

## Fastenaktion – Woche 3: Vegetarische Ernährung

<p><b>Impuls</b></p>	<p>Das Thema vegetarische bzw. vegane Ernährung wirft viele unterschiedliche Themen auf, daher ist auch diese Handreichung ausführlicher als die letzten Male. Sucht euch für die GruStu am besten ein einzelnes Themenfeld heraus und behandelt dieses intensiver.</p> <p>Uns haben diese Thematik und die Bandbreite an Aspekten noch einmal bewusst gemacht, dass wir in einem System leben und alles miteinander zusammenhängt. Dies ist auch die Herausforderung eines solch umfangreichen Themas, sich auf bestimmte Aspekte (erst einmal) zu fokussieren und am Ende ein Gesamtbild entstehen zu lassen.</p> <p>Die Ernährung ist in erster Linie ein sehr individuelles, familiäres und emotional aufgeladenes Thema – das jedoch globale Auswirkungen hat. Jährlich werden in Deutschland pro Person 60kg Fleisch gegessen. Das sind 1100 Tiere im Durchschnitt. Dabei werden nicht alle Teile eines geschlachteten Tieres an die Konsumenten*innen weitergegeben, sondern anderweitig verwertet oder in Länder des Globalen Südens exportiert. Wir essen zu viele Tiere und dies schadet nicht nur unserer Gesundheit, sondern hat auch Folgen auf unsere Welt (Klima, Biodiversität, etc.). Wie ihr vielleicht feststellen werdet, geht es um eine ausgewogene Ernährung und nicht unbedingt um einen kompletten Verzicht auf Fleisch und tierische Produkte.</p> <p>Wir wünschen euch viel Spaß und Entdeckungsgeist, wenn ihr über den eigenen Tellerrand schaut und freuen uns von euch Rückmeldungen zu bekommen, was ihr bei diesem Thema erlebt.</p>
<p><b>Grobe mögliche Gliederung bzw. Aspekte für die GruStu:</b></p>	<p><b>allg. Wissensvermittlung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum überhaupt das Thema vegetarische/vegane Ernährung?</li> <li>• Wo wird das meiste Wasser verbraucht</li> <li>• Was für Folgen hat (mein) Fleischkonsum auf die Gesundheit, die Natur, etc.?</li> </ul> <p><b>Persönlicher Bezug:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was habe ich damit zu tun?</li> <li>• Wie häufig esse ich Fleisch und/oder tierische Produkte?</li> <li>• Wie hoch ist mein Wasser-, CO2- oder auch ökologische Fußabdruck dadurch? (Hinweis zu solchen allgemeinen Rechnern, Durchschnittswerte, etc.)</li> <li>• Wie kann ich meinen (...)Fußabdruck verringern?</li> <li>• Welche Alternativen gibt es für Fleisch und/oder tierische Produkte?</li> <li>• Warum sollte ich meinen Fleischkonsum oder den Verzehr von tierischen Produkten überhaupt reduzieren?</li> </ul> <p><b>weltweite Auswirkungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Massen-)Tierhaltung</li> <li>• SDG 3 "Gesundheit und Wohlergehen"</li> <li>• SDG 12 "Nachhaltige/r Konsum und Produktion"</li> <li>• SDG 13 "Maßnahmen zum Klimaschutz"</li> <li>• SDG 14 "Leben unter Wasser"</li> <li>• SDG 15 "Leben an Land"</li> <li>• Soja-Anbau/ Monokulturen, Biodiversitätsverlust, etc.</li> </ul>
<p><b>Einstieg</b></p>	<p>Bevor es mit dem neuen Thema losgeht, denkt doch noch einmal an die letzte Woche:</p>

	<p><b>Feedbackfragen:</b> „Meine positiven Momente diese Woche“: Was ist mir diese Woche gelungen? Wofür bin ich dankbar? Was habe ich die Woche gelernt?</p> <p>Vielleicht ein humorvolles Gedicht für den Einstieg von Heinz Erhardt <b>Das Kälbchen</b> Es spielt das Kind vom Rind im Wind, ist froh und guten Mutes. Es kennt nicht Not, nicht den Papa, nicht den Geruch des Blutes.</p> <p>Der Weg ist weit, der Kasten eng das Kälbchen ahnt nichts Gutes. Der Schlächter ist kein schlechter Mann, doch muss er's tun – und tut es.</p> <p>Das Kälbchen existiert nicht mehr in unsern Mägen ruht es, doch nachts erscheint es uns im Traum und traurig muh – muh – muht es.</p> <p><b><u>Soziometrie zu Beginn und evtl. auch für den Abschluss der GruStu (digital durchführbar, in dem die TN die Kamera zu halten und wenn etwas mit „ja“ beantwortet wird, die Kamera wieder an machen)</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch finde ich superlecker.</li> <li>• Ich kann superleicht auf Fleisch verzichten.</li> <li>• Ich kann mir vorstellen, für die kommende Woche auf Fleisch zu verzichten.</li> <li>• Ich kenne drei tierische Ersatzprodukte.</li> <li>• Ich habe schon mal einen vegetarischen Bürger gegessen.</li> <li>• Ich bin schon bestens informiert über alle Themen.</li> <li>• Mir hängen die Veganer*innen mit ihrem erhobenen Zeigefinger zum Halse raus.</li> <li>• ..... etc.</li> </ul>
<p><b>Erarbeitsphase</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BUND Fleischatlas mit vielen unterschiedlichen Themen (Hintergrund für das gesamte Thema, viele Grafiken und Abbildungen, guter Überblick über viele Themenfelder)</b> <a href="https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/massentierhaltung_fleischatlas_2021.pdf">https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/massentierhaltung_fleischatlas_2021.pdf</a></li> </ul> <p><b><u>Fleischersatz</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Artikel: <a href="https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/schneller-schlau/fleischersatz-hat-es-schwer-markanteil-noch-gering-17183351.html?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE">https://www.faz.net/aktuell/wirtschaft/schneller-schlau/fleischersatz-hat-es-schwer-markanteil-noch-gering-17183351.html?utm_source=pocket-newtab-global-de-DE</a></li> <li>• <a href="https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/fleischersatz-auf-pflanzenbasis-bester-umweltbilanz">https://www.umweltbundesamt.de/presse/pressemitteilungen/fleischersatz-auf-pflanzenbasis-bester-umweltbilanz</a></li> </ul> <p><b><u>Fleischkonsum und Umweltprobleme</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>BUND Material - Essen, Natur, Tier und wir - Was unser Fleischkonsum mit Umweltproblemen zu tun hat.</b> <a href="https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/bildungsmaterial_fleischkonsum.pdf">https://www.bund.net/fileadmin/user_upload_bund/publikationen/massentierhaltung/bildungsmaterial_fleischkonsum.pdf</a></li> </ul>

### **Fußabdrücke**

- Wasserfußabdruck
- CO2 Fußabdruck
- Ökologische Fußabdruck <https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>

### **Fleischkonsum und Umweltprobleme**

#### **Einflüsse auf die Natur**

- <https://utopia.de/neue-studie-fleisch-milch-haben-groessten-umwelt-einfluss-92556/>
- [https://www.klimatarier.com/de/CO2\\_Rechner](https://www.klimatarier.com/de/CO2_Rechner)

#### **Biodiversität - Rückgang der Biodiversität**

- <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/23937-rtkl-biodiversitaet-report-billige-nahrungsmittel-schuld-am-rueckgang-der>

#### **Bericht der UNO - Fleischkonsum ist größter Naturzerstörer**

- <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/uno-bericht-fleischkonsum-ist-groesster-naturzerstoerer-a-0b441812-4ed4-44ca-91a9-a83dedca4dbc>

#### **Original-UN-Bericht (in englischer Sprache)**

- <https://www.chathamhouse.org/2021/02/food-system-impacts-biodiversity-loss-summary#block-mainnavigation>

#### **Zerstörung des Regenwaldes**

- <https://www.geo.de/natur/oekologie/23781-rtkl-wwf-studie-43-millionen-hektar-tropischen-regenwalds-zerstoert>
- Bspw. Amazonas-Waldbrände

#### **WWF-Artikel: Der Appetit auf Fleisch und seine Folgen**

- <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/fleisch/der-appetit-auf-fleisch-und-seine-folgen> (schon älterer Artikel von 2015)

#### **Soja-Anbau**

- **WWF - Artikel: Soja, Wunderbohne mit riskanten Nebenwirkungen** <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-wunderbohne-mit-riskanten-nebenwirkungen>
- **WWF-Artikel: Soja - Die Nachfrage steigt** <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja>
- **WWF-Artikel: Soja als Futtermittel** <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/produkte-aus-der-landwirtschaft/soja/soja-als-futtermittel>
- **Ist Tofu schlecht für die Umwelt?** <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/16337-rtkl-ernaehrung-und-nachhaltigkeit-ist-tofu-schlecht-fuer-die-umwelt>

### Fischzucht bzw. Fischerei

<https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei>

- **Überfischung** <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/ueberfischung>
- **Fischkauf** <https://www.wwf.de/themen-projekte/meere-kuesten/fischerei/verbrauchermaerkte>
- **Leoporello von Greenpeace - Damit es morgen noch Fisch gibt** <https://www.greenpeace.de/sites/www.greenpeace.de/files/publications/greenpeace-leporello-damit-es-morgen-noch-fisch-gibt-es-e0922.pdf>
- **Aquakultur** <https://albert-schweitzer-stiftung.de/meerestiere/fische-aquakultur>
- **Film zum Thema Fischerei**
- <https://www.msc.org/de/bildung/film>
- <https://www.wwf.at/de/msc-guetesiegel-kritik/>

### konventionell vs. bio-Fleisch

- **Biosiegel?** <https://utopia.de/ratgeber/bio-siegel-haben-die-tiere-davon/>
- **wenn Fleisch, dann welches?** <https://www.wwf.de/aktiv-werden/tipps-fuer-den-alltag/vernuenftig-einkaufen/fleisch-einkauf>
- **Massentierhaltung** <https://albert-schweitzer-stiftung.de/massentierhaltung>
- **Globale Tierhaltung**
- **Daten des Statistischen Bundesamts** <https://www.destatis.de/DE/Themen/Laender-Regionen/Internationales/Thema/landwirtschaft-fischerei/tierhaltung-fleischkonsum/tierhaltung-fleisch.html>

### ausgewogene Ernährung:

- Ernährungspyramiden, was gehört alles zu einer ausgewogenen Ernährung?
- vegetarische Ernährungspyramide
- vegane Ernährungspyramide: <https://www.peta.de/veganleben/vegane-ernaehrungspyramide/>
- Ratgeber vegane Ernährung <https://utopia.de/ratgeber/vegane-ernaehrung-vorteile-regeln-und-was-du-beachten-musst/>

### regionale und vegane Ernährung

- <https://utopia.de/ratgeber/ernaehrung-vegan-regional/>
- <https://utopia.de/ratgeber/wildkraeuter-essen-sammeln-bestimmen/>
- **Saisonkalender**
- <https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>
- Spiel/ bastel Idee: einen eigenen Saisonkalender aus Werbeprospekten basten
- **hier direkt als PDF:** <https://s3.eu-central-1.amazonaws.com/i.utopia.de/redaktion/saisonkalender-utopia-download-A4-cpb-201021.pdf>

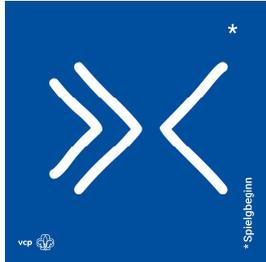
### Gesundheitliche Folgen

- <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/fleisch/pwimachtfleisch-krank100.html>
- <https://www.sueddeutsche.de/wissen/ernaehrung-macht-fleisch-krank-1.4782591>
- (Artikel dazu - leider nicht kostenlos: <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2759201?resultClick=1>)

	<p><b>Antibiotika im Fleisch</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.bund.net/massentierhaltung/antibiotika/">https://www.bund.net/massentierhaltung/antibiotika/</a></li> <li>• <a href="https://www.peta.de/themen/resistente-keime-im-fleisch/">https://www.peta.de/themen/resistente-keime-im-fleisch/</a> (mit Film)</li> </ul> <p><b><u>Fleischexporte</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.dw.com/de/europas-fleischreste-auf-afrikanischen-tellern/a-17370556">https://www.dw.com/de/europas-fleischreste-auf-afrikanischen-tellern/a-17370556</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/themen/landwirtschaft/niedersachsen-agrarland-nummer-1/fleischexporte-nach-afrika">https://www.ven-nds.de/themen/landwirtschaft/niedersachsen-agrarland-nummer-1/fleischexporte-nach-afrika</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/in-niedersachsen">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/in-niedersachsen</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/in-westafrika">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/in-westafrika</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/erfolgstory-kamerun">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/erfolgstory-kamerun</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/etwas-tun">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/etwas-tun</a></li> <li>• <a href="https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/etwas-tun/nachhaltiger-fleischkonsum-wie-geht-das">https://www.ven-nds.de/projekte/abgeschlossene-projekte/fleischexporte/etwas-tun/nachhaltiger-fleischkonsum-wie-geht-das</a></li> </ul>
<p><b>Links für Hintergründinfos</b></p>	<p><b>Albert Schweizer Stiftung für unsere Mitwelt</b></p> <p><a href="https://albert-schweitzer-stiftung.de/ueber-uns">https://albert-schweitzer-stiftung.de/ueber-uns</a></p> <p><b>Veganismus (mailab)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=keEKlr2dG-I">https://www.youtube.com/watch?v=keEKlr2dG-I</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YTIN10vDJjg">https://www.youtube.com/watch?v=YTIN10vDJjg</a></li> </ul> <p><b>Podcast</b></p> <p>Wir essen uns krank!: <a href="https://open.spotify.com/episode/1dzFfnPBpwwiDvUV4OeXX">https://open.spotify.com/episode/1dzFfnPBpwwiDvUV4OeXX</a></p> <p><b>Anbaufläche/ Ackerfläche</b></p> <p><a href="https://www.deutschlandfunkkultur.de/weltacker-experiment-wie-viel-anbauflaeche-braucht-ein.976.de.html?dram:article_id=333459">https://www.deutschlandfunkkultur.de/weltacker-experiment-wie-viel-anbauflaeche-braucht-ein.976.de.html?dram:article_id=333459</a></p>
<p><b>Reflexionsphase</b></p>	<p><b>Standortbestimmung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie stehe ich jetzt zu diesem Thema?</li> <li>• Was macht es mit mir?</li> <li>• Hat sich irgendetwas an meinem Standpunkt verändert?</li> <li>• Was nehme ich mit und gebe ich weiter (in Bezug auf die Familie, Freunde,...)?</li> <li>• Welche nächsten Schritte sind im Rahmen meiner Möglichkeiten, wenn ich etwas verändern möchte?</li> </ul>

<b>Abschluss</b>	<p><b>Soziometrie zu Beginn und evtl. auch für den Abschluss der GruStu</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich kann super leicht auf Fleisch verzichten.</li> <li>• Ich kann mir vorstellen, für die kommende Woche auf Fleisch zu verzichten.</li> <li>• Ich kenne drei tierische Ersatzprodukte.</li> <li>• Ich bin nun bestens informiert über alle Themen.</li> <li>• Ich bin motiviert, mich mit dem Thema weiter zu beschäftigen.</li> <li>• Ich habe schon eine Idee, wie ich meine Ernährung in der Woche umstelle.</li> <li>• ..... etc.</li> <li>• Was ist dein persönliches Ziel und/oder Gruppenziel der Woche?</li> </ul>
------------------	--

<b>Weitere Ideen/Aufgaben für die GruStu bzw. die Fastenwoche</b>	<p><b>eventuelle Aufgaben für die Woche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich ernähre mich vegetarischer oder veganer als bisher.</li> <li>• Ich sehe mir gezielt das Angebot an vegetarischen und veganen Produkten in meinem Supermarkt an.</li> <li>• Ich gehe auf kulinarische Entdeckungsreise und suche mir zwei bis drei leckere vegetarische oder vegane Gerichte heraus, die ich nachkoche. (veggies.de, chefkoch.de)</li> <li>• Ich melde mich zur Veggie Challenge (veggiechallenge.de) an und kann wählen, ob ich während der Challenge fleischfreie Tage einführen oder mich vegetarisch oder vegan ernähren möchte.</li> <li>• Ich probiere Hafermilch oder eine andere Pflanzenmilch in meinem Müsli oder Kaffee aus.</li> <li>• Ich informiere mich über vegane Kleidung und vegane Kosmetik. (utopia.de)</li> <li>• Ich veranstalte gemeinsam über Video eine Kochaktion in der Gruppe machen (vgl. weiterLeiten)</li> <li>• mögliche Methoden</li> <li>• Podiumsdiskussion (unterschiedliche Rollen und Positionen vertreten lassen)</li> <li>• Stationslernen bzw. Lernwerkstatt</li> </ul> <p><b>Visionieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Was wäre, wenn wir alle vegetarisch wären?</b> (Artikel von 2016!) (ethische Frage klingt mit und emotionaler als Video von Mai) <a href="https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/124-rtkl-vegetarische-ernaehrung-was-wenn-wir-alle-vegetarier-waeren">https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/124-rtkl-vegetarische-ernaehrung-was-wenn-wir-alle-vegetarier-waeren</a></li> </ul>
<b>leckere Rezepte bzw. Internetseite</b>	<p><a href="https://www.veggies.de/">https://www.veggies.de/</a>  <a href="https://biancazapatka.com/de/">https://biancazapatka.com/de/</a>  vegane Zwiebelmett <a href="https://manusarona.de/vegan-zwiebelmett/">https://manusarona.de/vegan-zwiebelmett/</a>  Schokoaufstrich  Cashew Mozzarella  Pizza Käse aus Hefeflocken: <a href="https://ich-lebe-vegan.de/vegane-rezepte/rezepte-von-ersatzprodukten/vegane-parmesan/">https://ich-lebe-vegan.de/vegane-rezepte/rezepte-von-ersatzprodukten/vegane-parmesan/</a>  Hafermilch selber machen: <a href="https://www.essen-und-trinken.de/hafer/89556-rtkl-hafermilch-selber-machen">https://www.essen-und-trinken.de/hafer/89556-rtkl-hafermilch-selber-machen</a>  Vegane Ersatzprodukte: <a href="https://ich-lebe-vegan.de/vegane-ernaehrung/">https://ich-lebe-vegan.de/vegane-ernaehrung/</a>  Veganes Mousse au Chocolat</p>



Wir wünschen euch viel Spaß und Kreativität bei der Gestaltung eurer Fastenwoche.

Berichtet uns sehr gerne über eure Gruppenstunde(n) oder eure ganz persönliche Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Wir freuen uns über eure Rückmeldungen zu den Materialien und Themen. Meldet uns gerne auch Wünsche, was ihr für die kommenden Wochen benötigt.

**Gut Pfad! Louisa, Henrieke, Flummi und Frederike**