

# BEANS & GREENS

Zeitschrift für Auszubildende

Basics der  
vegan-vegetarischen  
Ernährung



# INHALTSVERZEICHNIS



**Diäten-Check**  
**04**



**Bio gegen konventionell - Wer gewinnt das Battle?**  
**11**



**Anouks Reise durch die Welt der Nährstoffe**  
**20**



Diäten-Check	4
Dem Fleisch auf der Spur	6
Umweltauswirkungen tierischer Produkte	7
Bio gegen konventionell – Wer gewinnt das Battle?	11
Check deine Küche!	12
Mit Nachhaltigkeit werben	13
Veganes Comic – A Taste of Truth	14
Sieglein, Sieglein an der Wand, hab' ich was Veganes in der Hand?	16
Die ganze Welt vegan?!	17
Mythbuster	19
Anouks Reise durch die Welt der Nährstoffe	20
Planetary Health Diet – gut für Mensch und Erde	25
Klimafreundliche Ernährung: Was kannst du beitragen?	26
Go online!	27
Vegan VIPs	28





**Fact Sheets: Milchalternativen**

**31 ff.**

<b>Pro-kontra vegan-vegetarische Ernährung</b>	<b>29</b>
 <b>Hafermilch – Do it yourself</b>	<b>30</b>
<b>Fact Sheets: Milchalternativen</b>	<b>31</b>
<b>Rezept: Deutscher Kartoffelsalat mit Mayonnaise</b>	<b>37</b>
<b>Vegan durch Berlin</b>	<b>38</b>
<b>Bibliografie</b>	<b>42</b>
<b>Impressum</b>	<b>43</b>

**Liebe\*r Auszubildende\*r,**

in dieser Zeitschriften-Reihe Beans & Greens tauchst du ein in die Welt der veganen und vegetarischen Küche. Entdecke viele interessante Fakten rund um die Themen nachhaltige Rohstoffe und kreative Zubereitungsweisen, die deine Kochkünste bereichern werden. Lerne, wie du köstliche Gerichte ohne tierische Produkte zubereiten kannst, und lass dich von der Vielfalt pflanzlicher Ernährung inspirieren.

In dieser Ausgabe geht es um die Basics: Welche verschiedenen Ernährungsweisen gibt es? Wieso entscheiden sich Menschen für eine vegan-vegetarische Ernährung? Wie kann man sich gesund vegan-vegetarisch ernähren? Und welche Rohstoffe sind besonders umweltfreundlich?

Außerdem geht es in dieser Ausgabe der Beans & Greens um Milchalternativen: Welche Milchalternativen gibt es überhaupt? Wie umweltfreundlich sind sie? Und wofür verwende ich die unterschiedlichen Milchalternativen?

Wie wünschen dir viel Spaß beim Entdecken und Ausprobieren,

**Das Team des EPIZ – Zentrum für Globales Lernen**

**Hier sind einige Symbole, die du im Magazin immer wieder finden wirst:**

-  Dieses Symbol weist auf zusätzliche Informationen hin.
-  Scanne diesen Code, um die Audioversion des Textes anzuhören.
-  Scanne diesen Code, um ein Video zum Thema anzusehen.
-  Dieses Symbol zeigt den Schwierigkeitsgrad des Rezepts an.
-  Dieses Symbol gibt die Portionen pro Rezept an.
-  Dieses Symbol wird von einer Übung begleitet.

Du wirst auch bemerken, dass in den Texten gelegentlich Zahlen [wie hier] erscheinen. Diese Zahlen sind Verweise und beziehen sich auf die Quellenliste am Ende des Heftes.

# DIÄTEN-CHECK

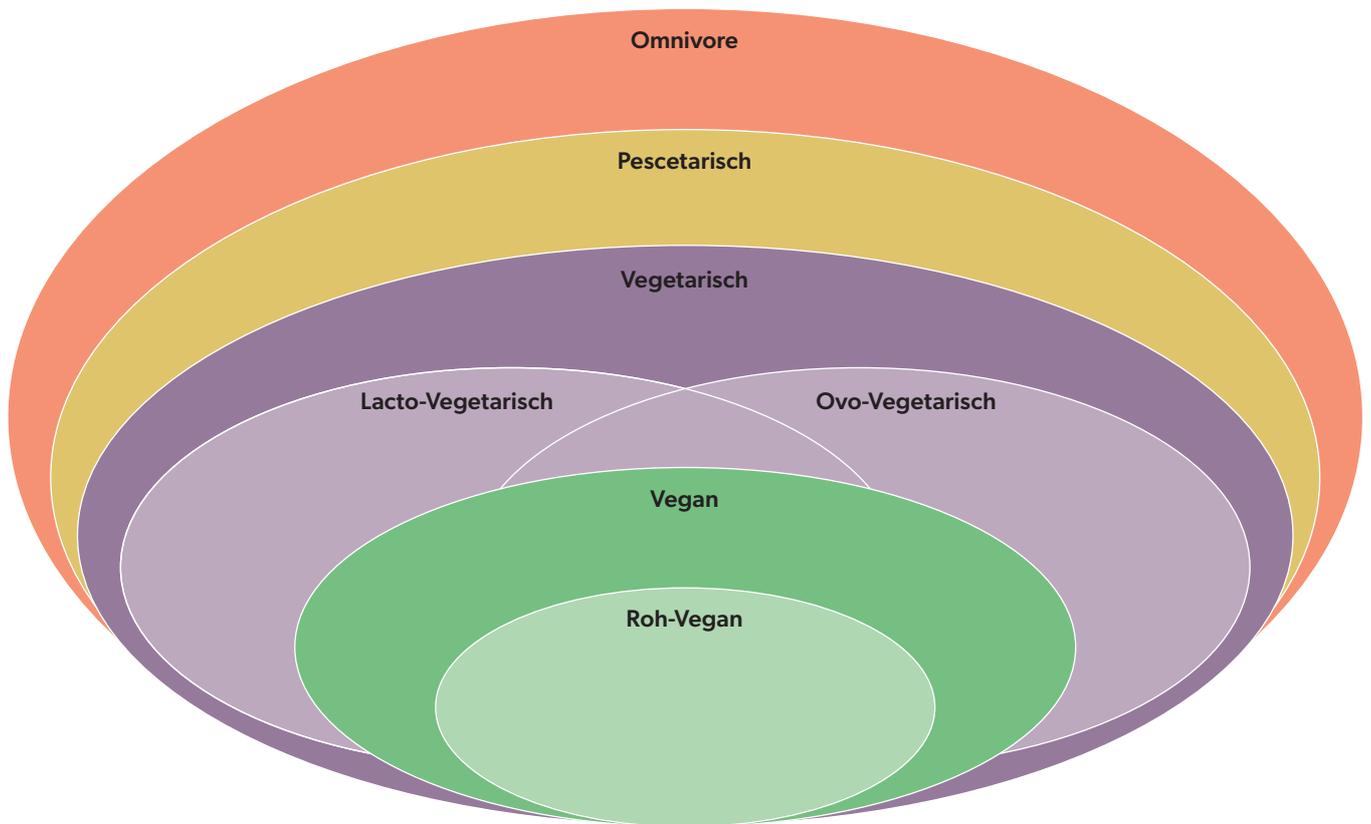


Abb. 1: Übersicht über Diät-Typen



Die Vielfalt der Ernährungsweisen nimmt weiter zu, jeden Tag kommen Gäste mit neuen Anforderungen und Wünschen für ihre Speisen. Die Köch\*innen und das Servicepersonal sind oft überfordert und wissen nicht, welche Produkte zu welchen Ernährungsweisen gehören. Dein Chef hat dich gebeten, eine Übersicht über die Ernährungsstile und die dazugehörigen Zutaten zu erstellen, die in der Küche ausgehängt werden soll. Recherchiere online und ordne die folgenden Lebensmittel den entsprechenden Diäten in der Grafik zu:

*Geflügel, Eigelb, Fisch, Butter, Nüsse, Hülsenfrüchte, rotes Fleisch, gekochtes Gemüse, Obst, Muscheln, Milch, Alkohol, Samen, weißes Fleisch, Meeresfrüchte, Joghurt, rohes Gemüse, Käse, Brot, Honig, Eiweiß*

Welche Produkte, die du häufig verwendest, fehlen noch in der Übersicht?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Prozentuale Anteile der Ernährungsweisen in der EU**

● Vegan (1,48 %)   ● Vegetarisch (2,36 %)   ● Pescetarisch (2,09 %)   ● Flexitarisch (11,1 %)   ● Omnivore (82,97 %)

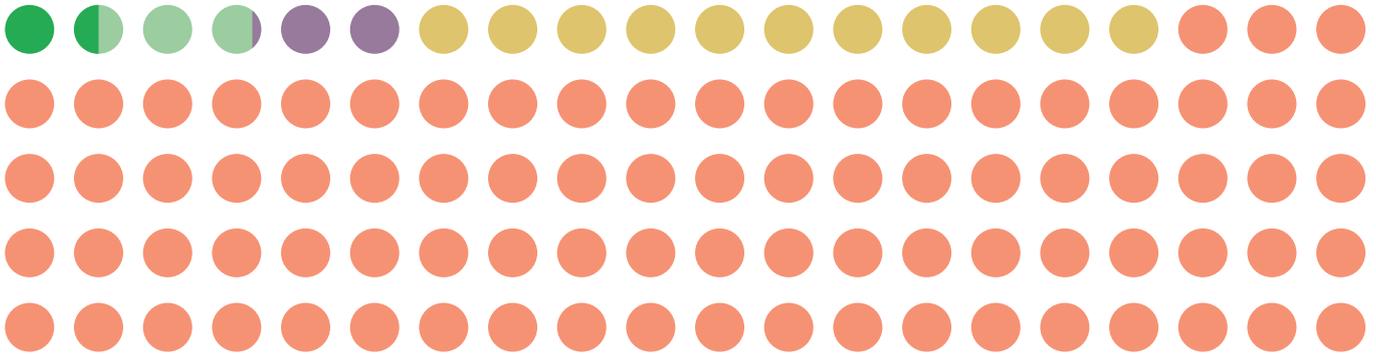


Abb. 2: Prozentuale Anteile der Ernährungsstile in der EU [1, 2]

Die Vielfalt der Ernährungsstile ist enorm, und die Menschen finden ihre eigenen, individuellen Regeln und Wege, sich zu ernähren. Wodurch zeichnen sich bestimmte Ernährungsstile aus und warum entscheiden sich die Menschen deiner Meinung nach für die Ernährungsstile in der Übersicht? Finde mindestens ein Argument für jede Art von Ernährung. Überlege anschließend, warum du so isst, wie du es tust.

Ernährungsstile	Merkmale	Gründe und Argumente
Omnivore		
Pescetarisch		
Vegetarisch		
Vegan		
BONUS: Flexitarisch		



Reflektiere: Deckt sich diese Statistik mit deinem Umfeld? Ernähren sich deine meisten Familienmitglieder, Freund\*innen und Kolleg\*innen omnivor? Oder kennst du auch viele Menschen, die sich anders ernähren?

---



---



---

# DEM FLEISCH AUF DER SPUR

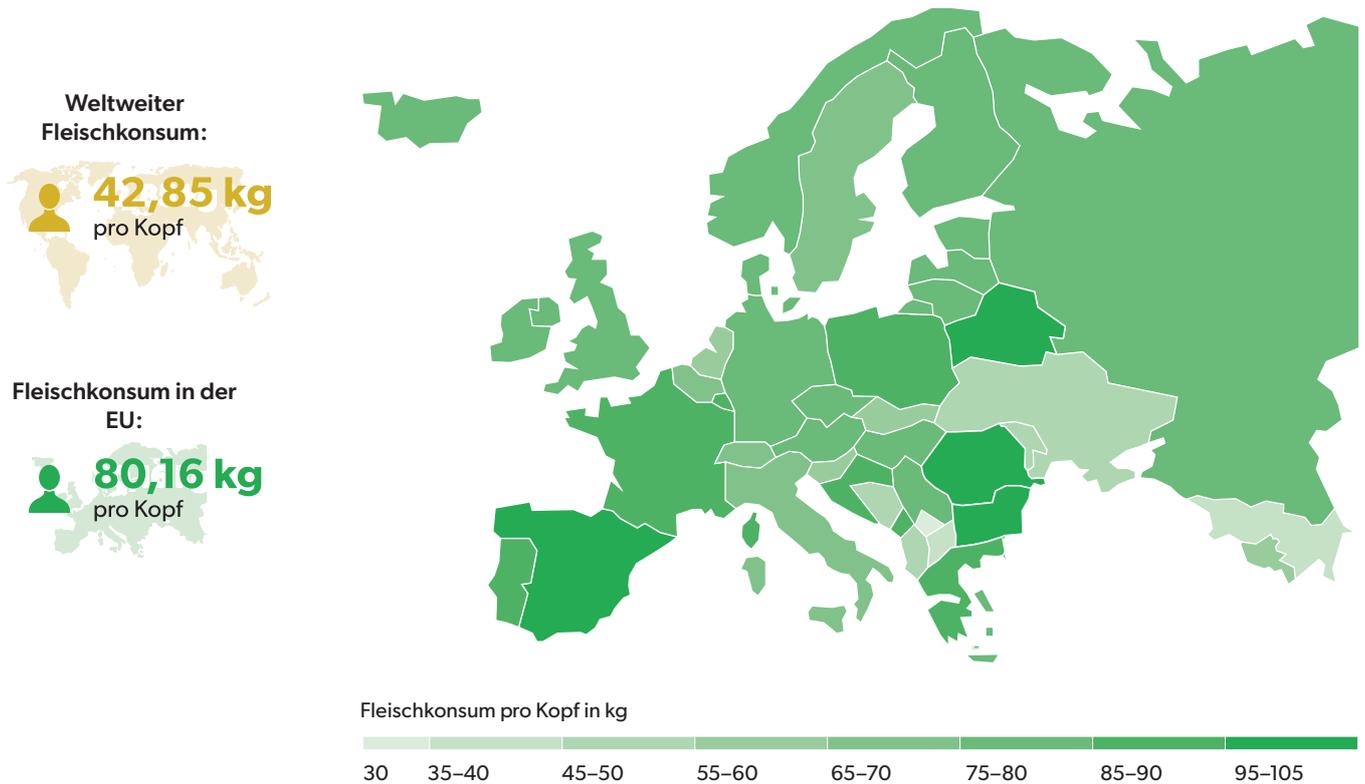


Abb. 3: Fleischkonsum pro Kopf in Europa nach Ländern [3]

Der britische Sänger Paul McCartney sagte in einmal in einem Interview: „Wenn Schlachthäuser Glaswände hätten, würden alle Menschen vegetarisch leben“ [4]. Ist das so? Zumindest schaffen es die meisten von uns im Alltag gut zu verdrängen, dass Tiere hinter unserem Fleischgenuss stehen. Supermärkte machen es uns leicht, weil wir Fleisch und Fleischprodukte eingeschweißt kaufen können und sie uns gar nicht mehr an das Tier erinnern, aus dem all dies besteht.

In Europa wird fast doppelt so viel Fleisch konsumiert wie im weltweiten Durchschnitt. Spanien liegt mit rund 100 kg pro Jahr an der Spitze, gefolgt von Portugal mit 94 kg. Das Schlusslicht bildet Georgien mit 38 kg pro Jahr. Auch Deutschland liegt im oberen Mittelfeld mit etwa 76 kg im Jahr, dicht gefolgt von Estland mit 72 kg und Bulgarien mit etwa 62 kg. Der weltweite Fleischkonsum hat sich seit 1960 verdoppelt. Die US-Amerikaner\*innen sind mit durchschnittlich 127 kg pro Person und Jahr weltweit führend im Fleischkonsum [3].

Auf Geflügel- und Schweinefleisch entfallen etwa drei Viertel des weltweiten Fleischkonsums. Der Verbrauch von Geflügelfleisch hat sich seit 1960 verfünffacht. Heute werden jedes Jahr etwa 73 Milliarden Hühner geschlachtet – das entspricht etwa 200 Millionen Hühnern pro Tag oder 139.000 Hühnern pro Minute [3, 5]. Dieser hohe Fleischkonsum führt oft zu einer nicht artgerechten Tierhaltung.



Wie ist es in deinem Heimatland? Welche vegetarischen oder veganen Nationalgerichte oder Lieblingsgerichte fallen dir ein? Tausche Ideen mit Freund\*innen und deinem Team aus. Liste hier einige Beispiele von veganen oder vegetarischen traditionellen Gerichten auf:

---



---



---

# UMWELTAUSWIRKUNGEN TIERISCHER PRODUKTE

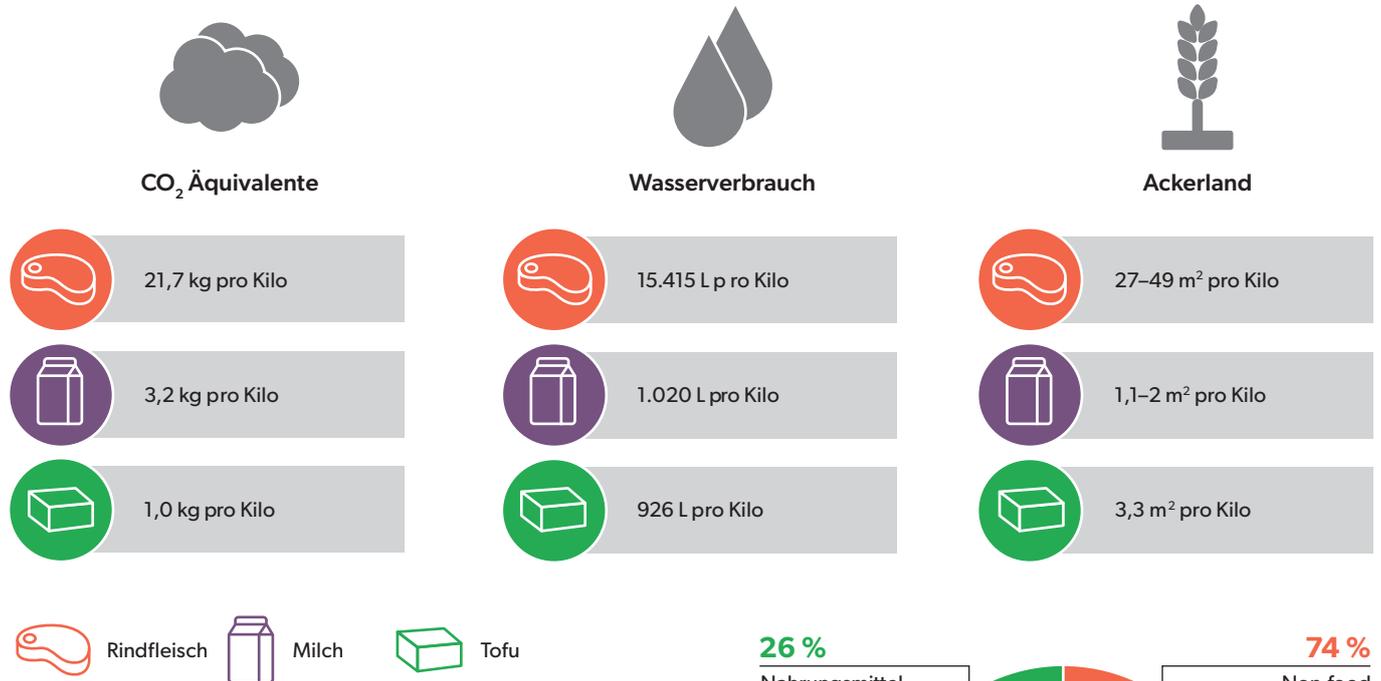


Abb. 4: Ökologischer Fußabdruck von Rindfleisch, Milch und Tofu [6–11]

Der ökologische Fußabdruck misst den Einfluss unserer täglichen Aktivitäten und Lebensweise auf die Umwelt, indem er etwa unseren Wasserverbrauch, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß und den Landbedarf erfasst, die wir für unseren Lebensstil benötigen. Dabei werden auch die „versteckten“ Kosten berücksichtigt, wie etwa das Wasser und die Fläche, die für das Futter von Nutztieren gebraucht werden. In der Grafik wird deutlich, dass tierische Produkte tendenziell mehr Ressourcen benötigen als pflanzliche. Doch woran liegt das? Werfen wir einen genaueren Blick auf die einzelnen Bereiche.

## Treibhausgase

CO<sub>2</sub>-Äquivalente sind eine Maßeinheit, die verwendet wird, um die Klimawirkung verschiedener Treibhausgase zu vergleichen. Da Treibhausgase wie Methan und Lachgas eine stärkere Erwärmungswirkung als Kohlendioxid haben, werden ihre Emissionen oft in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten gemessen. Zum Beispiel hat Methan die 25-fache Klimawirkung von CO<sub>2</sub> und Stickstoffoxid sogar die 298-fache [12].

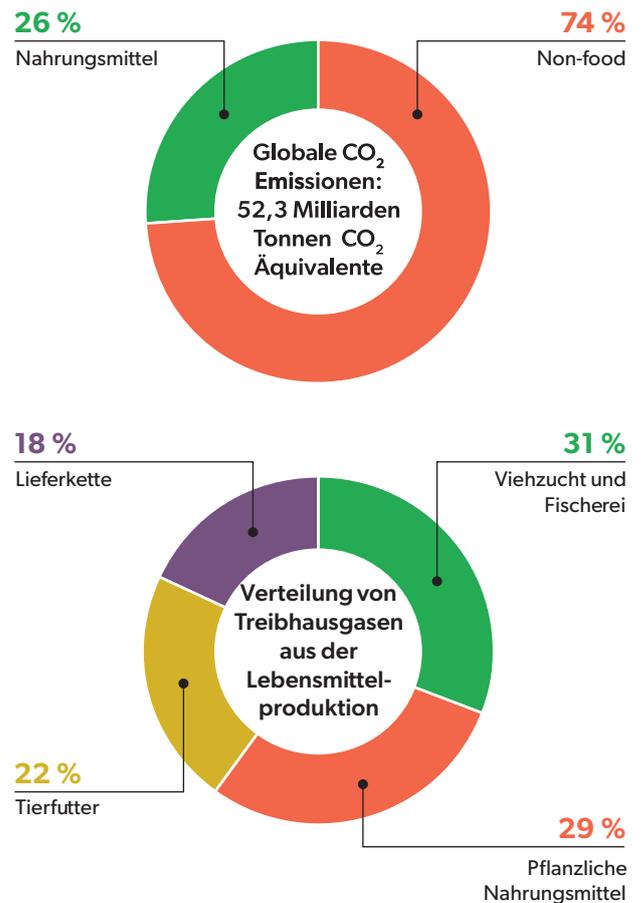


Abb. 5: Anteil der Nahrungsmittelproduktion an den globalen CO<sub>2</sub>-Emissionen [7];

Abb. 6: Verteilung der Treibhausgasemissionen nach Sektoren der Lebensmittelproduktion [7]

Der Klimawandel ist eine der größten Herausforderungen des 21. Jahrhunderts. Durch die immer weiter steigende Treibhausgasemissionen erwärmt sich das Klima und es kommt zu mehr extremen Wetterereignissen, dem Anstieg des Meeresspiegels und dem Verlust von Lebensräumen für Menschen und Tiere. Die Lebensmittelproduktion spielt dabei eine bedeutende Rolle, denn dabei entstehen etwa ein Viertel der weltweiten CO<sub>2</sub>-Emissionen. Mehr als die Hälfte davon ist auf die Produktion von tierischen Produkten zurückzuführen.



Eine einzige Kuh stößt allein durch ihre Verdauung rund 160 kg Methan im Jahr aus.

Eine Person, die auf vegane Ernährung umsteigt und sonst nichts weiter am eigenen Lebensstil ändert, spart rund 2 Tonnen CO<sub>2</sub> im Jahr [13]. Und wenn das alle Menschen auf der Welt machen würden, könnten wir die globalen Treibhausgasemissionen, die bei der Produktion von Nahrungsmitteln entstehen, bis zu 70 Prozent reduzieren [14]!

**Landnutzung**

Die Hälfte der für den Menschen nutzbare Erdoberfläche wird derzeit für die Landwirtschaft genutzt. Allein die Fleisch- und Milchproduktion beansprucht mehr als 75 Prozent dieser Anbaufläche. Das entspricht einer Fläche von beeindruckenden 37 Millionen km<sup>2</sup> – so groß wie ganz Amerika, von Alaska im Norden bis Kap Horn im Süden [15]. Tierische Produkte liefern

dem Menschen lediglich 18 Prozent seiner Kalorien und, entgegen der weitverbreiteten Annahme, auch nur 37 Prozent seines Proteins [7].

Dieser hohe Flächenverbrauch für die Produktion tierischer Produkte ist problematisch, da er maßgeblich zur Abholzung von Wäldern beiträgt. Häufig werden artenreiche Regenwälder gerodet, um Weideflächen und Anbauflächen für Futtermittel zu schaffen. Im Jahr 2023 wurden circa 3,7 Millionen Hektar Regenwald abgeholzt, das entspricht etwa der Fläche von Baden-Württemberg, Deutschlands dritt größtem Bundesland [16]. Durch diese Abholzung gehen wertvolle Lebensräume verloren, die Biodiversität wird drastisch reduziert und die Fähigkeit der Wälder, CO<sub>2</sub> zu speichern, wird erheblich beeinträchtigt.

**Wassernutzung**

Jedes Jahr werden rund 2.800 km<sup>3</sup> Wasser für die Landwirtschaft entnommen, das sind etwa 1,7 Millionen Schwimmbäder. Zusätzlich fallen rund 6.400 km<sup>3</sup> Regen auf die Felder. Rund 41 Prozent des in der Landwirtschaft verwendeten Wassers wird für die Herstellung von Tierfutter verwendet [17, 18]. Im Allgemeinen verbrauchen tierische Produkte pro Kilo mehr Wasser als pflanzliche Produkte, jedoch müssen diese Zahlen immer im Kontext betrachtet werden. 1.000 Liter Wasser in einer trockenen Region haben einen größeren Einfluss auf die Wasserknappheit als in einer wasserreichen Region. Wenn wasserintensive Lebensmittel wie Nüsse

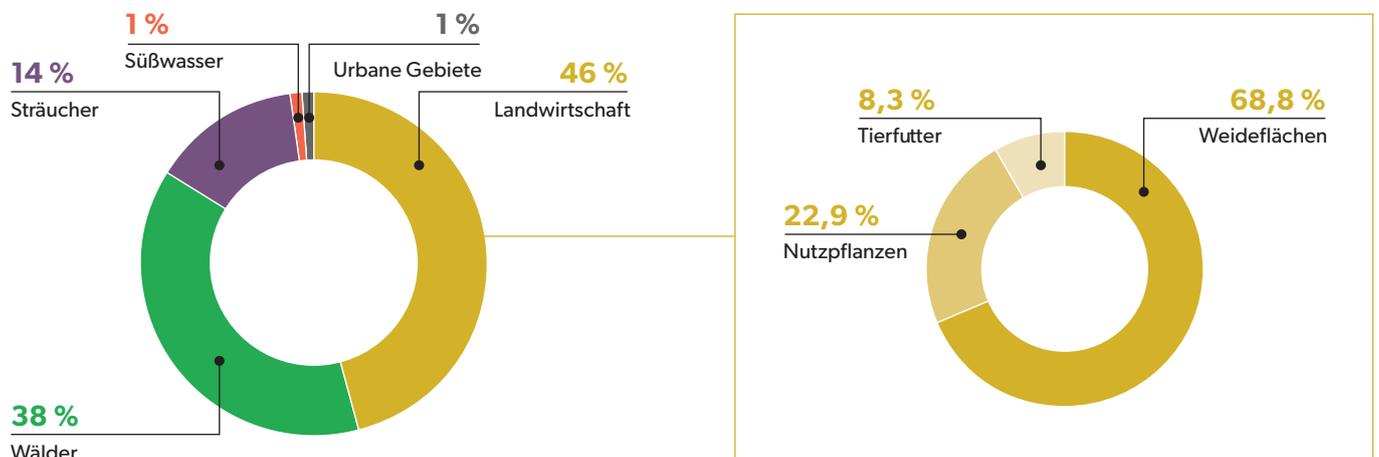


Abb. 7: Nutzung von bewohnbarem Land in der Welt [15]

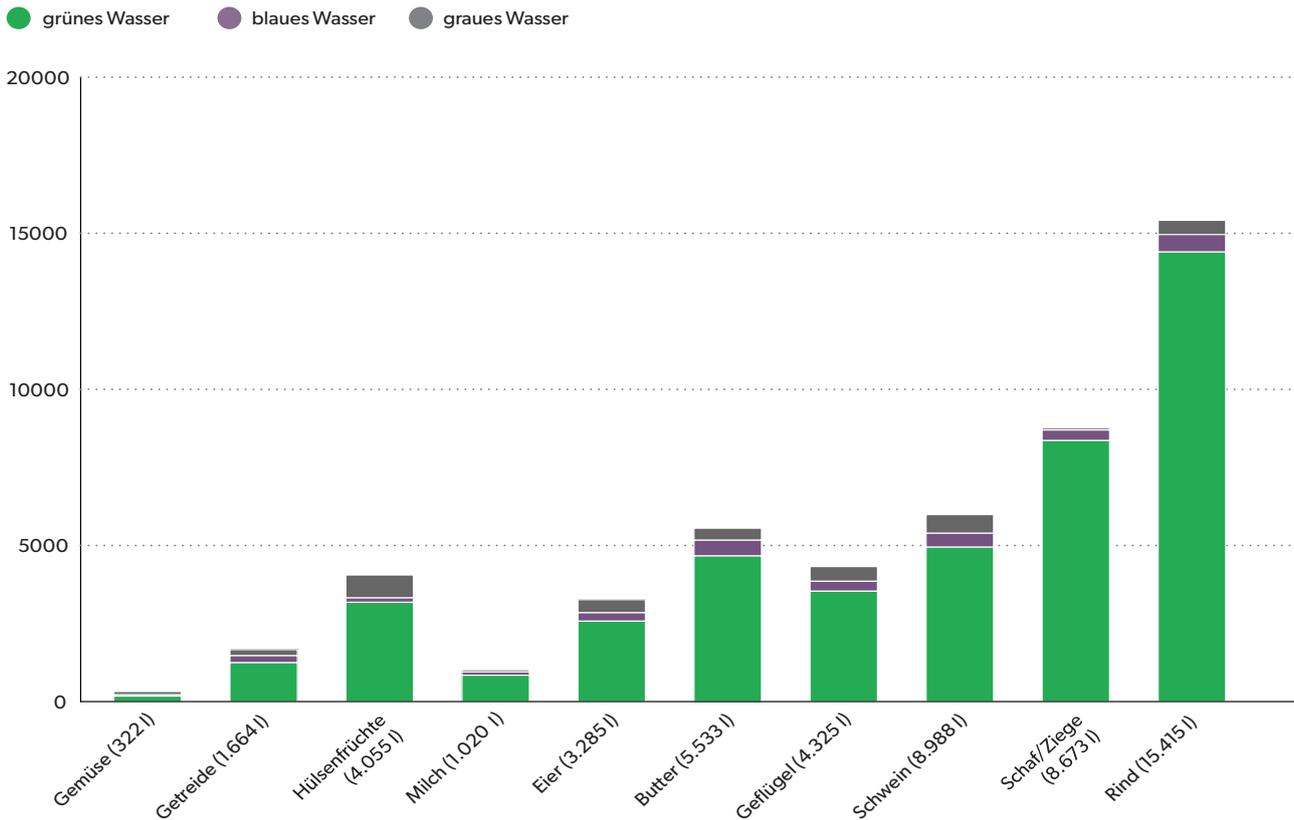


Abb. 8: Virtueller Wasserverbrauch nach Art des Wassers pro kg des Produkts [6]

oder Zitrusfrüchte in trockenen Gebieten angebaut werden, können sie einen höheren Wasserbrauch haben als Fleisch. Daher gilt es auch bei pflanzlichen Lebensmitteln auf lokale Produkte zu setzen [19]. Virtuelles Wasser bezieht sich auf die unsichtbare Wassermenge, die zur Herstellung eines Produkts benötigt wird, einschließlich aller verarbeiteten Ressourcen. Virtuelles Wasser ist daher ein indirekter, aber bedeutender Wasser-Fußabdruck, der den gesamten Wasserverbrauch in globalen Handelsnetzen widerspiegelt. Er setzt sich aus grünem, blauem und grauem Wasser zusammen [20].

**Grünes Wasser** ist natürlich vorkommendes Regen- und Bodenwasser.

**Blaues Wasser** wird dem Grundwasser und aus Seen oder Flüssen zur Bewässerung entnommen.

**Graues Wasser** ist Wasser, das durch die Landwirtschaft verschmutzt ist. Sowie die Wassermenge, die zur Neutralisierung der Verschmutzung benötigt würde.



des Wassers in der Fleischproduktion wird für den Anbau von Futterpflanzen verwendet.

Abb. 9: Anteil des Wasserverbrauchs in der Fleischerzeugung, der für Futterpflanzen verwendet wird [20]



# BIO GEGEN KONVENTIONELL – WER GEWINNT DAS BATTLE?



Das Thema „bio“ führt immer wieder zu hitzigen Diskussionen. Manche Menschen wollen möglichst alles in Bio-Qualität konsumieren. Andere halten genau das für eine ganz schlechte Idee. Schau dir die beiden kurzen Filme an und sammle Argumente für biologische Landwirtschaft (Team Kompost) und für konventionelle Landwirtschaft (Team Düngemittel). Wer gewinnt deiner Meinung nach das Battle? Du bist die Jury!



*“Modern Agriculture and Fishing” von FuseSchool*



*“What is Organic Farming?” vom TG Campus*



**pro biologische Landwirtschaft**

---

---

---

---

---

---

---

---



**pro konventionelle Landwirtschaft**

---

---

---

---

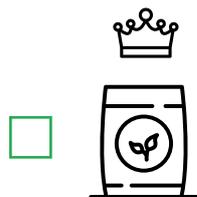
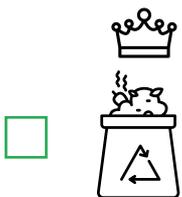
---

---

---

---

**Welches Team gewinnt deiner Meinung nach???**



Du kannst dir auf YouTube unter „Einstellungen“ automatisch erzeugte Untertitel in einer Sprache deiner Wahl anzeigen lassen.

# CHECK DEINE KÜCHE!

1. Wie viele vegan-vegetarische Vorspeisen, Hauptgerichte und Desserts gibt es auf eurer Speisekarte?

---



---

2. Was fällt dir an der Verteilung auf? Ist sie ausgewogen? Oder überwiegt ein Menübereich?

---



---

3. Wie sind die vegetarischen und veganen Gerichte auf der Speisekarte gekennzeichnet?

---



---

4. Wie viel Rindfleisch, wie viel Schweinefleisch und wie viel Geflügel kauft dein Ausbildungsbetrieb pro Woche?

---



---

5. Berechne die CO<sub>2</sub>-Emissionen des Fleisches anhand der Daten in der Abbildung.

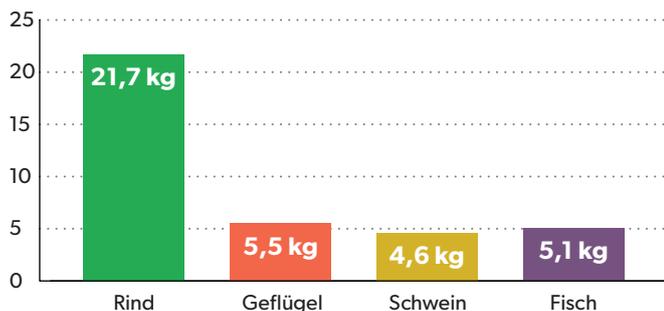


Abb. 10: CO<sub>2</sub>-Äquivalente von Fleisch pro Kilogramm [11]

Rindfleisch: \_\_\_\_\_, Geflügelfleisch: \_\_\_\_\_,  
Schweinefleisch: \_\_\_\_\_, Fisch: \_\_\_\_\_,

6. Welche Molkereiprodukte (zum Beispiel Butter, Käse, Joghurt) verwendest du? Wie viele kg/ml kauft dein Betrieb pro Woche? Wie viel CO<sub>2</sub>-Äquivalente?

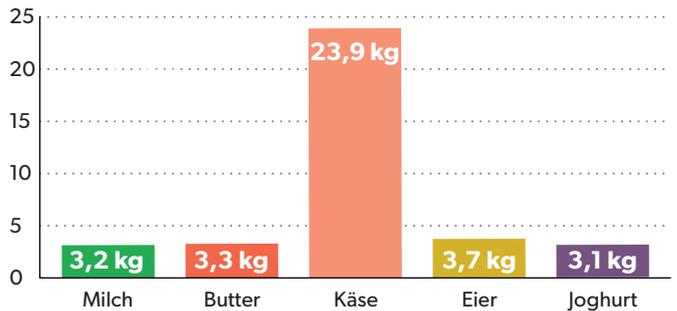


Abbildung 11: CO<sub>2</sub>-Äquivalente tierischer Produkte pro Kilogramm [7,21]

---



---

7. Welche Vorschläge hast du für deinen Ausbildungsbetrieb, um die negativen Auswirkungen von tierischen Produkten zu verringern?

---



---



---



---



Der durchschnittliche jährliche Stromverbrauch eines Haushaltes in Europa beträgt 2-4.000 kg CO<sub>2</sub>-Äquivalente.

# MIT NACHHALTIGKEIT WERBEN



Dein 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. Recherchiert in Kleingruppen, warum dies zur Nachhaltigkeit des Unternehmens beitragen kann. Erstelle auf dieser Grundlage ein Video (1-1,30 Minuten), in dem du den Follower\*innen deines

Unternehmens erklärst, warum dein Unternehmen beschlossen hat, mehr vegane/vegetarische Optionen anzubieten und wie die Gerichte schmecken.

**Alternative:** Entwirf eine Zeitungsanzeige auf dieser Seite, in der du für die Nachhaltigkeit deines Ausbildungsbetriebs wirbst.

**Vorschläge für Adjektive:** *schmackhaft, gesund, klimafreundlich, regional, saisonal, frisch, würzig, aromatisch, herzhaft, cremig, knusprig, pikant, saftig, ausgewogen, köstlich, leicht, bekömmlich, nährstoffreich, vielseitig, kreativ*

## VEGANES COMIC - A TASTE OF TRUTH



Robin hat letzte Woche eine neue Stelle in einem vegan-vegetarischen Restaurant angefangen. Manchmal verirren sich Menschen in das Restaurant, die übersehen haben, dass es keine tierischen Produkte auf der Speisekarte gibt. Heute kommt eine Person in das Lokal, die sich nach einem kurzen Blick in die Speisekarte fragend umschaut. Robin geht auf sie zu und fragt, ob ihr geholfen werden kann. Es beginnt ein Gespräch.



### Tierschutz

Der Gast staunt, als er erfährt, dass in der konventionellen Haltung ein Schwein mit circa 50-110 kg Körpergewicht lediglich 0,75 m<sup>2</sup> zur Verfügung hat, dies betrifft 99 Prozent der Schweine in der EU. Das restliche ein Prozent der Schweine in der Bio-Haltung hat 1,3m<sup>2</sup> Platz [22, 23].

Die konventionelle Haltung ist nur mit der intensiven präventiven Nutzung von Antibiotika möglich, da die Tiere so eng leben, dass sich Krankheiten rasant verbreiten. Jedes fünfte Schwein stirbt vor Schlachtungsdatum an den Haltungsbedingungen [24].



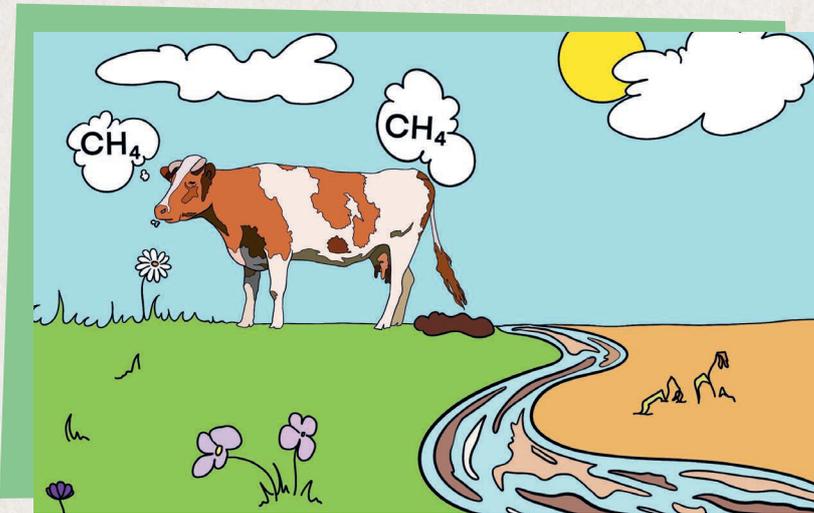
### Überfischung

Warum es auch keinen Fisch auf der Karte gibt erklärt Robin damit, dass über 90 Prozent der weltweit kommerziell genutzten Fischbestände als überfischt oder maximal ausgenutzt gelten. Dies stellt eine extreme Belastung für die Biodiversität des Meeres dar, da viele Fische als Nahrung für andere Meerestiere fehlen. Besorgniserregend ist auch, dass 10 Prozent allen Abfalls in den Meeren Fischernetze sind, was wiederum zu mehr sterbenden Fischen und anderen Meeresbewohnern führt [25, 26].



### Gesundheitsrisiken

Der Gast erschrickt, als er erfährt, dass die Internationale Agentur für Krebsforschung verarbeitetes Fleisch in die höchste Risikogruppe eingestuft hat. Diese Einstufung bedeutet, dass verarbeitetes Fleisch ähnlich krebserregend ist wie Zigaretten und Alkohol [27]. Neben dem erhöhten Krebsrisiko hat die Forschung auch ein höheres Sterberisiko im Zusammenhang mit dem Verzehr von Fleisch nachgewiesen. Wenn man täglich Fleisch isst, steigt die Wahrscheinlichkeit, innerhalb der nächsten 10 Jahre zu sterben, um 15 Prozent. Darüber hinaus sind auch Zusammenhänge zwischen dem Konsum von Fleischprodukten und der Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Typ-2-Diabetes zu finden [28].



### Milchproduktion

Für Milchprodukte werden zwar keine Tiere getötet, die negativen Umweltauswirkungen bleiben jedoch bestehen. Kühe scheiden pro Tag circa 50 kg Kot und Urin aus, welche das Grundwasser verschmutzen und so gelangen auch Krankheitserreger in das Leitungswasser. Dies führte bereits zu mehreren tausend Erkrankungen [29]. Außerdem geben Kühe nicht einfach so Milch, sie müssen entweder trächtig sein oder gerade ein Kalb bekommen haben. Dabei werden sie direkt nach der Geburt von ihren Kälbern getrennt [30].

**Was sind andere Gründe dafür, nur pflanzliche Lebensmittel zu servieren? Zeichne eine weitere Comic-Kachel!**



# SIEGLEIN, SIEGLEIN AN DER WAND, HAB' ICH WAS VEGANES IN DER HAND?

Durch Siegel kann man schnell einen Überblick über die Nachhaltigkeit einer Zutat oder einer Speise bekommen. Es gibt regionale Siegel (z.B. für die Europäische Union), Siegel von unabhängigen Organisationen (z.B. das V-Label) und Siegel von Firmen. In der Regel sind Siegel von unabhängigen Organisationen am strengsten und am meisten kontrolliert. Auf der Webseite Siegelklarheit kannst du dich über Siegel informieren: <https://www.siegelklarheit.de/>

## V-Label [31]



- international anerkannte und geschützte Marke zur für vegan-vegetarischen Produkte
- Auf keiner Stufe der Produktion werden Inhaltsstoffe tierischen Ursprungs verwendet, dabei werden auch Zusatzstoffe und Aromen berücksichtigt.
- Kontrollen erstrecken sich auch auf nicht kennzeichnungspflichtige Stoffe (z.B. Apfelsaft oder Wein werden nicht mit Gelatine geklärt)
- In allen Produktionsschritten werden unbeabsichtigte Spuren von nicht-veganen oder nicht-vegetarischen Stoffen im Endprodukt auf ein Minimum reduziert.
- Es wurden keine Tierversuche durchgeführt, um das Endprodukt herzustellen, sowie einzelne Inhalts-, Hilfs- und sonstige Stoffe, die zur Verarbeitung verwendet werden.



Abb. 12: V-Label



Abb. 13: Vegan-Blume Label

## Vegan-Blume [32]

- gegründet von The Vegan Society (GB)
- Bei der Herstellung und Entwicklung des Produkts und seiner Bestandteile dürfen keine tierischen Erzeugnisse, Nebenerzeugnisse oder Derivate verwendet werden.
- Bei der Entwicklung und/oder Herstellung des Produkts und seiner Inhaltsstoffe dürfen keine Tierversuche durchgeführt werden.
- Bei der Entwicklung und/oder Herstellung von GVO (gentechnisch veränderten Organismen) dürfen keine tierischen Gene oder aus Tieren gewonnene Stoffe verwendet worden sein.
- Alle als vegan gekennzeichnet Gerichte, müssen getrennt von nicht-veganen zubereitet werden.

## EU-Bio-Siegel [33]



Abb. 14: EU-Bio-Siegel

- 2010 von der EU (Europäische Union) gegründet
- Kennzeichnungspflicht aller verpackten, innerhalb der EU produzierten Bio-Lebensmittel
- Kennzeichnung nicht verpackter, innerhalb der EU produzierter Bio-Lebensmittel optional
- Kennzeichnung in die EU importierter Bio-Lebensmittel ebenfalls optional
- 95 Prozent der Zutaten müssen aus biologischem Anbau stammen
- frei von Gentechnik
- Artgerechtere Tierhaltung garantiert den Verzicht auf organisch-synthetische Pestizide und chemisch-synthetische Düngemittel.
- Ein Code gibt Auskunft über die Herkunft und die letzte Kontrolle des Produkts.



**Check deine Küche!** Welche Produkte in eurem Lager und Kühlschrank tragen diese Siegel?

# DIE GANZE WELT VEGAN?!



Essgewohnheiten ändern sich mit der Zeit. So hat sich etwa der gesamte Fleischkonsum in Europa in den letzten 50 Jahren fast verdoppelt [34]. Frage doch mal, was deine Eltern oder Großeltern in deinem Alter regelmäßig gegessen haben.

---



---

Wie du bereits erfahren hast, ist der Verzehr von Fleisch nicht nachhaltig. Und wenn wir unsere Essgewohnheiten nicht ändern, werden wir den Klimawandel nicht aufhalten können. Gewohnheiten zu ändern ist jedoch schwer. Wenn wir es aber nicht tun, bringen wir das Leben künftiger Generationen in Gefahr. Wie können wir also diese Gewohnheit ändern und eine vegane und vegetarische Lebensweise fördern?

Um diese Frage zu beantworten, müssen wir uns zunächst den Status quo ansehen und analysieren, warum die Menschen so viel Fleisch essen. Lies die folgenden Fragen und schreibe deine Gedanken auf:

Warum isst du selbst Fleisch?

---

Warum essen deine Freund\*innen/Kolleg\*innen Fleisch?

---

Was würde dich dazu bringen weniger Fleisch zu essen?

---

Was steht einer vegan-vegetarische Lebensweise im Weg?

---

Nun müssen wir um die Ecke denken:

Stelle dir nun eine Welt vor, in der ein nicht tödlicher Virus alle Tiere befallen hat. Die Wirkung dieses Virus ist, dass alle tierischen Produkte nun ungenießbar schmecken. Es schadet weder den Tieren noch den Menschen, aber der Geschmack ist ekelregend und nicht veränderbar. Auch alle anderen tierischen Produkte wie Wolle und Leder sind nun unbrauchbar. Also wird die ganze Welt vegan. Stell dir vor, wie es ist, in dieser Welt zu leben und zu arbeiten.

Vervollständige die Sätze:

Seitdem alle tierischen Produkte unbrauchbar sind, besteht unsere Speisekarte größtenteils aus \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Zum Frühstück servieren wir jetzt \_\_\_\_\_. Das ist bei unseren Gästen besonders beliebt, weil \_\_\_\_\_.

Anstatt Käse und Fleisch verwenden wir jetzt \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_, um unseren Gerichten Geschmack zu verleihen.

In Schulen und am Arbeitsplatz bieten Cafeterien vielfältige Menüs an, die vor allem \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ enthalten.

Wir mussten uns an die neuen Zutaten anpassen und haben jetzt eine Leidenschaft für \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ entwickelt.

Die Atmosphäre in der Küche hat sich verändert, weil \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_ jetzt den größten Teil unserer Vorbereitungen ausmachen.

Unser Restaurant wurde bekannt für seine kreativen veganen Alternativen wie \_\_\_\_\_ und \_\_\_\_\_.

Wie wäre es in dieser Welt zu leben und zu arbeiten?

---



---

Das klingt gar nicht so schlecht! Die Frage, die sich nun stellt, ist: Wie können wir von der aktuellen Situation aus einen Schritt näher an die Vision herankommen? Was müsste geschehen?

Sammle Ideen und schreibe auf, was einzelne Akteure zu einer veganen Welt beitragen könnten.

Die Politik:

---

---

Die Zivilgesellschaft:

---

---

Dein Unternehmen:

---

---

Du selbst:

---

---

Wähle eine der Handlungsoptionen für dein Unternehmen aus und überlege ganz konkret, wie diese Veränderung umgesetzt werden kann. Entwirf dafür einen Aktionsplan.

Was ist das größte Problem?

---

---

Was ist das wichtigste Ziel?

---

---

Wer sind die Verantwortlichen?

---

---

Mit wem kann zusammengearbeitet werden?

---

---

**Aktionsplan:**

1. Schritt

---

---

2. Schritt

---

---

**Hör dir zur Inspiration das Interview mit Kernvoll an, in dem sie die Herausforderungen für ein veganes Unternehmen beschreiben:**



Höre dir das Interview an!



Lies das Skript!

## MYTH BUSTER

### 1 Vegane Ernährung kann den Nährstoffbedarf nicht decken. **FALSCH**

Mit einer veganen Ernährung kann der gesamte Nährstoffbedarf des Körpers gedeckt werden. Wie bei jeder anderen Ernährungsweise muss auf eine ausgewogene Ernährung geachtet werden. Proteine, Eisen und Kalzium sind zum Beispiel in hohen Anteilen in Fleischprodukten, aber auch in Nüssen oder Hülsenfrüchten enthalten. Nur Vitamin B12 kann nicht aus pflanzlichen Lebensmitteln gewonnen werden, aber dieser Stoff wird inzwischen vielen Fleisch- und Milchalternativen zugesetzt [35].

### 2 Mit veganer Ernährung sind keine sportlichen Höchstleistungen möglich. **FALSCH**

Viele Spitzensportler\*innen ernähren sich vegan und beziehen ihr Eiweiß aus pflanzlichen Lebensmitteln. So zum Beispiel Boxweltmeister Ünsal Arik, Europameister im Superweltergewicht, oder Luisa Schulze, Profihandballerin in der deutschen Bundesliga, und Venus Williams, ProfiTennisspielerin und Wimbledon-Siegerin. Auch Arnold Schwarzenegger ist jetzt Veganer.

### 3 Vegan schmeckt nicht so gut. **FALSCH**

Die Vorstellung, dass veganes Essen nicht schmeckt, ist ein Irrglaube, welcher der Realität der pflanzlichen Küche nicht standhält. Das breite Spektrum an Geschmacksrichtungen, kulinarischer Kreativität und globaler Vielfalt in veganen Rezepten zeigt, dass pflanzliche Gerichte köstlich und absolut zufriedenstellend sein können. Profi- und Hobbyköch\*innen auf der ganzen Welt sind ständig auf der Suche nach Innovationen und verwenden eine Vielzahl von Kräutern, Gewürzen und neuen Zutaten, um köstliche Gerichte zu kreieren. Etwa hat seit seiner Wiedereröffnung nach der COVID-19-Pandemie das Restaurant Eleven Madison Park in New York eine

komplett vegane Speisekarte eingeführt und wurde mit drei Michelin-Sternen ausgezeichnet [36].

### 4 Vegan ist teuer. **FALSCH**

Pflanzliche Grundnahrungsmittel wie Bohnen, Reis, Linsen, Haferflocken, Obst und Gemüse sind oft günstiger als Fleisch und Milchprodukte. Wenn man sich nicht nur von veganen Ersatzprodukten ernährt und frisch kocht, ist eine vegane Ernährung sehr gut für den Geldbeutel!

### 5 Menschen sind Allesfresser und Jäger. Der Fleischkonsum liegt in unseren Genen. **FALSCH**

Die Annahme, dass Menschen genetisch bedingt Allesfresser und Jäger sind, ist umstritten. Biologische Merkmale wie flache Backenzähne und ein für pflanzliche Nahrung geeignetes Verdauungssystem deuten eher auf eine Nähe zu Pflanzenfressern hin. Kulturelle und geografische Unterschiede zeigen außerdem, dass viele Gesellschaften sehr erfolgreich rein pflanzliche Kost konsumieren. Eine umfassende Betrachtung von Biologie, Evolution, Ernährung und Ethik legt nahe, dass der Mensch nicht zwingend auf Fleischkonsum angewiesen ist. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann mit unserer Biologie im Einklang stehen und sowohl das individuelle Wohlbefinden als auch das der Umwelt fördern [37].

**Höre das Interview mit dem veganen Caterer Kernvoll über die Entwicklung von Ernährungsmahlzeiten für Sportler\*innen:**



Höre dir das Interview an!



Lies das Skript!

# ANOUKS REISE DURCH DIE WELT DER NÄHRSTOFFE



Das ist Anouk. Anouk ist Köchin in einem Restaurant, das damit wirbt, ausgewogene und gesunde Mahlzeiten zu servieren. Das Restaurant hat einen neuen Besitzer, der die gesamte Speisekarte auf vegan umstellen und trotzdem ausgewogene Mahlzeiten anbieten möchte. Die meisten Stammgäste glauben nicht, dass dies funktionieren wird, und auch Anouk hat ihre Zweifel. Deshalb wird ihr die Aufgabe übertragen, Informationen zu sammeln und

eine Übersicht für die Gäste zu erstellen, wie sie ihren Ernährungsbedarf vegan decken können.

Also recherchiert Anouk und erfährt, dass vegetarische Lebensmittel im Durchschnitt eine geringe Energiedichte haben. Aber was bedeutet das?

Die Energie, die ein Mensch verbraucht, setzt sich zusammen aus dem Grundumsatz, also der Energie, die zur Aufrechterhaltung der Körperfunktionen benötigt wird, und dem Leistungsumsatz, also der Energie, die über den Grundumsatz hinausgeht, zum Beispiel durch Sport, Arbeit oder Stillen. Der Grundumsatz entspricht etwa 1 kcal pro Stunde und kg Körpergewicht. Er variiert jedoch mit Faktoren wie Geschlecht oder Alter.



Mit einem Kalorienrechner findet Anouk heraus, dass sie etwa 2000 kcal pro Tag benötigt. Sie lernt auch, dass man nicht einfach 2000 kcal von allem essen sollte. Laut den Referenzwerten für eine gesunde Ernährung muss man etwa die Hälfte der Energie aus Kohlenhydraten und 30 Prozent aus Fetten gewinnen. Dazu kommen 48 g Eiweiß pro Tag und viele Vitamine und Mineralstoffe. Woher soll das alles bei einer veganen Ernährung kommen?



**Zu viel Text? Hör es dir einfach an!**

## Kohlenhydrate

Anouk hat in diesem Bereich nichts zu befürchten. Kohlenhydrate sind hauptsächlich in pflanzlichen Lebensmitteln wie Getreide und Hülsenfrüchten enthalten. Da Vegetarier\*innen und Veganer\*innen oft mehr pflanzliche Lebensmittel essen als Fleischessende, liegen sie oft sogar über dem Richtwert von 50 Prozent. Für eine gesunde Ernährung ist es außerdem am besten, Kohlenhydrate mit vielen Ballaststoffen zu sich zu nehmen, wie zum Beispiel Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte.



Zu viel Text? Hör es dir einfach an!



Welche pflanzlichen Quellen für Kohlenhydrate kennst du?

---



---



---

## Fette

Anouk erfährt, dass nicht alle Fette gleich sind. Man sollte hauptsächlich ungesättigte Fette zu sich nehmen und nur einen geringen Anteil an gesättigten Fetten. Viele Menschen in Europa liegen über den Richtwerten für die Fettaufnahme, Vegetarier\*innen und Veganer\*innen jedoch nicht. Das liegt daran, dass tierische Produkte deutlich mehr Fett enthalten als pflanzliche Produkte und zudem fast ausschließlich ungesunde, gesättigte Fette. Zu viel Fett ist schädlich für die Gesundheit und kann langfristig zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen. Aber darüber muss sich Anouk in Zukunft eher keine Sorgen mehr machen. Aber woher bekommt sie das Fett, das sie braucht?



Zu viel Text? Hör es dir einfach an!



Recherchiere pflanzliche Fettquellen und achte dabei nicht nur auf die Menge, sondern auch auf die Qualität des Fettes.

---



---



---

## Eiweiß

Anouk befasst sich mit dem Thema Eiweiß, das auch Protein genannt wird. Im Vergleich zu fleisch- und milchhaltiger Ernährung scheint die vegane Ernährung tendenziell weniger Eiweiß zu liefern. Die empfohlene Menge liegt bei 0,8 g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht, ein Wert, den viele Fleischessende überschreiten, während die meisten Veganer\*innen jedoch darunterliegen. Proteine sind entscheidend für den Muskelaufbau, was für die fitnessbewussten Gäste in Anouks Restaurant besonders wichtig ist. Aber Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Eiweiße setzen sich aus verschiedenen Aminosäuren zusammen, von denen neun als essenziell gelten. Anouk weiß, dass die Bioverfügbarkeit von Proteinen aus pflanzlichen Quellen nicht so hoch ist wie die von Eiweißen aus tierischen Quellen. Spannend ist auch, dass die Zubereitung, insbesondere das Kochen, die Aufnahme von Proteinen verbessern kann.



 Angesichts der geringeren Proteinqualität in veganen Lebensmitteln fragt sich Anouk, wie sie sicherstellen kann, dass ihre veganen Gerichte genügend hochwertiges Protein enthalten. Welche pflanzlichen Quellen sind besonders eiweißreich und wie kann die Eiweißqualität verbessert werden? Recherchiere und entwickle einen veganen Fitness-Snack, der reich an Eiweiß ist.

---

---

---

---



**Zu viel Text? Hör es dir einfach an!**

## Vitamine

Anouk entdeckt, dass pflanzliche Lebensmittel die Hauptquelle für Vitamine sind. Veganer\*innen und Vegetarier\*innen können ihren Vitaminbedarf oft besser decken als Fleischessende. Der Vitamingehalt von pflanzlichen Produkten variiert jedoch je nach Standort, Klima und Pflanzenart. Auch die Lagerung, Verarbeitung und Zubereitung von Lebensmitteln haben einen erheblichen Einfluss auf die Bioverfügbarkeit von Vitaminen. So gehen beispielsweise viele Vitamine durch Kochen verloren.

Einige Vitamine sind jedoch bei einer veganen/vegetarischen Ernährung besonders wichtig. Vitamin D zum Beispiel ist nicht nur für Veganer\*innen, sondern auch für Menschen, die sich gemischt ernähren, oft eine Herausforderung. Es wird hauptsächlich durch Sonnenschein über die Haut aufgenommen und ist in einigen tierischen Lebensmitteln wie Fisch und Schalentieren enthalten. Die meisten Menschen erreichen die empfohlenen Mengen jedoch nicht ohne Nahrungsergänzungsmittel.



**Zu viel Text? Hör es dir einfach an!**

Veganer\*innen sollten auch auf Vitamin B2 achten, das vor allem in Milchprodukten enthalten ist. Gute pflanzliche Quellen sind Hülsenfrüchte, Nüsse und Ölsaaten wie Raps oder Sonnenblumenkerne. Vor allem muss auf den Vitamin B12 Haushalt geachtet werden, da dieses in pflanzlichen Lebensmitteln nicht natürlich vorkommt. Es kommt lediglich in sehr geringen Mengen in fermentierten Lebensmitteln wie Kimchi oder Sauerkraut vor. Für eine ausgewogene Ernährung sollten Veganer\*innen B12 Ergänzungsmittel nehmen, weshalb inzwischen viele vegane Ersatzprodukte mit diesem Vitamin angereichert sind.

Auch Anouk will keinen Vitaminmangel, deshalb geht sie für kurze Zeit nach draußen, um in der Sonne Vitamin D zu tanken. Vielleicht solltest du das auch tun?



### Mineralien

Anouk setzt ihre Entdeckungsreise fort und konzentriert sich nun auf die lebenswichtigen Mineralien. Dazu gehören Metalle wie Eisen, Magnesium, Kalzium und nichtmetallische Elemente wie Chlor und Schwefel. Interessanterweise sind Mineralien in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln, sowie im Trinkwasser enthalten. In der Regel liegen die meisten Menschen innerhalb der Referenzmengen für Mineralien.

Allerdings gibt es einige kritische Aspekte bei einer veganen oder vegetarischen Ernährung. Zum Beispiel ist Eisenmangel weltweit sehr verbreitet. Eisen spielt eine entscheidende Rolle für den Sauerstofftransport im Körper. Leider kann das in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltene Eisen nicht so gut vom Körper aufgenommen werden wie das in tierischen Produkten enthaltene. Zum Beispiel Spinat - obwohl er viel Eisen enthält, kann er vom Körper nur schlecht aufgenommen werden - jemand sollte Popeye Bescheid sagen!



Zu viel Text? Hör es  
dir einfach an!



Die Frage für Anouk lautet also: Welche pflanzlichen Lebensmittel sind reich an Eisen? Recherchiere andere pflanzliche Eisenquellen und überlege, wie Anouk sicherstellen kann, dass sie genug davon serviert. Tipp: Die Kombination der Zutaten ist entscheidend.

---



---



---

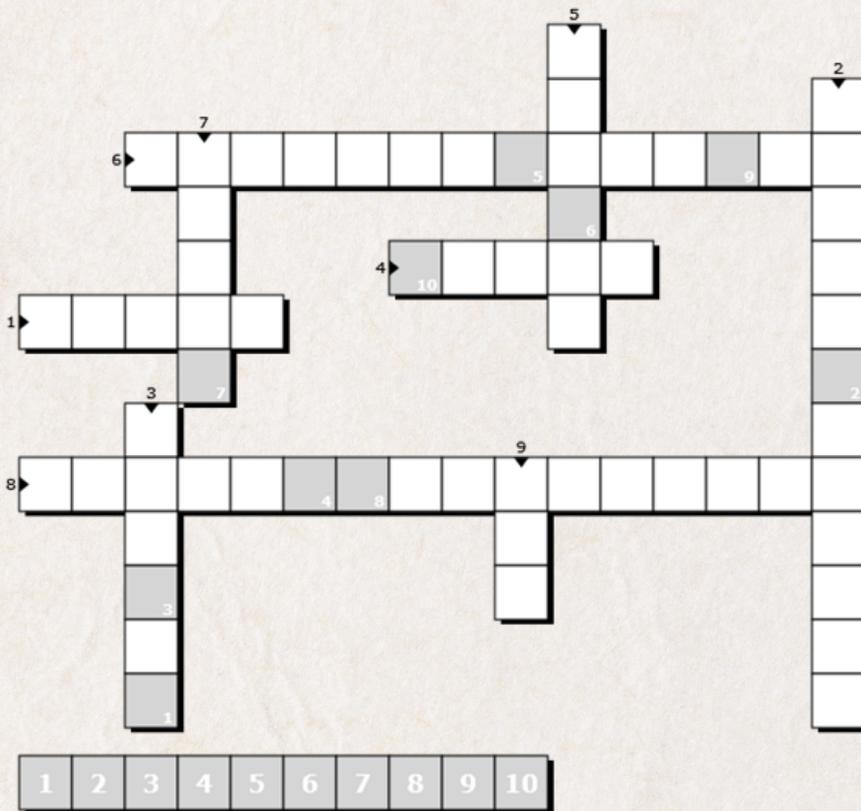


---



*Eine vegane Ernährung ist auch in verschiedenen Lebensphasen möglich. Vor allem in der Stillzeit und in der Schwangerschaft ist Vorsicht geboten und eine Vitamin-B12-Ergänzung erforderlich. Aber auch Kinder, Jugendliche und ältere Menschen können mit einer ausgewogenen Ernährung problemlos vegan leben [35].*

**Nutze Anouks Recherche, um dieses Kreuzworträtsel zu lösen!**



1. Die Energie, die ein Mensch verbraucht, setzt sich aus dem Leistungsumsatz und dem \_\_\_\_\_umsatz zusammen.
2. Welche Art von Fetten sollte Anouk hauptsächlich zu sich nehmen?
3. Was ist ein Faktor, der die Aufnahme von Proteinen aus pflanzlichen Quellen verbessern kann?
4. Welches ist ein weltweit verbreiteter Mineralstoffmangel, der besonders für Veganer\*innen relevant ist?
5. Die Hälfte der Kalorienzufuhr sollte aus \_\_\_\_\_kommen.
6. Welche Art von Kohlenhydraten ist besser für eine gesunde Ernährung?
7. Proteine setzen sich aus verschiedenen \_\_\_\_\_säuren zusammen.
8. Welcher Faktor ist wichtig für die Aufnahme von Proteinen in den Körper?
9. Welches Vitamin muss bei einer veganen Ernährung ergänzt werden?

**Glossar**

**Referenzwerte:** Referenzwerte für die Nährstoffaufnahme basieren darauf, dass der individuelle Nährstoffbedarf schwer zu messen ist und von verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Aktivitätslevel, Stress, Krankheit und anderen abhängt. Diese Referenzwerte orientieren sich am durchschnittlichen Bedarf der Bevölkerung und beinhalten Sicherheitszuschläge, um auch schwankenden Bedarfssituationen gerecht zu werden. In diesem Heft werden die Referenzwerte der Deutschen Gesellschaft für Ernährung genutzt [35].

**Ballaststoffe:** Ballaststoffe sind Bestandteile in pflanzlichen Lebensmitteln, die nicht vollständig von unserem Magen-Darm-Trakt abgebaut werden können. Dadurch fördern sie das Sättigungsgefühl und Regen den Magen-Darm-Trakt an [35].

**Aminosäuren:** Aminosäuren sind die Bausteine von Proteinen und essentiellen Molekülen für den Aufbau und die Erhaltung von Geweben im Körper. Es gibt mehrere hundert Aminosäuren, wobei nur 21 vom menschlichen Körper zum Proteinaufbau verwendet werden [35].

**Bioverfügbarkeit:** Die Bioverfügbarkeit von Proteinen bezieht sich auf die Menge an Protein, die vom Körper tatsächlich aufgenommen und genutzt werden kann. Es berücksichtigt Faktoren wie die Verdaulichkeit des Proteins sowie die Anwesenheit anderer Nährstoffe oder Substanzen, die die Aufnahme beeinflussen können [35].

# PLANETARY HEALTH DIET – GUT FÜR MENSCH UND ERDE

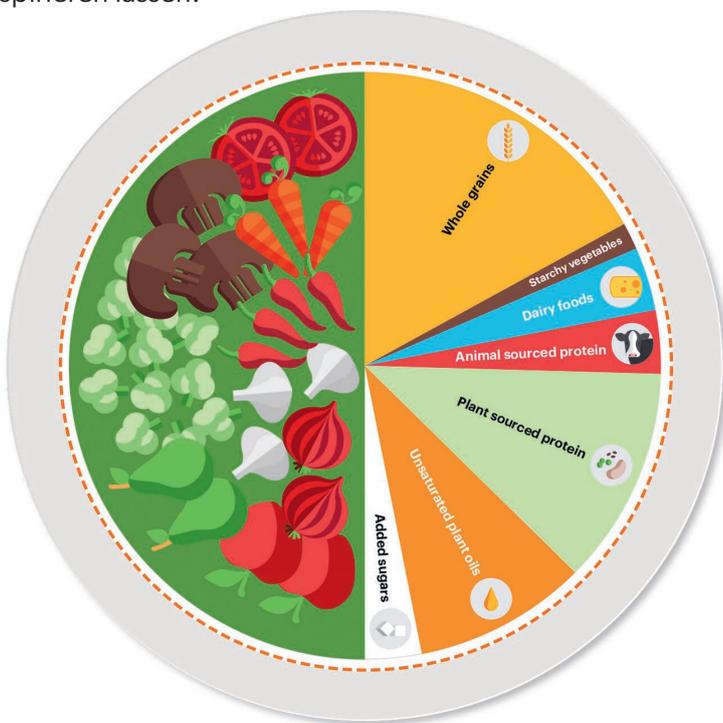
Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, hat nicht nur einen erheblichen Einfluss auf unsere eigene Gesundheit, sondern auch auf die Gesundheit unseres Planeten. Forscher\*innen haben daher einen Ernährungsplan mit der Bezeichnung „Planetary Health Diet“ (PHD) entwickelt, der sowohl die menschliche als 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. Die Proportionen dieses Plans basieren darauf, wie viele Kalorien wir täglich zu uns nehmen sollten.

 Nun zu deiner Aufgabe: Entwickle ein vegetarisches und ein veganes Rezept, das den PHD-Richtlinien entspricht! Schau dir zunächst das Video an, in dem die PHD erklärt wird. Auf der Website hinter dem QR-Code kannst du dich inspirieren lassen.

Schau dir dieses Video zur PHD an!



Inspiration für Rezepte findest du hier:



Lebensmittelgruppe	Zufuhr in Gramm pro Tag (möglicher Bereich)
Vollkorngetreide	232
Stärkehaltiges Gemüse	50 (0 – 100)
Alle Gemüsesorten	300 (200 – 600)
Alle Früchte	200 (100 – 300)
Molkereiprodukte	250 (0 – 500)
Hülsenfrüchte (pflanzliches Eiweiß)	75 (0 – 100)
Nüsse (pflanzliches Eiweiß)	50 (0 – 75)
Ungesättigte Öle	40 (20 – 80)
Gesättigte Öle	11,8 (0 – 11,8)
Zuckerzusatz	31 (0 – 31)

Abb. 15: The Global Health diet: Diese Grafik wurde von EAT erstellt und ist in einer angepassten Zusammenfassung der Kommission Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diet from Sustainable Food Systems enthalten. Die gesamte Zusammenfassung kann online unter [eatforum.org/eat-lancet-commission](https://eatforum.org/eat-lancet-commission) eingesehen werden [38].



# KLIMAFREUNDLICHE ERNÄHRUNG: WAS KANNST DU BEITRAGEN?

Was können Köch\*innen und andere Fachkräfte in der Lebensmittelversorgung zu einer nachhaltigen Ernährungsumstellung beitragen? Wir haben einige Tipps gesammelt [39].

## **Kultur ändern durch Änderung des Speiseplans**

Köch\*innen können gesunde und nachhaltige Lebensmittel schmackhaft zubereiten, indem sie ihre einzigartigen Kenntnisse, Fähigkeiten und Kreativität einsetzen, um Innovation in der Gastronomie zu entwickeln. Dies ist von entscheidender Bedeutung, um die Öffentlichkeit auf eine Entdeckungsreise mitzunehmen und sie für eine gesunde Ernährung zu begeistern.

## **Betone die Vorteile einer Ernährungsumstellung**

Beim Verzehr von gesunden Lebensmitteln aus nachhaltiger Produktion geht es nur teilweise darum, den Verzehr bestimmter Lebensmittel zu verringern. Lege den Schwerpunkt darauf, mehr von den gesunden Optionen zu essen, anstatt sich nur darauf zu konzentrieren, den Verzehr von ungesunden Lebensmitteln zu verringern.

## **Entdecke neue Lebensmittel und variiere deinen Speiseplan**

Konzentriere dich auf die Vielzahl neuer Geschmacksrichtungen, Zutaten und Menüoptionen, die eine nachhaltige Ernährungsweise eröffnet, indem du dich auf eine lebenslange Entdeckungsreise begibst. Versprich dir, regelmäßig neue Zutaten auf den Speiseplan zu setzen, damit es innovativ und spannend bleibt.

## **Nutze Botschaften rund um den Geschmack**

Setze kulinarische Techniken ein und wähle die schmackhaftesten Zutaten aus, um sicherzustellen, dass gesunde und nachhaltige Optionen genauso

schmackhaft sind wie die Alternativen oder sogar noch leckerer als diese.

## **Zusammenarbeit mit Lieferant\*innen und Konsument\*innen**

Ganz gleich, ob du eine Cafeteria leitest oder ein Schulprogramm in Burkina Faso betreibst, als Fachkraft der Lebensmittelversorgung kannst du durch Zusammenarbeit mit Lieferant\*innen und Konsument\*innen die Nachfrage nach ökologisch gesunden Lebensmitteln steigern. Erzähle die Geschichte der Landwirt\*innen auf Speisekarten und in Marketingmaterialien, um ihren Beitrag zur Umwelt und Nachhaltigkeit hervorzuheben.

## **Fokus auf Qualität statt Quantität**

Setze kulinarische Strategien ein, um die Sättigung und den Genuss von Lebensmitteln zu fördern, ohne übermäßigen Konsum zu begünstigen. Verwende kleinere Teller und verzichte auf Tablett in der Mensa, um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Plane und portioniere sorgfältig, um das gesamte Produkt zu nutzen und Verschwendung zu vermeiden.

## **Höre dir Tipps für zukünftige Köch\*innen von Kernvoll an:**



[Höre dir das Interview an!](#)



[Lies das Skript!](#)

# GO ONLINE!

Du verlierst manchmal den Durchblick beim Thema vegan-vegetarisch? Kein Problem, denn du bist nicht allein!

Im Netz gibt es viele Angebote und Personen die dich unterstützen. Hier stellen wir einige vor. Welche kennst du schon?



Abb. 16: Happy Cow Logo

Das Angebot von Happy Cow ist vielfältig. Du kannst die Webseite (<https://www.happycow.net/>) nutzen oder die kostenlose App herunterladen. Recherchiere: Was bietet Happy Cow?

 Kennst du schon die tollen vegan-vegetarischen Rezepte von der Website Rebel Recipies?

Welche der Speisen würde besonders gut auf eure Speisekarte passen?

---

---

---

---

---

---

---

Hast du schon einmal bei Fitgreenmind reingeschaut? Falls nicht, hast du definitiv etwas verpasst! Maya Leinenbach ist vegane Foodbloggerin und postet auf YouTube, Instagram und Pinterest kreative und leckere vegane Koch-Hacks.



Abb. 17: Video-Thumbnail von Fitgreenmind

 Kennst du noch mehr vegan-vegetarische Influencer\*innen? Recherchiere drei weitere!

---

---

---

---

---

---

---

# VEGAN VIPS



Abb. 18: Natalie Portmann (von Gage Skidmore)

## Natalie Portman

Israelisch-amerikanische Schauspielerin, Regisseurin und Filmproduzentin  
Bekannt aus: Leon der Profi, Star Wars (I-III), Thor, V for Vendetta

*„Erst als ich mich für Frauenfragen engagierte, wurde mir klar, dass mein Veganismus mit eben diesen Fragen zusammenhing. Milch und Eier kommen nicht nur von Kühen und Hühnern, sondern von weiblichen Kühen und weiblichen Hühnern. Wir beuten weibliche Körper aus und missbrauchen die Magie weiblicher Tiere, um Eier und Milch zu erzeugen“ [40].*



Abb. 19: Billie Eilish (von Raph\_PH)

## Billie Eilish

US-amerikanische Singer-Songwriterin

*„Indem wir den Fleischkonsum durch pflanzliche Lebensmittel ersetzen, können wir gemeinsam der Erde eine Chance geben“ [41].*



Abb. 20: Patrik Baboumian PETA Werbung (von Caroline Pitzke)

## Patrik Baboumian

Armenischer Strongman und Gewichtheber  
Deutschlands stärkster Mann (2011)

*„Die stärksten Tiere sind Pflanzenfresser: Gorillas, Büffel, Elefanten und ich“ [42].*



Abb. 21: Venus Williams (von Tatiana)

## Venus Williams

Eine der erfolgreichsten Tennisspielerinnen aller Zeiten  
Gewinnerin sieben Grand-Slam-Titel im Einzel, fünf davon Wimbledon-Titel

*„Ich versuche, die meisten meiner Mahlzeiten roh und vegan zuzubereiten, aber ich bin auch nur ein Mensch und schummle auch mal ein bisschen. Ich scherze, dass ich ein ‚Chegan‘ bin, weil ich manchmal vom Weg abkomme“ [43].*

# PRO-KONTRA VEGAN-VEGETARISCHE ERNÄHRUNG



Auf den vorherigen Seiten hast du viel über verschiedene Ernährungsweisen und deren Auswirkungen auf die Welt gelernt. Wenn du ein Restaurant eröffnen würdest, wäre es pflanzenbasiert oder würdest du weiterhin tierische Produkte anbieten? Bitte begründe deine Antwort mit Pro- und Kontra-Argumenten in der unten stehenden Liste. Recherchiere online nach zusätzlichen Argumenten.

Mein Restaurant würde \_\_\_\_\_ heißen und serviert

\_\_\_\_\_.

Pro pflanzenbasiert	Kontra pflanzenbasiert

Erfahre von dem deutschen veganen Catering-Unternehmen Kernvoll ihre Gründe, vegan zu werden:



Höre dir das Interview an!



Lies das Skript!

# HAFERMILCH – DO IT YOURSELF

Zubereitungszeit	Zubereitung (Schwierigkeitsgrad?)	Portionen
10 Minuten		 (1 Liter)

Menge	Zutaten	Zubereitung
100 g	kernige Haferflocken	in einem Standmixer kurz mixen. Das Eis verhindert eine schleimige Konsistenz.
100 g	Eiswürfel oder Crushed Ice	
1 Prise	Salz	
1	Dattel	hinzufügen. Alternativ kann ein Teelöffel Agaven- oder Ahornsirup verwendet werden.
900 ml	kaltes Wasser	hinzufügen. Alles auf höchster Stufe für mindestens eine Minute mixen.
		Die Mischung durch ein feinmaschiges Sieb filtern. Dann durch ein Küchentuch drücken. Der Haferdrink ist im Kühlschrank drei Tage lang haltbar. Vor jedem Gebrauch gut schütteln.

Schau dir das Rezept-  
video dazu an:



## FACT SHEET

## REISDRINK

**Geschmack**

Leicht süßlicher und nussiger Geschmack, mit Kuhmilch vergleichbar

**Konsistenz**

Dünnflüssiger als Kuhmilch

**Verwendung in der Küche**

- Perfekt für Müsli, Kaffee sowie für Desserts wie Kuchen und Kekse
- Aufgrund seiner leichten Textur für Suppen und Soßen geeignet
- Ist sehr dünn, füge bei Bedarf Verdickungsmittel wie Stärke hinzu
- Verwende den Reisdrink in Rezepten, die seinen süßen und nussigen Geschmack ergänzen.

**Herkunft**

Die größten Anbaugelände befinden sich heute in China, Indien und Südostasien. Reis wächst aber auch in Italien, Spanien, Frankreich, den USA, Südamerika und Australien.

**Nachhaltigkeit**

Um Schädlinge und Beikräuter fernzuhalten, wird Reis im Wasser angebaut. Dies hat mehrere negative Folgen: Der Nassanbau benötigt viel Wasser (2.000 - 5.000 l/geerntetem Kilogramm Reis). Die Pflanze produziert durch Zersetzungsprozesse im Wurzelgewebe Methan, das noch klimaschädlicher ist als CO<sub>2</sub>. Im Reisanbau werden etwa zehn Prozent des weltweiten von Menschen produzierten Methans freigesetzt. Im Vergleich: die Viehhaltung trägt zu 30 Prozent des weltweiten Methanausstoßes bei. Im konventionellen Anbau werden zudem Düngemittel und Pestizide eingesetzt, die die Umwelt belasten. Im Trockenbau müssen Schädlinge und Beikräuter mechanisch oder mit Pestiziden und Herbiziden bekämpft werden. Dafür benötigt der Trockenbau weniger Wasser und es wird weniger Methan produziert. Nachdem der Reis geerntet wurde, legt er je nach Herkunft einen weiten Transportweg zu uns zurück [44–46].

**Wie viele Nachhaltigkeitssternchen gibst du dem Reisdrink?****Nährstoffe**

Der Reisdrink zeichnet sich durch seinen hohen Kohlenhydratanteil aus, was ihn zu einer kalorienreichen Option unter den Pflanzendrinks macht. Im Vergleich zu anderen Milchalternativen enthält Reisdrink wenig Eiweiß und Fett. Reisdrink enthält in der Regel nur geringe Mengen an essenziellen Vitaminen und Mineralstoffen, selbst wenn er angereichert ist [47].



Abb. 22: Reisanbau - von Dominik Kassel/pixelio.de

**→ TIPP**

Wähle einen Reisdrink mit Bio-Siegel – dann ist gesichert, dass keine künstlichen Düngemittel eingesetzt werden und die Artenvielfalt nicht durch Pestizide und Herbizide gefährdet wird.

Wähle fair-zertifizierte Produkte – dann ist gesichert, dass die Arbeiter\*innen fair entlohnt werden und gute Arbeitsbedingungen haben.

Wähle regionale Produkte aus Trockenanbau, um weiten Transport zu vermeiden und Methan zu reduzieren.



**Zu viel Text? Höre es dir einfach an!**

## FACT SHEET

# HAFERDRINK

### Geschmack

Leicht süß und mild, vergleichbar mit fettarmer Kuhmilch

### Konsistenz

Dickflüssiger als Kuhmilch

### Verwendung in der Küche

- Cremiger und schmackhafter Favorit in der Welt der pflanzlichen Milchprodukte
- Vielseitig einsetzbar in süßen und herzhaften Gerichten
- Ideal für Cremesuppen, Currys und Backwaren wie Kuchen und Kekse
- Als Sahneersatz in Form von Hafer Cuisine

### Herkunft

Weltweit

### Nachhaltigkeit

Hafer ist ein robustes Getreide, das wenig Wasser, Pestizide und Düngemittel braucht. Zudem wächst es in Europa und muss somit keinen weiten Weg zu uns zurücklegen.

Manchmal wird künstlicher Süßstoff hinzugefügt oder künstliche Phosphate. Diese Zusatzmittel sind nicht kennzeichnungspflichtig (außer bei Bio-Produkten – hier sind sie nicht zugelassen).

Hafer gehört zur Familie der Gräser und ist eigentlich glutenfrei. Jedoch werden meist beim Ernten die gleichen Maschinen wie für Weizen eingesetzt, so dass Hafer häufig kontaminiert ist. Zur Vermeidung allergischer Reaktionen sollten nur explizit als glutenfrei gekennzeichnete Produkte verwendet werden [48, 49].

### Wie viele Nachhaltigkeitssternchen gibst du dem Haferdrink?



### Nährstoffe

Getränke auf Haferbasis weisen im Vergleich zu anderen pflanzlichen Alternativen tendenziell niedrigere Nährstoffwerte auf. In Bezug auf den Proteingehalt fallen sie mit sehr niedrigen durchschnittlichen Proteinwerten deutlich zurück. Auch der Fettgehalt von Hafergetränken ist im Vergleich zu Kuhmilch relativ niedrig. Der Kohlenhydratgehalt ist moderat [47].



Abb. 24: Hafer - Grace Winter/pixelio.de

### → TIPP

Wähle einen Haferdrink mit Bio-Siegel aus Europa – dann ist gesichert, dass keine künstlichen Düngemittel eingesetzt werden und die Artenvielfalt nicht durch Pestizide und Herbizide gefährdet wird. Und für den Transport fällt weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub> an.



**Zu viel Text? Höre es dir einfach an!**

*Tipps für alle pflanzliche Milchalternativen: Vor Benutzung gut schütteln, da sich häufig ein Absatz am Boden bildet.*

## FACT SHEET

## SOJADRINK

**Geschmack**

Neutral

**Konsistenz**

Ähnliche Konsistenz wie Kuhmilch

**Verwendung in der Küche**

- Sojadrink ist aufgrund seiner ähnlichen Konsistenz, seines Eiweiß- und Fettgehalts besonders verbraucherfreundlich und kann selbst in schwierigen Rezepten wie Pudding eingesetzt werden.
- Stabil bei hohen Temperaturen, ideal für herzhaftere Gerichte und Soßen
- Bei gesüßtem Sojadrink ist Vorsicht geboten, da der Zuckergehalt im restlichen Rezept möglicherweise angepasst werden muss.
- Als Sahneersatz in Form von Soja Cuisine

**Herkunft**

Hauptsächlich Brasilien und USA, aber auch Europa und weitere Länder

**Nachhaltigkeit**

In Brasilien und den USA werden hauptsächlich gentechnisch veränderte Sojapflanzen in großen Monokulturen angebaut und später als Tierfutter verwendet. Bekannte Probleme sind: Abholzung des Regenwaldes, Verlust der Artenvielfalt, Vertreibung indigener Bevölkerung. Auf unsere Sojamilch (und auch Tofu) trifft dies allerdings nicht zu. Denn Sojamilch, die wir hier kaufen können, stammt bei so gut wie allen Herstellern von europäischen Landwirt\*innen. Hier ist der Einsatz gentechnischer Pflanzen (noch) verboten. Sojadrink wird aus den Resten der Sojaöl-Produktion hergestellt.

Achtung: Soja kann allergische Reaktionen hervorrufen [50, 51].

**Wie viele Nachhaltigkeitssternchen gibst du dem Sojadrink?****Nährstoffe**

Sojadrink zeichnet sich durch seinen hohen Proteingehalt aus und übertrifft in dieser Hinsicht andere Pflanzendrinks. Es liefert auch erhebliche Mengen an verschiedenen Vitaminen und Mineralien, darunter Vitamin B1, B2, B6, Folsäure, Vitamin E und K1 sowie Mineralien wie Phosphor, Kalium und Kalzium. Außerdem wird Sojadrink häufig mit den Vitaminen B12, D2 und Kalzium angereichert, was sein Nährwertprofil weiter verbessert. Dies macht den Sojadrink zu einer beliebten Wahl für alle, die eine pflanzliche Alternative mit einem robusten Nährstoffgehalt suchen, der dem von Milchprodukten ähnelt [47].



Abb. 25: Sojapflanze - jcesar2015/  
Pixabay.com

**→ TIP**

Wähle Sojadrink mit Bio-Siegel aus Europa – dann ist gesichert, dass keine künstlichen Düngemittel eingesetzt werden und die Artenvielfalt nicht durch Pestizide und Herbizide gefährdet wird. Und für den Transport fällt weniger klimaschädliches CO<sub>2</sub> an.



**Zu viel Text? Höre es  
dir einfach an!**

*Sojadrink ist ein Allrounder:  
im Zweifelsfall also immer  
Sojadrink verwenden.*

## FACT SHEET

# MANDELDRINK

### Geschmack

Leicht süß, nussig und cremig

### Konsistenz

Dünnere als Kuhmilch, je nach Hersteller manchmal etwas wässrig

### Verwendung in der Küche

- Vielseitig verwendbar für süße und herzhaftere Gerichte
- Eignet sich aufgrund des süßen Geschmacks gut als Ersatz für Kuhmilch in Desserts und Backwaren
- Aufgrund seiner dünnflüssigen Konsistenz eignet sich der Mandeldrink besonders für Rezepte wie Muffins und Brot.

### Herkunft

Wild wachsende Mandelbäume in Südwestasien, wo sie vermutlich ursprünglich herkommen; sie wachsen gut in Ländern mit mediterranem Klima, zum Beispiel in den USA (Kalifornien), Australien, Spanien und der Türkei.

### Nachhaltigkeit

Mandeln aus konventioneller Landwirtschaft werden heute in großen Monokulturen in warmen Ländern angebaut, in denen die Bäume viel Wasser benötigen. Untersuchungen haben gezeigt, dass durchschnittlich für einen Liter Mandelmilch 371 Liter Wasser aufgewendet werden müssen. Für die USA ist belegt, dass zur Bestäubung der Blüten massenhaft Bienenvölker von Wanderimker\*innen von Plantage zu Plantage gefahren werden. Transportstress, Pestizide, eintönige Ernährung – all dies schwächt das Immunsystem der Bienen, was zu höherem Bienensterben führt. Achtung: Manche Menschen reagieren allergisch auf Mandeln [44, 50].

### Wie viele Nachhaltigkeitssternchen gibst du dem Mandeldrink?



### Nährstoffe

Mandeldrink bietet ein ausgewogenes Nährstoffprofil mit einem moderaten Eiweiß- und Fettgehalt. Im Vergleich zu Kuhmilch enthält Mandeldrink in der Regel geringere Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen, aber einer der bemerkenswerten Vorteile von Mandeldrink ist sein Gehalt an Vitamin B12 und D2, die in der Regel durch Anreicherung hinzugefügt werden. Diese Anreicherung trägt dazu bei, den Nährwert des Mandeldrinks zu erhöhen, so dass er in Bezug auf diese wichtigen Vitamine eher mit Milch vergleichbar ist [47].



Abb. 26: Mandelbaum - dietermann / pixelio.de

### → TIPP

Wähle einen Mandeldrink mit Bio-Siegel – dann ist gesichert, dass keine künstlichen Düngemittel eingesetzt werden und die Artenvielfalt nicht durch Pestizide und Herbizide gefährdet wird.



Zu viel Text? Höre es dir einfach an!

## FACT SHEET

## KOKOSDRINK

**Geschmack**

Reichhaltig und intensiv, mit einer starken Kokosnussnote

**Konsistenz**

Sehr dickflüssig

**Verwendung in der Küche**

- Ideal für Suppen und Soßen, da die Konsistenz sehr dickflüssig ist
- Hervorragend für cremige Gerichte und Puddings
- Kokosdrink verleiht Gerichten einen deutlichen Kokosgeschmack.
- Aufgrund seines hohen Gehalts an gesättigten Fettsäuren erhöht Kokosdrink die Kalorien eines Gerichts.

**Herkunft**

Tropische Länder Asiens, Afrikas und Südamerikas, zum Beispiel Indonesien

**Nachhaltigkeit**

Die Kokospalme braucht viel Wasser, Wärme, Licht und Zeit zum Wachstum. Aufgrund der weltweit gestiegenen Nachfrage nach Kokosnüssen nehmen Monokulturen, in denen mit Düngemitteln für schnelleres Wachstum gearbeitet wird, immer mehr zu. Eine ausgewachsene Kokospalme trägt etwa 30 bis 40 Früchte pro Jahr. Meist wird von Hand geerntet: Dafür klettern Arbeiter\*innen den etwa 30 Meter hohen Stamm hoch. Manchmal werden von unten mit Klängen versehene, lange Stangen eingesetzt, die die Früchte abschneiden. Teilweise werden auch Erntemaschinen eingesetzt. Die Tierschutzorganisation PETA hat öffentlich gemacht, dass in Thailand auf einigen großen Plantagen auch eigens dressierte Affen eingesetzt werden. Die meisten Kokosnüsse werden aber in kleinbäuerlichen Familienbetrieben angebaut und von Hand geerntet (etwa 90 Prozent) [52, 53].

**Wie viele Nachhaltigkeitssternchen gibst du Kokosdrink?****Nährstoffe**

Kokosdrink weist einen niedrigen durchschnittlichen Proteingehalt auf, was es zu einer der weniger proteinreichen Optionen unter den pflanzlichen Milchalternativen macht. Dafür hat er einen recht hohen Fettgehalt, dieser liegt jedoch unter dem Wert von Vollmilch. Der Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist im Allgemeinen gering. Er enthält jedoch einige wichtige Nährstoffe, darunter Kalzium, Magnesium und Kalium [47].



Abb. 27: Kokospalme - Astrid Götze-Happe / pixelio.de

**→ TIPP**

Wähle Kokosmilch mit Bio-Siegel – dann ist gesichert, dass keine künstlichen Düngemittel eingesetzt werden und die Artenvielfalt nicht durch Pestizide und Herbizide gefährdet wird. Wähle fair-zertifizierte Produkte – dann ist gesichert, dass die Arbeiter\*innen fair entlohnt werden und gute Arbeitsbedingungen haben.



**Zu viel Text? Höre es dir einfach an!**

*Kokosnüsse sind eigentlich keine Nüsse, sondern Steinfrüchte der Kokospalme.*



**Recherchiere in den Fact Sheets:**

Welche Milchalternative kann allergische Reaktionen hervorrufen? Füll die Tabelle aus. Ein „ja“ steht für „ja, Allergen“, ein „x“ steht für „nein, kein Problem“.

Allergene	Reis	Hafer	Soja	Mandel	Kokos
Laktose					
Nüsse					
Gluten					
Soja					

**Übersicht über die Nährstoffe von Milchalternativen im Vergleich zu Milch [54]**

	Reis	Hafer	Soja	Mandel	Kokos	Vollmilch
Kalorien in kcal	500	542	415	250	334	621
Protein in g	4	17	29	4	4	32
Fett in g	10	10	17	10	21	33
Kohlenhydrate in g	96	100	33	33	29	53
Ballaststoffe in g	0	8	6	4	0	0
Zucker in g	40	79	25	30	25	51
Kalzium in mg	83	1.460	1.877	1.876	1.877	1.150
Eisen in mg	1	3	5	3	3	0
Vitamin D in IE	0	626	751	626	626	517

**Übersicht über die CO<sub>2</sub>-Emissionen (Fußabdruck) von Milchalternativen im Vergleich zu Milch**

	Reis	Hafer	Soja	Mandel	Kokos	Vollmilch
CO <sub>2</sub> -Äquivalente pro Liter	1,4	0,5	0,9	7	3,3	3,7 kg <sup>1</sup>

**Was kosten Milchalternativen? Recherchiere online aktuelle Preise pro Liter und vergleiche.**

	Reis	Hafer	Soja	Mandel	Kokos	Vollmilch
Preis pro Liter						

<sup>1</sup> Diese Zahl weicht von den Werten weiter vorn in der Zeitschrift ab, da es sich um Vollmilch handelt.

# REZEPT: DEUTSCHER KARTOFFELSALAT MIT MAYONNAISE

Zubereitungszeit	Schwierigkeitsgrad	Portionen
45 Minuten		

Menge	Zutaten	Zubereitung
1 kg 200 ml	fest kochende Kartoffeln Wasser Salz	Die Kartoffeln werden geschält und in einen Topf gegeben. Wasser und Salz hinzufügen und bei hoher Temperatur mit einem Deckel auf der Schale kochen. Dann 20 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
100 ml ½ TL ¼ TL	Soja Drink Senf Salz	werden in einen Mixer gegeben und auf höchster Stufe püriert.
220 ml	raffiniertes Rapsöl	wird langsam in den laufenden Mixer gegeben.
1/2 TL	Zitronensaft oder Apfelessig	werden zur Mayonnaise gegeben und untergerührt.
2 – 3 150 g	Zwiebeln eingelegte Gurken	werden in kleine Würfel geschnitten.
180 ml	Gemüsebrühe	wird erhitzt und über die Zwiebeln gegeben.
1 EL 2 EL	Senf Weißweinessig oder Apfelessig	wird in die Brühe eingerührt.
		Die Kartoffeln werden halbiert und in Scheiben geschnitten. Das Dressing dazugeben und 10 Minuten ruhen lassen.
	Salz Pfeffer	in die Mayonnaise unterrühren und nach Belieben würzen.



**Schau dir das  
Rezeptvideo dazu an:**



# VEGAN DURCH BERLIN

*Tom und Silvana zeigen dir ihre veganen Lieblingsspots in ihrer Heimatstadt Berlin.*



oben nach unten:  
Abb. 27: Gedächtnis-Kirche am Ku'Damm,  
Abb. 28: Faires and veganes Shoppen,  
Abb. 29: Berliner Fernsehturm



Abb. 30: Frühstück in Kreuzberg

Die Tour startet an der U-Bahn-Station Südsterne mit einem reichhaltigen Frühstück. Tom isst hier gern Menemem, ein veganes Frühstücksgericht, mit Salat und Silvana bestellt ein Gemüseomelett mit Salat.

So gut gestärkt kann das Sightseeing beginnen, mit der U-Bahn fahren die Beiden zum Alexanderplatz um den Fernsehturm zu bestaunen. Auch hier in der Nähe gibt es viel spannendes Veganes zu entdecken. Du kannst nicht nur köstliches veganes Essen genießen, sondern auch stylische vegane Mode shoppen.

Langsam ist es Zeit für was Süßes, daher spazieren Silvana und Tom die Rosenthaler Straße um leckere vegane Donuts und Pfannkuchen zu essen. Silvana genießt eine „Raspberry Bomb“ und Tom den Pfannkuchen „Blueberry Cheesecake“. Wenn ihr auf vegane Donuts steht, ist Berlin der perfekte Ort um eure Naschlust zu stillen.



Abb. 31: Vegane Pfannkuchen



Abb. 32: Genießt einen Pfannkuchen



Abb. 33: Vegane indische Gerichte

Dann geht es weiter zum nächsten Highlight: Mit der U-Bahn geht es zum Ku'Damm. Hier kann man wirklich gut Bummeln. Für den Hunger zwischendurch hat man eine Auswahl von vielen Läden. Es gibt eine riesige Auswahl an vegan-vegetarischer Küche, unter anderem gibt es vegane Burger, Flammkuchen, Currys, Dumplings, Wraps, Ramen, Bowls und Bao



links nach rechts:  
Abb. 34: Wasser pumpen,  
Abb. 35: Veganer Laden in  
Neukölln,  
Abb. 36: Auswahl an Nüssen  
und getrockneten Früchten,  
Abb. 37: Vegane Currywurst

Buns. Das Essen genießt sich am besten mit Blick auf die im zweiten Weltkrieg zerstörte Kaiser-Wilhelm-Gedächtnis-Kirche.

Nach ausgiebigen Bummeln geht es weiter nach Neukölln. Hier gibt es ein umfangreiches Angebot an veganen Lebensmitteln, Kosmetika, Tiernahrung, Haushaltsmittel und Süßigkeiten. Ein besonderer Fokus liegt auf Produkte aus Kollektivbetrieben und kleinen Manufakturen. Wir holen uns dort erfrischende Limos.

Von dort aus gehen wir in im Böhmisches Dorf spazieren, einem der ältesten Teile Berlins mitten in Neukölln. Hier gibt es eine kurze Erfrischung dank einer Wasserpumpe. Auf dem Spaziergang gibt es noch ein paar Nüsse und Trockenfrüchte auf der Karl-Marx-Straße. Wer jetzt noch Hunger hat findet an jeder Ecke veganen Falafel in verschiedenster Ausführung.

Nach so viel Laufen gibt es eine verdiente Pause in einem Biergarten, hier isst Tom eine Currywurst, trinkt ein lokales Bier genießt den Nachmittag.

Gegen Abend gibt es dann einen kleinen Aperitif, Tom trinkt einen Limoncello Spritz und Silvana einen Aperol Spritz. Die leckeren veganen Tapas lassen wir heute aus.



Abb. 38: Limoncello Spritz



Abb. 39: Zweiter Gang

Dann geht es auf zum Highlight des Abends, einem vegan-vegetarischen Restaurant, das seit 2018 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet ist. Davon gibt es in ganz Deutschland drei. Wir bestellen das 4-Gänge-Menü mit Weinbegleitung und sind begeistert. Recherchiere ob es eines in deiner Stadt gibt!

Außerdem findet ihr in Berlin über 100 vegane Restaurants. Seid also nicht besorgt darum hungrig oder gelangweilt zu werden [55]!



Abb. 40: Geräucherter Rettich und Wein



Abb. 41: Algenkaviar aus der Ostsee

# BIBLIOGRAFIE

Um Papier zu sparen, haben wir die Bibliografie nicht ausgedruckt. Scanne die QR-Codes, um sie stattdessen online einzusehen.

Literaturverzeichnis:



Abbildungsverzeichnis:



# 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 Berlin, planet-neun.de

## Satz

Cleo Herre

## Comic

Christina Weißbach

## Finanzierung

Das Projekt CulSus wird vom Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) unter dem Fördervertrag EURENI\_23\_D\_026 gefördert. Dieses Material gibt ausschließlich die Meinung der Autor\*innen wieder. Das Ministerium ist nicht verantwortlich für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen.

Supported by:



based on a decision of  
the German Bundestag

## Erschienen

2024

## Anmerkung zur Schreibweise

Wir verwenden das sogenannte Gendersternchen und schreiben zum Beispiel „Köch\*innen“ statt „Köchinnen und Köche“. Damit wollen wir nicht nur Männer und Frauen ansprechen, sondern auch alle Menschen jenseits der Zweigeschlechterordnung.

## Lizensierung

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 Planet Neun Berlin, CC BY-SA in der Nähe des Elementes steht.



+++ GOOD NEWS +++ GOOD NEWS +++ GOOD NEWS +++



Abb. 43: Peggy Chan

### **Chef-Aktivist\*innen – eine neue Generation von Chefs**

In ihrem TEDx Talk stellt Peggy Chan sich selbst und weitere Chef-Aktivist\*innen vor, die nicht nur mit Sternen glänzen wollen, sondern die Welt nachhaltig verbessern möchten und dafür die Initiative ergreifen. Sie vertritt den Standpunkt, dass food literacy zum Grundwissen jedes Menschen gehören sollte. Was ist food literacy? – Schau dir ihren TED talk an:



### **Vegan Food Award**

Die Tierschutzorganisation PETA verleiht jedes Jahr den Vegan Food Award. Von Getränken, über Schokoriegel, Milchalternativen und Restaurants ist alles dabei. Informiere dich hier über die Preisträger oder bewerbe dich selbst:



Abb.44: PETA  
Vegan Food  
Award



### **Keine Werbung für Fleisch**

Seit 2024 ist Werbung für Fleisch und Fleischprodukte in der niederländischen Stadt Haarlem verboten. Andere Städte und Kommunen schließen sich gerade an und verbieten auch Werbung für andere Klima-Killer [56].

### **Wirtschaft zwischen Green Washing und Engagement**

Ohne grundlegende Veränderungen in unserer Produktionsweise und in unseren Dienstleistungsbranchen können wir kaum die weltweiten Klimaziele erreichen. Es braucht das Engagement der Wirtschaft! Deshalb ist es super, wenn Firmen neue Konzepte entwickeln und sich der globalen Nachhaltigkeitsbewegung anschließen. Auf den ersten Blick ist es meist schwer zu bewerten, ob es sich dabei eher um eine Werbekampagne handelt, um sympathischer dazustehen, oder ob es Tiefe hat und ernst gemeint ist. So oder so: Wir freuen uns, dass eine Fluggesellschaft keine Werbung mehr für Meereszoos und andere Tierattraktionen machen möchte, um die Tiere zu schützen. Und eine große Supermarktkette in Deutschland kündigt an, dass pflanzliche Produkte immer weniger kosten sollen, als die entsprechenden tierischen Produkte. Weiter so [57,58]!