffen stellen wir unsere Pläne vor und ist es an uns, unsere Entscheidung zu begründen. Bitte bereiten Sie eine Präsentation vor, in der wir unsere Entscheidung erklären. Überlegen Sie sich auch, wie auf Gegenargumente reagiert werden kann.

*Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, wie der Nährstoffbedarf des Menschen mit pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden kann.*

- 1. Lesen Sie die vorliegenden Seiten und erläutern Sie zunächst, welche Nährstoffe der Mensch braucht.*
- 2. Erklären Sie, bei welchen Nährstoffen besonders aufgepasst werden sollte, und wie ein ausgewogenes Menü sichergestellt werden kann.*
- 3. Halten Sie Ihre Ergebnisse auf einem Plakat fest und bereiten Sie eine maximal 5-minütige Präsentation für die Aktionärsversammlung vor.*

Vielen Dank,

Ihre Ausbildungsleitung

## Exemplarische Unterrichtseinheit II - Milchalternativen

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden erkennen, wie die Ernährung sowohl für den Menschen als auch für den Planeten gesund sein kann. Sie lernen, den Ernährungsplan der Planetary Health Diet (PHD) anzuwenden und darauf basierende Rezepte zu entwickeln. Die Auszubildenden kennen die Eigenschaften und Besonderheiten der verschiedenen Milchalternativen. Sie können die Verwendung von Milchalternativen in verschiedenen Rezepten beurteilen und wissen, wofür sie welche Alternative verwenden sollten.

### UNTERRICHTSPHASE

Einführung, Information, Vertiefung, Aktivierung, Auswertung

### SCHWIERIGKEIT

mittel

### DAUER

90 Minuten

### MATERIAL

Zeitschrift Klassensatz, Flipchart Papier, Marker, Laptop und Beamer (oder Smartboard) optional: vegane Schokolade

### INHALT

Die Auszubildenden lernen die Planetary Health Diet (PHD) kennen. Sie bekommen in Kleingruppen eine Milchalternative zugewiesen sollen mit dieser ein Menu erstellen. Diese soll aus einem Hauptgericht und wahlweise einer Vor- oder Nachspeise bestehen, welche mit dieser Milchalternative zubereitet werden. Die Gerichte sollen dabei den Vorgaben der PHD entsprechen.

Phase/Zeit	Unterrichtsorganisation	Sozialform	Material
Einführung 10 Minuten	Dozent*in stellt sich vor, ordnet Sachverhalt in den Gesamtzusammenhang ein.  Kurze Umfrage/Quiz zum Einstieg.  Wie interessant finden Sie vegan/vegetarisch Kochen?  Wird in Ihrem Betrieb vegan / vegetarisch gekocht?  Kann man aus ... Milchalternativen herstellen?  A Hanf (Ja) B Walnuss (geht aber kann man nicht	Unterrichtsgespräch  Quiz	Arbeitsheft Klassensatz

	<p>kaufen)  C Löwenzahn (Nein)  D Sägespäne (Nein)</p> <p>Überleitung: Heute besprechen wir die häufigste Milchalternativen...</p>		
<p>Einführung in Lernsituation  15 Minuten</p>	<p><u>Einführung:</u> Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat nicht nur einen erheblichen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit, sondern auch auf die Gesundheit unseres Planeten. Forscher*innen haben daher einen Ernährungsplan mit der Bezeichnung „Planetary Health Diet“ (PHD) entwickelt, der sowohl die menschliche als auch die planetarische Gesundheit schützen soll. Interessanterweise sind tierische Lebensmittel in diesem Plan enthalten, aber sie sind optional und können durch pflanzliche Lebensmittel ersetzt werden. Was genau das beinhaltet, wird im Video klar.</p> <p>Die ganze Klasse schaut das Video zur Planetary Health Diet und klärt Fragen.</p>	Video	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk">https://www.youtube.com/watch?v=WCQaM0gwsLk</a></p> <p>Laptop + Beamer</p>
<p>Gruppenarbeit  30 Minuten</p>	<p>Es finden sich 5 Kleingruppen, diese bekommen zufällig jeweils eine Milchalternative zugeteilt.</p> <p>Die Gruppen lesen das Factsheet ihrer Milchalternative.</p> <p>In den Gruppen wird ein veganes Menu entwickelt, mit Gerichten (Hauptspeise + Vor- oder Nachspeise, die mit der Milchalternative zubereitet werden), welche der Planetary Health Diet folgen. Ob Vor- oder Nachspeise suchen die Gruppen danach aus, wofür ihre Milchalternative geeignet ist.</p> <p>Es soll begründet werden, warum die ausgesuchte Milchalternative hierfür geeignet ist, und wie eine nachhaltige Umsetzung der Gerichte gesichert werden kann (Rohstoffe, Zubereitungsweise).</p>	Kleingruppenarbeit	<p>Zeitschrift  Klassensatz  (Fact Sheets, PHD Seite)  Handys mit Internetzugang  Flipcharts  Kochbücher  Vegane Schokolade</p>

	Die Ergebnisse werden auf Flipcharts festgehalten. Währendessen vegane Schokolade verteilen.		
Ergebnissicherung 15 Minuten	Gruppen stellen ihre Menüs vor. Andere können Fragen stellen.	Unterrichtsgespräch	
Diskussion 10 Minuten	In der Klasse wird die Frage diskutiert:  Welche Herausforderungen sehen Sie bei der Integration von Milchalternativen in Restaurantküchen, und welche Vorteile könnten sich daraus ergeben?	Unterrichtsgespräch	
Ausstieg 10 Minuten	Abschluss und Feedback	Unterrichtsgespräch	

## Exemplarische Unterrichtseinheit III – vegan-vegetarisch Werben

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden analysieren verschiedene Ernährungsweisen und beschreiben, welche Lebensmittel in den jeweiligen Ernährungsformen konsumiert werden. Sie untersuchen die lokalen und globalen Auswirkungen des Konsums von tierischen Produkten auf Umwelt und Klima. Die Auszubildenden bewerten die Veränderungen, die durch vegane und vegetarische Außer-Haus-Verpflegung auf Umwelt und Klima entstehen. Sie entwickeln die Fähigkeit, die Bedeutung verschiedener Nährstoffe im Kontext der Ernährungswahl zu erkennen. Dazu gehört das Verständnis, welche Nährstoffe für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens notwendig sind. Außerdem bestimmen sie, welche spezifischen Nährstoffe bei einer vegan-vegetarischen Ernährung besonders genau überwacht werden sollten. Die Auszubildenden nutzen ihr Wissen, um Werbematerial für vegane und vegetarische Verpflegung zu gestalten und ihre Kompetenzen in der Unternehmenskommunikation zu fördern.

### UNTERRICHTSPHASE

Einführung, Information, Vertiefung, Aktivierung, Auswertung

### SCHWIERIGKEIT

mittel

### DAUER

180 Minuten

### MATERIAL



Zeitschrift Klassensatz, Flipchart Papier, Marker, Laptop und Beamer, Handys oder Tablets, optional: vegane Schokolade

Phase/Zeit	Unterrichtsorganisation	Sozialform	Material
Einführung 5 Minuten	Dozent*in stellt sich vor, ordnet Sachverhalt in den Gesamtzusammenhang ein.  Reflexionsfragen zu Beginn, werden ins Plenum gestellt:  <i>Wie interessant finden Sie vegan/vegetarisch Kochen?</i>  <i>Wird in Ihrem Betrieb vegan / vegetarisch gekocht?</i>  <i>Kennen Sie Veganer*innen?</i>  <i>Warum entscheiden sich Menschen wohl für diese Ernährungsweise?</i>	Unterrichts- gespräch	
Lernsituation 5 Minuten	Bildung von Kleingruppen; Themen werden verteilt; Arbeitsmaterialien auf Gruppentischen verteilt (zuerst die Seiten aus der Zeitschrift, dann 5 bis 10 Minuten später erst die Plakate etc.).  <u>Hinweis:</u> Wenn nicht in den Aufgabenbeschreibungen festgelegt, sind die Aufgaben auf den Blättern optional, aber helfen bei Erstellung des Plakates.  Währendessen vegane Schokolade zur Stärkung bereitlegen.	Unterrichts- gespräch	Flipchart Papier  Gruppenaufträ- ge 1 - 4  Zeitschrift Klassensatz  Vegane Schokolade
Erarbeitung 30 Minuten  Was bedeutet Veganismus und	Gruppe 1  <u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, welche Ernährungsweisen es gibt, und was spezifische Gründe für diese sein können. Füllen Sie	Kleingrup- penarbeit	Gruppenauftra- g 1  Zeitschrift, Seite 4-6,28  (Diäten-Check, dem Fleisch

wer ist die Zielgruppe?	bitte das Schaubild aus und suchen Sie Argumente für eine pflanzliche Ernährung. Recherchieren Sie außerdem mögliche Prominente Kooperationspartner*innen die für uns Werbung machen könnten. Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.		auf der Spur, vegane VIPs) Handys mit Internetzugang
Erarbeitung 30 Minuten Ökologische Gründe für vegan-vegetarische Ernährung	Gruppe 2 <u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, welche negativen Auswirkungen Fleischkonsum auf die Umwelt hat. Bereiten Sie dafür Argumente vor, warum eine pflanzliche Ernährung nachhaltiger ist.  Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.	Kleingruppenarbeit	Gruppenauftrag 2 Zeitschrift, Seite 7-9  (Umweltauswirkungen von Fleischkonsum)  Handys mit Internetzugang
Erarbeitung 30 Minuten Argumente und Gegenargumente zu Fleischkonsum	Gruppe 3 <u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus auf Fehlannahmen bezüglich einer vegan-vegetarischen Ernährung, sowie auf die negativen Auswirkungen von Fleischkonsum. Hören Sie den Interviewausschnitt und erklären Sie warum andere Restaurants keine tierischen Produkte servieren.  Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.	Kleingruppenarbeit	Gruppenauftrag 3 Zeitschrift, S. 14-15, 19, 29  (Comic, Mythbuster, Pro/Kontra vegan /vegetarisch - QR Codes)  Handys mit Internetzugang
Erarbeitung 30 Minuten Nährstoffbedarf	Gruppe 4 <u>Aufgabenstellung:</u> Bitte setzen Sie einen Fokus darauf, wie der Nährstoffbedarf des Menschen mit pflanzlichen Lebensmitteln gedeckt werden kann. Erläutern Sie dafür zunächst	Kleingruppenarbeit	Gruppenauftrag 4 Zeitschrift, S. 20-24  (Anouks Reise durch die Welt

	<p>welche Nährstoffe der Mensch braucht. Erklären Sie, bei welchen Nährstoffen besonders aufgepasst werden sollte und wie einer Nährstoffunterversorgung ihrer Gäste vorgebeugt werden kann.</p> <p>Die Ergebnisse werden auf einem Flipchart festgehalten.</p>		<p>der Nährstoffe)</p> <p>Handys mit Internetzugang</p>
<p>Ergebnissicherung - Teil I</p> <p>20 Minuten</p> <p>Bearbeitung der Lernsituation</p>	<p>Gruppen stellen ihre Ergebnisse vor. Jede Gruppe darf eine (kritische) Nachfrage stellen</p> <p>5 Min. pro Gruppe</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Flipcharts</p>
<p>Ergebnissicherung - Teil II</p> <p>20 Minuten</p>	<p>Sie sind die Aktionäre und können entscheiden, ob das Restaurant die rein pflanzliche Karte übernehmen soll. Wie entscheiden Sie nach den Präsentationen?</p> <p>Zuerst in Gruppen Abschlussplädoyer vorbereiten (5 Min.), dann vortragen und Entscheidung verkünden.</p>	<p>Kleingruppen + Unterrichtsgespräch</p>	
<p>Siegel kennenlernen</p> <p>10 Minuten</p>	<p>Vegane Siegel vorstellen und besprechen. Siegel auf Schokolade zeigen.</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p>	<p>Zeitschrift S. 16 (Siegel)</p> <p>Vegane Schokolade</p>
<p>Vegan Werben</p> <p>50 Minuten</p>	<p>In neuen Kleingruppen, in denen bestenfalls jeweils eine Person von jeder der vorherigen Gruppen vertreten ist, erstellen die Auszubildenden ein Video oder eine Anzeige zu den neuen veganen und vegetarischen Gerichten. Dabei sollen sie das vorher erworbene Wissen mit einfließen lassen.</p>	<p>Gruppenarbeit</p>	<p>Arbeitsauftrag 2</p> <p>Handys oder Kamera</p>

Videos/Anzeigen vorstellen 20 Minuten	Die Auszubildenden stellen ihre Werbeprodukte vor	Unterrichtsgespräch	
Ausstieg 10 Minuten	Abschluss und Feedback	Unterrichtsgespräch	

## Arbeitsauftrag 2

Ihr Unternehmen möchte nachhaltiger werden und nimmt daher mehr vegane und vegetarische Gerichte auf die Speisekarte: Auch Gerichte, die bisher mit Fleisch serviert wurden, können nun in fleischlosen Varianten bestellt werden. Ihr Chef bittet Sie, für die Socialmedia-Kanäle Ihres Betriebes ein Video (1-1,30 Minuten) zu erstellen, in dem Sie den Followern erklären, warum das Unternehmen beschlossen hat, mehr vegan-vegetarische Optionen anzubieten, wie die Gerichte schmecken und warum sie nachhaltiger sind.

Alternative:

Entwerfen Sie eine Zeitungsanzeige, in der Sie für die Nachhaltigkeit und die neuesten veganen und vegetarischen Gerichte Ihres Ausbildungsbetriebs werben.

## Diäten-Check

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden analysieren verschiedene Ernährungsweisen und beschreiben, welche Lebensmittel in den jeweiligen Ernährungsformen konsumiert werden. Sie benennen und erläutern Argumente und Motivationen für die unterschiedlichen Ernährungsweisen.

### UNTERRICHTSPHASE

Einführung

### SCHWIERIGKEIT

leicht

### DAUER

30 Minuten

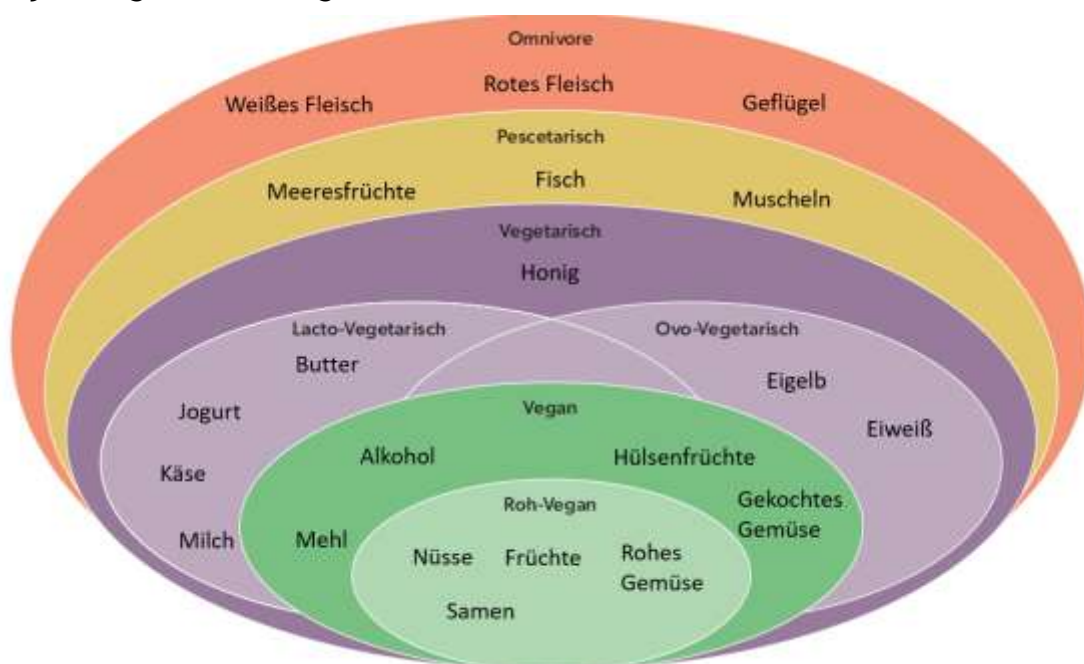
### MATERIAL

Zeitschrift S. 4-5

### INHALT

Die Auszubildenden füllen die Tabelle mit den Produkten aus, die in der jeweiligen Ernährung konsumiert werden. In einem zweiten Schritt überlegen sie sich weitere Produkte, die noch fehlen. Sie sollten Produkte wählen, mit denen sie in ihrem Arbeitsalltag zu tun haben.

Anschließend suchen sie nach möglichen Gründen für die Ernährung nach den jeweiligen Ernährungsmustern. Das Diagramm zeigt, wie viele Menschen sich nach den jeweiligen Ernährungsmustern ernähren.



## Lösung [1]

Ernährungsweisen	Charakteristika	Gründe und Argumente (Beispiel)
<b>Omnivor</b>	jemand, der sowohl tierische als auch pflanzliche Lebensmittel konsumiert (Allesesser)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Nährstoffvielfalt:</b> Omnivore haben Zugang zu einer breiten Palette von Nährstoffen, die sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Lebensmitteln enthalten sind.</li> <li>2. <b>Kulturelle und kulinarische Vielfalt:</b> Eine omnivore Ernährung ermöglicht es dem Einzelnen, ein breites Spektrum an traditionellen Küchen und kulinarischen Erfahrungen zu schätzen und zu genießen.</li> <li>3. <b>Flexibilität und Bequemlichkeit:</b> die omnivore Ernährung, ist praktisch und bietet Flexibilität in verschiedenen sozialen Umfeldern, da es einfacher ist, Essensmöglichkeiten zu finden.</li> </ol>
<b>Pescetarisch</b>	Jemand, der Fleisch meidet, aber Fisch und Meeresfrüchte zusammen mit pflanzlichen Lebensmitteln konsumiert.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Gesundheitliche Vorteile von Omega-3-Fettsäuren:</b> Die Aufnahme von Fisch und Meeresfrüchten in die Ernährung liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren.</li> <li>2. <b>Ökologische Nachhaltigkeit:</b> Wenn Fisch aus nachhaltiger Fischerei stammt, kann diese Ernährungsweise weniger umweltschädlich sein als eine fleischbasierte Ernährung.</li> <li>3. <b>Ethische Erwägungen:</b> Einige Menschen verzichten auf Fleisch von Landtieren aus ethischen Gründen, weil sie die industrielle Tierhaltung ablehnen, aber sich dennoch nicht vollständig vegetarisch oder vegan ernähren möchten.</li> </ol>
<b>Vegetarisch</b>	Eine Person, die kein Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte isst jedoch andere tierische	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Gesundheit:</b> Eine gut geplante vegetarische Ernährung kann das Risiko verschiedener Gesundheitsprobleme wie Herzkrankheiten, Bluthochdruck, bestimmte Krebsarten und Diabetes Typ 2 senken.</li> </ol>

	Produkte konsumiert.	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Ethische und tierschützerische Belange:</b> Viele Vegetarier*innen verzichten aus ethischen Gründen auf den Verzehr von Fleisch und lehnen die Tötung von Tieren für die Lebensmittelproduktion ab.</li> <li>3. <b>Religiöse Erwägungen:</b> In einigen Religionen ist der Verzehr von Fleisch oder bestimmten Fleischsorten verboten.</li> </ol>
<b>Vegan</b>	Jemand, der auf den Verzehr aller tierischen Produkte, einschließlich Fleisch, Milchprodukte und Eier, verzichtet und diesen Verzicht oft auf andere Aspekte der Lebensweise ausdehnt.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Mitgefühl für Tiere:</b> Veganer*innen vermeiden alle tierischen Produkte, um die Ausbeutung und Grausamkeit gegenüber Tieren in der Lebensmittelindustrie zu minimieren.</li> <li>2. <b>Ökologische Nachhaltigkeit:</b> Veganismus wird mit einer geringeren Umweltbelastung in Verbindung gebracht, da die pflanzliche Landwirtschaft in der Regel weniger Ressourcen benötigt.</li> <li>3. <b>Potenzielle gesundheitliche Vorteile:</b> Eine gut geplante vegane Ernährung, die reich an Obst, Gemüse, Nüssen und Samen ist, kann verschiedene gesundheitliche Vorteile bieten, darunter ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten, bestimmte Krebsarten und Bluthochdruck.</li> </ol>
<b>Flexitarisch</b>	Flexitarismus ist eine Ernährungsweise, bei der der Schwerpunkt auf pflanzlichen Lebensmitteln liegt, während der gelegentliche Verzehr von Fleisch oder anderen	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Reduzierter Fleischkonsum:</b> Der Hauptgedanke besteht darin, den Fleischkonsum insgesamt zu reduzieren, anstatt ihn ganz abzuschaffen, um die mit einer pflanzlichen Ernährung verbundenen Gesundheits- und Umweltvorteile zu fördern, ohne dabei auf tierische Produkte zu verzichten.</li> <li>2. <b>Individueller Ansatz:</b> Der Flexitarismus bietet Flexibilität und ermöglicht es dem Einzelnen, seine Ernährungsgewohnheiten auf</li> </ol>



	<p>tierischen Produkten erlaubt ist.</p>	<p>der Grundlage persönlicher Vorlieben, gesundheitlicher Bedürfnisse, ethischer Erwägungen und Lebensstilfaktoren anzupassen.</p> <p>3. <b>Gesundheitliche Vorteile:</b> Flexitarier entscheiden sich oft aus gesundheitlichen Gründen für diesen Ansatz, da sie die Vorteile einer pflanzenbetonten Ernährung nutzen und dennoch gelegentlich Fleisch oder tierische Produkte genießen möchten.</p>
--	--	---

## Dem Fleisch auf der Spur und die Umweltauswirkungen von tierischen Erzeugnissen

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden erkennen die weltweiten Fleischkonsummuster und bewerten ihren eigenen Konsum. Sie untersuchen die lokalen und globalen Auswirkungen des Konsums von tierischen Produkten auf die Umwelt und das Klima. Sie bewerten die Veränderungen, die durch vegan-vegetarische Außer-Haus-Verpflegung auf Umwelt und Klima verursacht werden.

### UNTERRICHTSPHASE

Information, Vertiefung

### SCHWIERIGKEIT

mittel

### DAUER

45 Minuten

### MATERIAL

Zeitschrift S. 6-10, internetfähige Geräte

### INHALT

Die Auszubildenden lesen die Texte und analysieren die Grafiken. Im ersten Teil werden sie aufgefordert, ihren eigenen Fleischkonsum einzuschätzen und mit dem weltweiten Verbrauch zu vergleichen. Anschließend analysieren sie die Grafiken zu den Umweltauswirkungen der Lebensmittelproduktion. Die Ergebnisse sollen sie in Form einer E-Mail an ihre eigenen Kolleg\*innen verfassen, wofür sie auch weitere Quellen recherchieren sollen.

Die Herstellung von tierischen Lebensmitteln hat große Auswirkungen auf die Umwelt. Dein Unternehmen ist sich dessen bewusst und möchte daher Fleisch von seinem Speiseplan streichen. Da die Situation so komplex ist, bittet dein Chef dich, eine E-Mail an alle Mitarbeiter\*innen zu schreiben, in der du die negativen Auswirkungen des Fleischkonsums auf die Umwelt und die positiven Auswirkungen einer Umstellung auf vegan-vegetarisch erläuterst. Beschreibe, was du aus den Grafiken gelernt hast, und recherchiere selbst weitere Aspekte.

Alternativ können sich Kleingruppen auch spezifischer mit den Themen CO<sub>2</sub>-Äquivalente, Boden und Wasser beschäftigen. Die Auszubildenden erstellen dann eigene Übersichten über die Auswirkungen des Konsums von tierischen Produkten zu ihrem jeweiligen Thema. Hierfür sollten neben den Abbildungen auch andere Quellen herangezogen werden.

## Bio gegen Konventionell – Wer gewinnt das Battle?

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden können Vorteile des biologischen und konventionellen Anbaus benennen.

### UNTERRICHTSPHASE

Information, Aktivierung

### SCHWIERIGKEIT

leicht

### DAUER

30 Minuten

### MATERIAL

Zeitschrift S. 11, digitales Endgerät mit Internet

### INHALT

Die Auszubildenden schauen sich die beiden kurzen Filme auf Youtube an, die ökologischen und konventionellen Landbau vergleichen. Am Ende stimmen sie ab, wer das Battle gewinnt.

### LÖSUNG

#### Beispiele:

Ökologische Landwirtschaft:

- natürliche Bodenfruchtbarkeit bleibt erhalten
- Schutz des Grundwassers
- Erhalt der Biodiversität und Artenvielfalt

Konventionelle Landwirtschaft:

- höhere Erträge auf gleicher Fläche

- geringerer Preis

## Check deine Küche!

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können ihren Ausbildungsbetrieb nach Kriterien der vegan-vegetarischen Ernährung analysieren.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Aktivierung

### **SCHWIERIGKEIT**

einfach

### **DAUER**

60 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 12, Küche

### **INHALT**

Die Auszubildenden untersuchen die Küche ihres Ausbildungsbetriebs nach den im Arbeitsblatt aufgeführten Fragestellungen und tragen die Ergebnisse ein.

## Mit Nachhaltigkeit werben

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können Werbemittel für mehr vegan-vegetarische Gastronomie entwerfen.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Aktivierung

### **SCHWIERIGKEIT**

mittel

### **DAUER**

20 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 13

### **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Aufgabenstellung und entwerfen ein Reel oder eine Werbeanzeige.

## Veganes Comic – A Taste of Truth

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden erkunden weitere Gründe gegen den Konsum von tierischen Produkten und entwickeln eigene Ideen.

### UNTERRICHTSPHASE

Information

### SCHWIERIGKEIT

einfach

### DAUER

25 Minuten

### MATERIAL

Zeitschrift S. 14-15

### INHALT

Die Auszubildenden lesen den Comic. Nach der Lektüre zeichnen sie eine Kachel, die einen weiteren Grund für das Veggie-Bistro erklärt, nur pflanzliche Lebensmittel anzubieten. Im Anschluss stellen Sie sich die Kacheln gegenseitig vor und sortieren diese zu einem eigenen Comic, welches im Klassenraum aufgehängt werden kann.

### LÖSUNG

Weitere Gründe können sein:

**Wachsende Nachfrage:** Immer mehr Menschen entscheiden sich aus verschiedenen Gründen für eine pflanzliche Ernährung.

**Innovative Küche:** Die vegane Küche bietet die Möglichkeit, kreativ zu sein und mit neuen Zutaten und Zubereitungsmethoden zu experimentieren.

**Verantwortungsbewusstes Geschäft:** Ein veganes Restaurant zeigt gesellschaftliche Verantwortung.

**Weniger Wasserverbrauch:** Die Produktion pflanzlicher Lebensmittel erfordert wesentlich weniger Wasser als die Produktion von tierischen Produkten.

**Verminderung der Abholzung:** Die Fleischproduktion ist einer der Hauptgründe für die Abholzung von Regenwäldern, um Weideland oder Anbauflächen für Tierfutter zu schaffen.

**Kompostierbare Abfälle:** Die meisten Abfälle in einem veganen Restaurant, wie Gemüseabfälle oder Schalen, sind biologisch abbaubar und können kompostiert werden.

## Sieglein, Sieglein an der Wand, hab' ich was Veganes in der Hand?

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können die drei wichtigsten vegan-vegetarischen Siegel erkennen.

### **Unterrichtsphase**

Information

### **Schwierigkeit**

leicht

### **DAUER**

10 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 16

### **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Informationen über die Siegel und machen sich in der Küche ihres Ausbildungsbetriebes auf die Suche nach Produkten, die diese Siegel tragen.

## Die ganze Welt vegan?!

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden erkennen die Ursachen und Gründe für ihren eigenen Fleischkonsum und den der Bevölkerung. Sie identifizieren Hindernisse, die einer vegan-vegetarischen Lebensweise im Wege stehen. Sie stellen sich eine rein vegane Welt vor und beschreiben, wie sich dies auf verschiedene Lebensbereiche auswirkt. Schließlich können sie Handlungsspielräume und -bedarfe für verschiedene Akteure ableiten und eine konkrete Handlungsoption für sich selbst oder das eigene Unternehmen aufschlüsseln und konkretisieren.

### **LEHRPUNKT**

Aktivierung, Vertiefung

### **SCHWIERIGKEIT**

schwierig

### **DAUER**

45 Minuten

## MATERIAL

Zeitschrift S. 17-18

## INHALT

### 1. Kritikphase (10 Min.)

Im ersten Schritt überlegen die Auszubildenden anhand der Fragen, warum Menschen weiterhin so viel Fleisch konsumieren, und welche Hindernisse einer veganen Lebensweise entgegenstehen. Dabei reflektieren sie sowohl über sich selbst als auch über ihr Umfeld.

### 2. Utopiephase (10 Min.)

Im zweiten Schritt werden die Auszubildenden gebeten, sich eine vollständig vegane Gesellschaft vorzustellen. Anhand der Satzanfänge werden sie durch diese Gesellschaft geführt. Sie beenden die Sätze frei nach ihrer Vorstellung und entwickeln ein alternatives Konzept zur heutigen Welt.

### 3. Realisierungsphase (25 Min.)

Im dritten Schritt soll der Übergang von der Kritik zur Utopie erfolgen. Die Auszubildenden entwickeln Handlungsforderungen an die Akteure aus Politik, Zivilgesellschaft, Wirtschaft (Fokus auf das eigene Unternehmen) und an Einzelpersonen wie sie selbst. Aus den Bereichen, auf die sie direkten Einfluss haben, wählen sie eine Handlungsoption aus und konkretisieren diese. Dazu werden das genaue Problem, das Ziel der Aktion sowie die Verantwortlichkeiten und mögliche Verbündete noch einmal benannt. Darauf aufbauend soll ein möglichst präziser Handlungsablauf zur Umsetzung dieser Veränderung erarbeitet werden.

## LÖSUNGEN

Hier gibt es keine falschen Antworten, es ist nur wichtig, dass die Auszubildenden konkrete Handlungsschritte erarbeiten, die umgesetzt werden können.

Als Beispiel können sich die Auszubildenden den Kernvoll-Interviewausschnitt über die Hindernisse für ein veganes Unternehmen anhören.

Dieses Interview ist in Teilen in der Arbeitsmappe enthalten. Das gesamte Interview finden Sie hier (18 Minuten).

Audio



Text



## Mythbuster

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können gängige Missverständnisse über eine vegan-vegetarische Ernährung ausräumen. Sie sind in der Lage, diese den Gästen zu erklären.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Informationen

### **SCHWIERIGKEIT**

leicht

### **DAUER**

15 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 19, internetfähige Geräte

### **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die veganen Mythen und sollen zunächst raten, was richtig und was falsch ist. Dann lesen sie die Texte.

Zum Schluss diskutiert die Klasse über ihre Vorurteile gegenüber einer vegan-vegetarischen Ernährung und überlegen, ob sie diese jemals überprüft haben. Wenn sie es nicht genau wissen, sollten sie recherchieren, um sie zu bestätigen oder zu widerlegen.

## Anouks Reise durch die Welt der Nährstoffe

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden entwickeln die Fähigkeit, die Bedeutung der verschiedenen Nährstoffe im Zusammenhang mit der Wahl ihrer Ernährung zu erkennen. Dazu gehört das Verständnis, welche Nährstoffe für die Erhaltung der allgemeinen Gesundheit wesentlich sind. Darüber hinaus bestimmen sie, welche spezifischen Nährstoffe bei einer veganen oder vegetarischen Ernährungsweise besonders zu beachten sind. Die Auszubildenden machen sich mit einer Vielzahl von pflanzlichen Lebensmitteln vertraut, die reich an essenziellen Nährstoffen sind, insbesondere an solchen, die in der pflanzlichen Ernährung häufig fehlen. Schließlich sind sie in der Lage, Anleitungen und Ratschläge für eine nährstoffreiche und ausgewogene vegane Ernährung zu geben, ohne auf tierische Produkte zurückzugreifen.

### **UNTERRICHTSPHASE**



Informationen, Vertiefung

## **SCHWIERIGKEIT**

mittel

## **DAUER**

45 Minuten

## **MATERIAL**

Zeitschrift

## **INHALT**

Die Auszubildenden lesen Anouks Forschungsreise und beantworten die Fragen entlang des Weges. Im Anschluss daran füllen sie das Kreuzworträtsel aus.

## **LÖSUNGEN**

### Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind Zucker, daher finden wir einfache Formen von ihnen in allen süßen Lebensmitteln wie Honig oder Obst. Komplexe Kohlenhydrate, die den größten Teil unserer Ernährung ausmachen, sind zum Beispiel in Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchten enthalten. Für eine ballaststoffreiche Ernährung sollte Vollkorn bevorzugt werden. Aber man findet sie auch in verschiedenen Gemüsesorten wie Brokkoli. [1]

### Fette

Pflanzenöle und andere Fettquellen wie Nüsse, Avocados und Oliven sind reich an ungesättigten Fettsäuren und haben eine bessere Fettsäurezusammensetzung als die meisten tierischen Lebensmittel. Besonderes Augenmerk sollte auf die Aufnahme von Omega-3-Fettsäuren gelegt werden. Diese sind in Leinöl und Leinsamen, Hanföl und Hanfsamen, Walnussöl und Walnüssen, Chiasamen und Rapsöl enthalten. [2]

### Eiweiß

Besonders gute pflanzliche Eiweißquellen sind Hülsenfrüchte, insbesondere in Kombination mit Getreide. Auch Nüsse und Samen sind hervorragende Eiweißquellen. Außerdem gibt es auf dem Markt zahlreiche Eiweißanaloga zu tierischen Lebensmitteln.

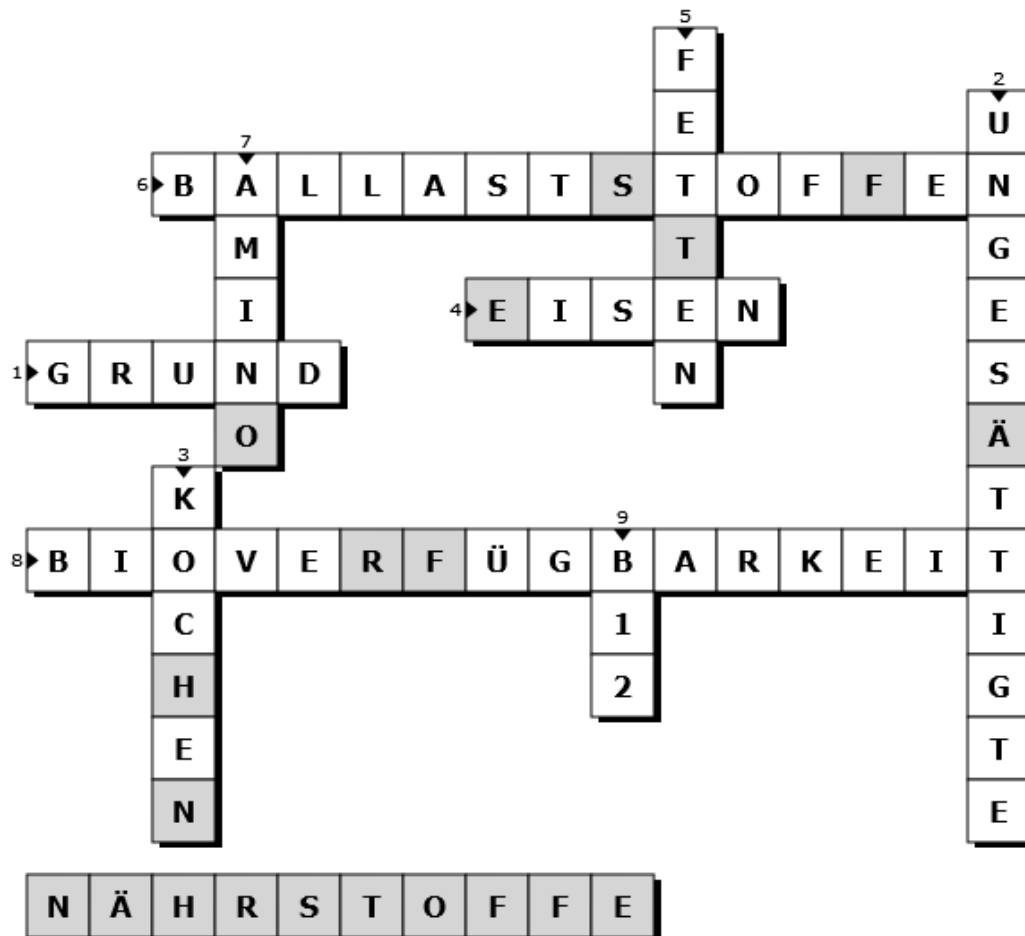
Weitere Informationen über Hülsenfrüchte und Eiweiß finden Sie in der *Beans and Greens* Zeitschrift über Hülsenfrüchte.

### Mineralstoffe

Zu den eisenhaltigen Zutaten Hülsenfrüchte (Linsen, Kichererbsen...), Ölsaaten (Kürbiskerne, Sesamsamen...), Nüsse (Pistazien, Mandeln...) und einige Gemüsesorten (Fenchel, Rucola...). Die Bioverfügbarkeit von Eisen in pflanzlichen

Produkten ist besser, wenn sie mit Vitamin C-reichen oder fermentierten Produkten kombiniert werden. [1]

Kreuzworträtsel:



## Entwicklung von gesunden und klimafreundlichen Rezepten

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden erkennen, wie Ernährung sowohl für den Menschen als auch für den Planeten gesund sein kann. Sie wenden den Ernährungsplan der Planetary Health Diet (PHD) an und entwickeln Rezepte auf dieser Grundlage. Außerdem bewerten sie die Rezepte nach der PHD.

### UNTERRICHTSPHASE

Aktivierung, Vertiefung

### SCHWIERIGKEIT

schwierig

### DAUER

60 Minuten

## **MATERIAL**

Zeitschrift S. 25, internetfähige Geräte, Kochbücher

## **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Seite und sehen sich das Video an. Fragen zum Ernährungsplan werden geklärt. In Kleingruppen werden mit Hilfe des Internets und Kochbüchern zwei Mahlzeiten geplant, eine vegane und eine vegetarische, die der Planetary Health Diet folgen. Nach 45 Min. stellen sich die Gruppen gegenseitig ihre Rezepte vor und ihre Mitauszubildenden bewerten, ob die Rezepte den Kriterien der planetarischen Gesundheit entsprechen.

## **LÖSUNGEN**

Die Rezepte sollten die meisten der in der Grafik angegebenen Nährstoffarten enthalten. Es ist wichtig, dass die Verhältnisse stimmen. Es sollte auch nichts Zusätzliches hinzugefügt werden. Perfektion geht jedoch nicht in jedem Gericht, idealerweise ergänzen sich beide Gerichte.

Als Beispiel können sich die Auszubildenden den Kernvoll-Interviewteil über eine vegane Sporternährung anhören.

## [Klimafreundliche Ernährung: Was kannst du beitragen?](#)

## **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden verstehen, dass zu klimafreundlicher Gastronomie mehr gehört als nur die verwendeten Lebensmittel (zum Beispiel auch Zubereitung abwechslungsreicher Speisen, Vermeidung von Abfällen, regionaler Einkauf).

## **UNTERRICHTSPHASE**

Informationen

## **SCHWIERIGKEIT**

einfach

## **DAUER**

15 Minuten

## **MATERIAL**

Zeitschrift S. 26

## **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Tipps für eine klimafreundliche Außer-Haus-Verpflegung.

## Go Online!

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden kennen Apps und Influencer\*innen aus den vegan-vegetarischen und nachhaltigen Bereichen.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Aktivierung

### **SCHWIERIGKEIT**

einfach

### **DAUER**

20 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 27, digitales Endgerät mit Internet

### **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Texte. Sie recherchieren die Apps, Webseiten und Influencer\*innen und probieren die Apps gegebenenfalls aus. Sie recherchieren weitere Webseiten oder Influencer\*innen.

## Vegane VIPs

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden identifizieren bekannte Persönlichkeiten, die sich vegan ernähren, und stellen fest, dass sich auch Leistungssportler\*innen vegan ernähren und trotzdem Spitzenleistungen erbringen. Sie finden weitere prominente Persönlichkeiten, die sich vegan-vegetarische ernähren. Sie entwickeln Aussagen zu Zitaten von vegan lebenden Prominenten und analysieren diese.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Einführung, Auswertung

### **SCHWIERIGKEIT**

leicht

### **DAUER**

25 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 28, internetfähige Geräte

### **INHALT**

Die Auszubildenden lesen die Seite und diskutieren, ob sie die aufgelisteten Prominenten kennen, wenn nicht, schlagen sie diese nach. Anschließend recherchieren sie weitere bekannte Persönlichkeiten, die vegan oder vegetarisch leben. Es können Gruppen gebildet werden, die sich speziell mit Sportler\*innen, Musiker\*innen, Schauspieler\*innen oder Ähnlichen beschäftigen.

Der Raum kann dann geteilt werden, wobei ein Ende des Raumes für Zustimmung und das andere für Ablehnung steht. Die Auszubildenden sollen sich zwischen diesen Polen in Bezug auf die einzelnen Zitate positionieren und ihre Entscheidung begründen.

Tipp:

*The Game Changers* - Dokumentation mit Arnold Schwarzenegger und Lewis Hamilton über die vegane Ernährung von Spitzensportlern. Leider nur im Netflix-Abo enthalten.

## Pro – Kontra vegan-vegetarische Ernährung

### KOMPETENZEN

Die Auszubildenden wenden ihr Wissen über vegane und vegetarische Ernährungsweisen an, um die Vor- und Nachteile einer pflanzlichen Ernährung zu verstehen und zu beschreiben. Sie vergleichen die Vorteile verschiedener Ernährungsformen, bilden sich eine eigene Meinung und bewerten diese. Dabei fördern sie kritisches Denken und Selbstreflexion.

### UNTERRICHTSPHASE

Auswertung

### SCHWIERIGKEIT

mittel

### DAUER

45 Minuten

### MATERIAL

Zeitschrift S. 2

### INHALT

Die Auszubildenden sollen das Wissen aus den vorherigen Seiten anwenden und eine Pro- und Kontra-Liste für die Eröffnung ihres eigenen Restaurants erstellen. Um sich auf die bevorstehende Debatte vorzubereiten, sollten sie auch über Gegenargumente nachdenken.

Teilen Sie die Auszubildenden in zwei Teams ein, die die Pro- und Kontra-Argumente des Themas vertreten. Jedes Team präsentiert Argumente, die seine Seite unterstützen, gefolgt von Gegenargumenten des gegnerischen Teams. Jedes Gruppenmitglied sollte mindestens einmal zu Wort kommen.

Nach der Diskussion hören die Auszubildenden ein Interview mit Kernvoll, einem veganen Catering-Unternehmen aus Deutschland, über ihre Gründe für die Umstellung auf vegane Ernährung.

Dieses Interview ist in Teilen in der Arbeitsmappe enthalten. Das gesamte Interview finden Sie hier (17 Minuten).



Audio Deutsch



Text Englisch

**Lösung [4, 5]**

Vorteile (Beispiele):

- 1. Gesundheitliche Vorteile:**
  - Eine pflanzliche Ernährung verringert das Risiko chronischer Krankheiten.
  - Spricht gesundheitsbewusste Kunden an.
  - Berücksichtigt diätetische Einschränkungen und Vorlieben.
- 2. Ökologische Nachhaltigkeit:**
  - Geringerer CO<sub>2</sub>-Fußabdruck und Ressourcenverbrauch.
  - Fördert die Artenvielfalt und den Naturschutz.
  - Nachhaltigkeit als Werbeargument
- 3. Ethisch bedingte Erwägungen:**
  - Steht im Einklang mit den Werten des Tierschutzes.
  - Reduziert die Nachfrage nach Massentierhaltung
- 4. Innovative Menüoptionen:**
  - Kreative und geschmackvolle Gerichte.
  - Hebt das Restaurant von anderen ab.
  - Profitiert von der wachsenden Nachfrage.
- 5. Gemeinschaftliches Engagement:**
  - Fördert die Gemeinschaft unter Gleichgesinnten.

Kontra (Beispiele):

- 1. Begrenzttes Zielpublikum:**
  - Kleinerer Kundenstamm.
  - Wahrnehmung von Einschränkungen des Angebots.
  - Erfordert zusätzliche Marketinganstrengungen.
- 2. Beschaffung der Zutaten und Kosten:**
  - Teuer und logistisch schwierig.
  - Gleichgewicht zwischen Preis und Qualität kann herausfordernd sein.

### **3. Wahrnehmung von Geschmack und Zufriedenheit:**

- Es können vorgefasste Meinungen bestehen.
- Geschmacksvorlieben können unterschiedlich sein.

### **4. Marktkonkurrenz und Nischenattraktivität:**

- Konkurrenz durch herkömmliche Restaurants, die traditionelle Gerichte anbieten.
- Es könnte schwierig sein, Kund\*innen anzuziehen, die Fleischgerichte bevorzugen, was die potenzielle Marktreichweite einschränkt.

### **5. Begrenzte Menüvielfalt:**

- Pflanzliche Restaurants können im Vergleich zu traditionellen Betrieben Schwierigkeiten haben, eine vielfältige Speisekarte anzubieten.
- Die Verwendung von pflanzlichen Zutaten kann die Auswahl an Gerichten einschränken, was die Attraktivität für ein breiteres Publikum einschränken kann.

## Hafermilch – Do it Yourself

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können Haferdrink selbst herstellen.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Information, Aktivierung

### **SCHWIERIGKEIT**

einfach

### **DAUER**

10 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 30, digitales Endgerät mit Internet, Zutaten für Rezept

### **INHALT**

Die Auszubildenden bereiten den Haferdrink nach Anleitung vor. Zur Hilfestellung schauen sie das Video an, in dem die Zubereitung gezeigt und erklärt wird.

## Fact Sheets Milchalternativen

### **KOMPETENZEN**

Auszubildende untersuchen Eigenschaften, Besonderheiten, Herkunft, Nachhaltigkeit und Nährstoffe verschiedener Milchalternativen. Sie bewerten den Einsatz von Milchalternativen in verschiedenen Rezepten und wissen, wann welche Alternative eingesetzt wird.

## UNTERRICHTSPHASE

Information, Vertiefung

## SCHWIERIGKEIT

mittel

## DAUER

60 Minuten

## MATERIAL

Zeitschrift S. 31-36

## INHALT

Die Auszubildenden lesen alle Steckbriefe der verschiedenen Milchalternativen. Allein oder in Kleingruppen erstellen sie visuelle Übersichten, zum Einsatz der verschiedenen Milchalternativen in der Küche.

In Kleingruppen recherchieren sie drei Rezepte, in denen herkömmlich Milch verwendet wird und überlegen gemeinsam mit welcher Milchalternative sie diese ersetzen würden. Dabei können es drei zufällige Rezepte sein oder geteilt nach Vorspeise, Hauptgang und Dessert. Es soll begründet werden, warum die ausgesuchte Milchalternative für die Gerichte geeignet ist und wie die nachhaltige Umsetzung gesichert werden kann (Rohstoffe, Zubereitungsweise).

Alternativ werden den Gruppen Milchalternativen zugewiesen und es werden veganes Themenmenüs zu den Milchalternativen entwickelt.

Am Ende wird in der Klasse die Frage diskutiert:

*Welche Herausforderungen siehst du bei der Integration von Milchalternativen in die Restaurantküche, und welche Vorteile könnten sich daraus ergeben?*

Dazu können sich die Kleingruppen erst austauschen, um dann die Ergebnisse der Klasse zusammenzutragen.

Im Anschluss recherchieren die Teilnehmenden in den Fact Sheets die Allergene und füllen die Tabelle aus.

## LÖSUNGEN

Allergene	Reis	Hafer	Soja	Mandel	Kokos
Laktose	x	x	Ja	x	x
Nüsse	x	x	x	Ja	x
Gluten	x	Ja	x	x	x
Soja	x	x	Ja	x	x



## Rezept deutscher Kartoffelsalat mit Mayonnaise

### **KOMPETENZEN**

Die Auszubildenden können vegane Mayonnaise und Kartoffelsalat selbst herstellen.

### **UNTERRICHTSPHASE**

Aktivierung

### **SCHWIERIGKEIT**

mittel

### **DAUER**

45 Minuten

### **MATERIAL**

Zeitschrift S. 37, digitales Endgerät mit Internet, Zutaten Rezept

### **INHALT**

Die Auszubildenden bereiten den Kartoffelsalat nach Anleitung vor. Zur Hilfestellung schauen sie das Video an, in dem die Zubereitung gezeigt und erklärt wird.

## Literatur

1. Leitzmann, C., & Keller, M. (2020). *Vegetarische und vegane Ernährung* (4., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage.). Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.
2. Vegane Gellschaft Österreich. (2021, February 22). Fett: Wofür ist es notwendig und wie viel brauchen wir? *Vegane Gesellschaft Österreich*. Retrieved March 18, 2024, from <https://www.vegan.at/fett>
3. Mariotti, F., & Gardner, C. D. (2019). Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review. *Nutrients*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/nu11112661>
4. Chefs Culinar. (2024). 11 Argumente für Vegan in Gastro und Gemeinschaftsverpflegung. *Chefs Culinar*. Retrieved April 16, 2024, from <https://www.chefsculinar.de/11-argumente-pro-vegan-38412.htm>
5. Walls, P. (2023, January 18). 24 Pros & Cons Of Starting A Vegan Restaurant (2024) - Starter Story. *Starter Story*. Retrieved April 16, 2024, from [https://www.starterstory.com/stories/start-a-vegan-restaurant-pros\\_and\\_cons-business-ideas](https://www.starterstory.com/stories/start-a-vegan-restaurant-pros_and_cons-business-ideas)

## Impressum

### Herausgeber\*innen

EPIZ - Zentrum für Globales Lernen in Berlin

Am Sudhaus 2 (Altbau, 3. OG)

12053 Berlin

Tel.: 030 61203954

E-Mail: epiz@epiz-berlin.de

### Autor\*innen

Tom Zschiedrich, Silvana Kröhn

### Weitere Verbundpartner\*innen

TU Berlin, Deutschland

Tallin School of Services, Estland

Varna University of Management, Bulgarien

Wir bedanken uns bei allen teilnehmenden Betrieben und Schulen für ihre Mitwirkung an der Entwicklung und Erprobung dieser Zeitschrift.

### Design, Layout

Planet neun

### Erschienen

2025

### Finanzierung

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Dieses Werk steht unter der Creative-Commons-Lizenz „Namensnennung-Share Alike 4.0 International“. Der Text der Lizenz ist unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode> abrufbar. Die einzelnen Grafiken und Illustrationen dieser Broschüre können für eigene Zwecke genutzt werden, wenn der Urhebernachweis Infotext GbR Berlin, CC BY-SA in der Nähe des Elementes steht.