

Und wie isst du?

Ernährungsformen in einer multi-kulturellen Gesellschaft



Willkommen bei Vegucation!

Es freut uns, Sie zu unserem Projekt begrüßen zu dürfen! Seit fast 15 Jahren erfreut sich Vegucation zunehmender Beliebtheit und erreicht mit der Lernplattform auf vegucation.at einen neuen Meilenstein.

Das vorliegende Lernmaterial steht Ihnen für Ihren Unterricht als Download kostenlos zur Verfügung. Es soll Ihnen als Input und Unterstützung dienen, um Schüler:innen die pflanzenbasierte Ernährung und die Zubereitung von rein pflanzlichen Gerichten näherzubringen – im Rahmen des Unterrichts zur Erlangung des Zertifikats „Vegan-vegetarische Fachkraft“ sowie im alltäglichen Schulunterricht.

Die Vegucation-Lernplattform wird nach und nach erweitert – darüber halten wir Sie auch in unserem Newsletter am Laufenden, für den Sie sich über vegucation.at anmelden können.

Viel Freude beim Umsetzen der Unterrichtsvorschläge und guten Appetit!

–Ihr Vegucation-Team und Felix Hnat

Was ist Vegucation?

Vegucation ist ein multilaterales Projekt, das seitens der EU in der Initiative „Lebenslanges Lernen“ gefördert wird. Das Ziel besteht darin, Wissen und Kompetenzen zur Zubereitung von rein pflanzlichen Speisen in Bildungssystemen (Schulen, Weiterbildungen, Lehre etc.) flächendeckend anzubieten und zu vermitteln. Der Schwerpunkt liegt dabei auf der Küchenpraxis sowie dem Know-how zu den Zusammenhängen von Ernährung und Umwelt. Beides bekommt im Berufsalltag der Gastronomie, aber auch im alltäglichen Leben immer mehr Relevanz: Die Nachfrage nach Plant-based-Produkten in Supermärkten sowie nach rein pflanzlichen Gerichten in Lokalen steigt stetig. Diesem Bedarf muss mit einer fundierten Ausbildung begegnet werden. Dafür wurde Vegucation ins Leben gerufen – ein Bildungsprojekt rund um die pflanzenbasierte Küche für Schüler:innen, Lehrlinge und bereits ausgebildete Köch:innen.

Themenschwerpunkt:

Ernährungsformen

In einer multikulturellen Gesellschaft, wie sie aktuell beinahe überall gelebte Realität ist, bestehen nicht nur verschiedenste Sprachen, Brauchtümer und Gewohnheiten mit- und nebeneinander – auch unterschiedlichste Ernährungsformen finden sich in den einzelnen Kulturen, Religionen und Wertevorstellungen wieder. Dies zeigt sich auch in den Klassenzimmern. Mit der vorliegenden Didaktisierung soll gezeigt werden, welche Ernährungsformen existieren, was bei der Zubereitung von Speisen für bestimmte Zielgruppen zwingend beachtet werden muss und inwiefern eine rein pflanzliche Ernährung dabei ein besonderer Trumpf im Ärmel ist.



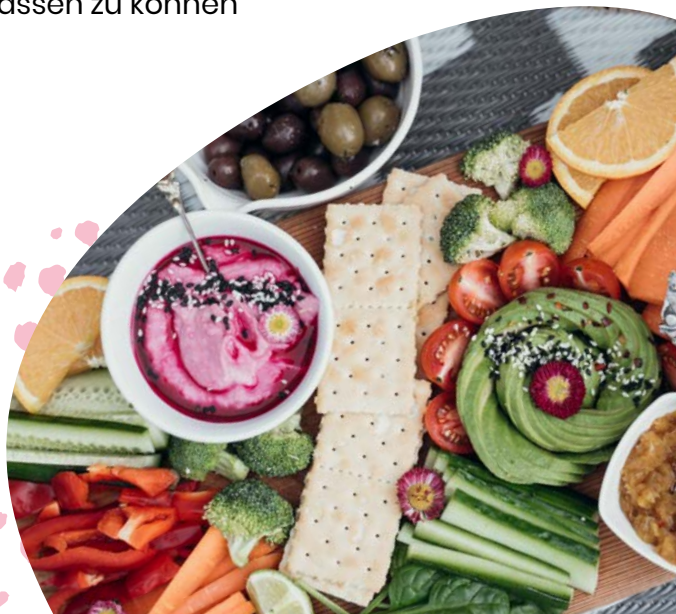
Didaktischer Hintergrund

Lehrinhalt/Modul nach Curriculum „Vegan-vegetarische Fachkraft“ – Theoretischer Hintergrund und Fachkunde

- Schwerpunkte:** Definitionen verschiedener Ernährungsformen, Beweggründe für verschiedene Ernährungsformen
- Unterrichtsfächer:** Ebenfalls als Input geeignet für Ernährung, ev. Ethik und Religion
- Unterrichtsform:** Arbeitsblätter zur Lehrstofferarbeitung als Kopiervorlage im Anhang
- Dauer:** max. 15–20 min pro Arbeitsblatt

Was wird gelernt?

- Schüler:innen lernen unterschiedliche Ernährungsformen kennen
- Schüler:innen lernen die Beweggründe für das Einhalten verschiedener Ernährungsformen kennen (z. B. religiöse Gebote, persönliche Wertvorstellungen)
- Schüler:innen lernen, die Begriffe „vegan“, „vegetarisch“, „flexitarisch“, „halal“ und „koscher“ zu definieren und die jeweilige Bedeutung zu erklären
- Schüler:innen lernen, zwischen veganen, verschiedenen vegetarischen und omnivoren Ernährungsweisen zu differenzieren und sie zu erklären
- Schüler:innen lernen, die spezifischen Anforderungen im Fachbereich hinsichtlich der verschiedenen Ernährungsweisen zu beschreiben (z. B. im Hinblick auf die Zubereitung von Speisen, die Gäst:innenberatung etc.)
- Schüler:innen lernen, welche Aspekte sie bei der Zubereitung von Speisen für eine bestimmte Zielgruppe beachten müssen, um Rezepte und Speisepläne zielgruppenadäquat zusammenstellen, Rezepte bei Bedarf abwandeln und das Marketing entsprechend anpassen zu können



Was wird benötigt?

Für die Umsetzung dieses Konzepts werden lediglich die Arbeitsblätter im Anhang als Kopie benötigt.

Wie wird das Stundenkonzept umgesetzt?

Das vorliegende Konzept ist als Inspiration bzw. Orientierung für den praktischen Unterricht gedacht. Es stellt Arbeits- und Inputmaterial zur Verfügung, das kostenlos verwendet werden kann. Für die praktische Umsetzung werden zum Teil alternative Möglichkeiten angeführt, um das Konzept für unterschiedliche Schüler:innengruppen umsetzbar zu machen. Dies betrifft im vorliegenden Fall überwiegend die Einstiegs- und Anwendungsphase.

Einstiegsphase/ Hinführung zum Thema:

Möglichkeit 1: Umfrage im Klassenzimmer

Der Einstieg in diese Unterrichtseinheit kann mit einer Umfrage über die Ernährungsformen im Klassenzimmer gestaltet werden: Beispielsweise können sich die Schüler:innen unter Verwendung des Arbeitsblatts 1 gegenseitig zu ihren Essgewohnheiten befragen und darüber hinaus selbst recherchieren.

→ **Anmerkung:** Der Einsatz dieser „direkten“ Methode empfiehlt sich nach einer adäquaten Einschätzung der Offenheit und Toleranz der Schüler:innen untereinander – kurzum: des Klassenklimas. Da die Thematisierung von Essgewohnheiten in manchen Fällen auch die damit verbundenen religiösen Haltungen oder Werteeinstellungen betrifft und sie auch zum Thema werden lässt, können Konfliktherde aufbrechen oder es kann ein Unwohlsein bei Schüler:innen hervorgerufen werden. In diesen Fällen kann alternativ auf den Einstieg über Möglichkeit 2 oder 3 ausgewichen werden.

Möglichkeit 2: Anonymisierte Umfrage im Klassenzimmer

Diese Möglichkeit über den Einstieg mittels Umfrage kann im Klassenzimmer ebenso umgesetzt werden. Durch den Einsatz von Tools wie mentimeter.com können die Antworten der Schüler:innen anonymisiert werden, falls – wie bei Möglichkeit 1 – das Risiko besteht, dass Schüler:innen ihre Ernährungsform aus unterschiedlichen Gründen nicht offen thematisieren wollen.

Möglichkeit 3: Darstellung und Beschreibung von Ernährungsformen anhand fiktiver Charaktere

Bei dieser Möglichkeit wird der Fokus gänzlich von der Gruppe und ihren persönlichen Vorlieben bzw. Haltungen abgewendet. Ersatzweise wird das Arbeitsblatt 1 mit fiktiven Figuren und deren Ernährungsweisen behandelt.

Themenschwerpunkt/Lernphase:

Die Schüler:innen setzen sich mit den Ernährungsgeboten und -präferenzen im Rahmen verschiedener Ernährungsformen auseinander, die auf unterschiedlichen Beweggründen (Ethik, Religion, persönliche Vorliebe etc.) basieren. Das Ziel besteht darin, einen Menüvorschlag, der für die Zielgruppe angemessen ist, selbständig zu gestalten.

Anwendungsphase:

Mögliche Anschluss Themen bzw. -aufgaben:

-  Küchenpraxis: Einführung in Plant-based Cooking
-  Kochen für bestimmte Zielgruppen

Kommentiertes Arbeitsblatt 1:

Wer isst was?

In dieser kommentierten Version des Arbeitsblatts finden Sie didaktische Hinweise zu den Hintergründen der Aufgabenstellungen sowie Tipps für die praktische Umsetzung im Unterricht. Zudem werden potenzielle Schüler:innenperformanzen angeführt, um Ihnen ein besseres Bild des Stundenkonzepts zu vermitteln. Die Kopiervorlage dieses Arbeitsblatts zum Austeilen finden Sie im Anhang.

Arbeitsauftrag 1:

Wir sind alle verschieden – auch unsere Ernährungsformen. Wie wir uns ernähren, hängt jedoch nicht immer vom persönlichen Geschmack ab, sondern beispielsweise auch von den persönlichen, kulturellen und religiösen Einstellungen, die wir vertreten oder in die wir hineingeboren werden. Untenstehend findest du acht Personen mit unterschiedlichen Ernährungsweisen. Finde heraus, welche Ernährungsgebote die einzelnen Ernährungsformen aufweisen:



Person 1: Chrisi, 29 – Ovo-Lacto-Vegetarierin

isst kein Fleisch, aber Milch, Eier und andere tierische Produkte



Person 2: Ahmed, 35 – halal

Halal bedeutet „erlaubt“, im Gegensatz zu „haram“/„verboten“ – in dem Fall nach dem muslimischen Glauben; erlaubt ist eine omnivore Ernährungsweise, sofern die jeweiligen Schlachtvorschriften eingehalten werden; Schweinefleisch (somit auch Gelatine) und Alkohol (z. B. auch in Desserts) sind jedoch strikt verboten.



Person 3: Natalie, 22 – Buddhistin

Buddhist:innen sind überwiegend vegan oder vegetarisch, da das Schlachten von Tieren gemäß ihrem Glauben zu schlechtem Karma führt. Ein in einer Glaubensschrift festgehaltenes Fleischverbot gibt es jedoch nicht. Buddhist:innen verzichten zudem meist auf Zwiebelgewächse, Gelatine und Alkohol.



Person 4: Rah, 34 – Hindi

Omnivor, jedoch kein Rindfleisch, weil Kühe als heilig erachtet werden, keine Pilze, kein Honig.



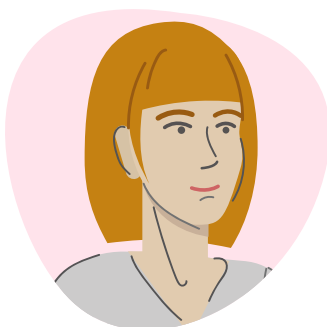
Person 5: Christian, 45 – Flexitarier

Lebt überwiegend vegetarisch, macht aber öfters Ausnahmen und ist auch Fleisch



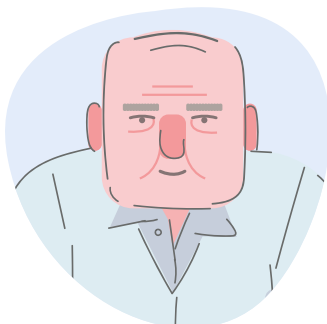
Person 6: Emanuel, 53 – kosher

Grundsätzlich ist eine omnivore Ernährung erlaubt, jedoch muss „koscher“ geschlachtet werden bzw. muss Fleisch „koscher“ sein (dies muss bei gekauftem Fleisch auch extra auf dem Etikett ausgewiesen sein); laut dem jüdischen Glauben dürfen keine fleischigen oder milchigen Lebensmittel gleichzeitig verzehrt werden.



Person 7: Emma, 25 – Veganerin

Ernährt sich rein pflanzlich, d. h. sie isst keine Produkte tierischen Ursprungs wie Fleisch, Milch, Eier etc.; ihre Ernährung besteht überwiegend aus Gemüse, Obst, Hülsenfrüchten und Getreide.



Person 8: Peter, 67 – omnivor

Isst „alles“ – Fleisch, Gemüse, Obst, etc.

Arbeitsauftrag 2:

Stell dir vor: Die genannten acht Personen sind befreundet und besuchen das Lokal, in dem du dein Koch-Praktikum absolvierst. Welche Menüvorschläge würdest du geben, wenn du für die ganze Gruppe kochen sollst, aber nicht die Zeit hast, für jede:n ein einzelnes Gericht zuzubereiten?

Überlege, welche Vorteile eine rein pflanzliche Menüwahl in dieser Situation haben kann!



Rezeptinspirationen findest du zum Beispiel im Rezeptheft zum Downloaden: vegucation.at/schulen/.

➡ **Anmerkung:** Die Entscheidung kann auf ein rein pflanzliches Gericht ohne Pilze fallen, weil dadurch die Ernährungsgebote und -verbote aller genannten Gäst:innen respektiert werden; z. B. Gemüse-Kichererbsen-Ragout mit Bratkartoffeln oder Seitanbraten mit Serviettenknödeln.





Kommentiertes Arbeitsblatt 2:

Selbsttest: Wer isst was? – „Alles verstanden?“

1. Welche Ernährungstypen verzichten gänzlich auf Fleisch?

Vegetarier:innen, Veganer:innen, Buddhist:innen, alle gläubigen Menschen an Fasttagen

2. Bei welcher Ernährungsform werden keine von Schweinen stammenden Erzeugnisse gegessen?

muslimisch Gläubige, Vegetarier:innen, Veganer:innen

3. In welcher Religion ist das Essen von Rindfleisch explizit verboten?

Hinduismus

4. Welche Ernährungstypen leben gänzlich ohne tierische Produkte?

Veganer:innen

5. Was bedeutet „halal“?

Halal bedeutet im Islam „erlaubt“ – im Gegensatz zu „haram“, also nicht erlaubt; in Bezug auf die Ernährung sind Schweinefleisch und andere vom Schwein stammende Erzeugnisse wie Gelatine sowie Alkohol nicht zum Essen erlaubt.

6. Was bedeutet „koscher“?

Das Wort „koscher“ stammt aus dem Hebräischen und kann als „tauglich“ bzw. „geeignet“ übersetzt werden. In Bezug auf die Ernährung bedeutet dies, dass Fleisch gemäß dem Bluttabu vollständig ohne Blut verzehrt werden muss (deswegen gibt es eine eigene koschere Schlachtmethode und dass Speisen wie Blutwurst nicht kosher und somit nicht für gläubige Jüd:innen geeignet sind. Zudem gibt es das Gebot, dass Fleischiges und Milchiges nicht gleichzeitig gegessen werden darf.

7. Welche Speisen wären für eine:n muslimische:n Vegetarier:in angemessen?

- a. Zwiebelrostbraten mit Serviettenknödeln und Rotkraut
- b. Seitanbraten mit Serviettenknödeln und Rotkraut (v)
- c. Seitanbraten mit Serviettenknödeln und Rotweinsoße (v)

Arbeitsblatt 1:

Wer isst was?

Arbeitsauftrag 1:

Wir sind alle verschieden – auch unsere Ernährungsformen. Wie wir uns ernähren, hängt jedoch nicht immer vom persönlichen Geschmack ab, sondern beispielsweise auch von den persönlichen, kulturellen und religiösen Einstellungen, die wir vertreten oder in die wir hineingeboren werden. Untenstehend findest du acht Personen mit unterschiedlichen Ernährungsweisen. Finde heraus, welche Ernährungsgebote die einzelnen Ernährungsformen aufweisen:



Person 1: Chrisi, 29 – Ovo-Lacto-Vegetarierin



Person 2: Ahmed, 35 – halal



Person 3: Natalie, 22 – Buddhistin





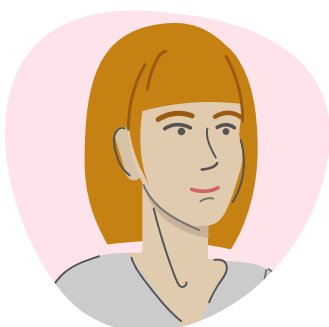
Person 4: Rah, 34 – Hindi



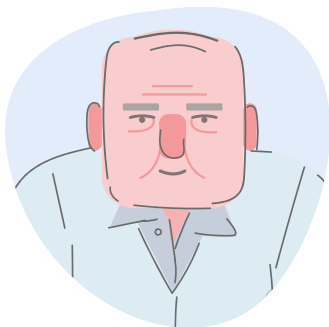
Person 5: Christian, 45 – Flexitarier



Person 6: Emanuel, 53 – kosher



Person 7: Emma, 25 – Veganerin



Person 8: Peter, 67 – omnivor

Arbeitsauftrag 2:

Stell dir vor: Die genannten acht Personen sind befreundet und besuchen das Lokal, in dem du dein Koch-Praktikum absolvierst. Welche Menüvorschläge würdest du geben, wenn du für die ganze Gruppe kochen sollst, aber nicht die Zeit hast, für jede:n ein einzelnes Gericht zuzubereiten?

Überlege, welche Vorteile eine rein pflanzliche Menüwahl in dieser Situation haben kann!



Rezeptinspirationen findest du zum Beispiel im Rezeptheft zum Downloaden:
vegucation.at/schulen/.



Arbeitsblatt 2:

Selbsttest: Wer isst was? – „Alles verstanden?“

1. Welche Ernährungstypen verzichten gänzlich auf Fleisch?

2. Bei welcher Ernährungsform werden keine von Schweinen stammenden Erzeugnisse gegessen?

3. In welcher Religion ist das Essen von Rindfleisch explizit verboten?

4. Welche Ernährungstypen leben gänzlich ohne tierische Produkte?

5. Was bedeutet „halal“?

6. Was bedeutet „koscher“?

7. Welche Speisen wären für eine:n muslimische:n Vegetarier:in angemessen?

- a. Zwiebelrostbraten mit Serviettenknödeln und Rotkraut
- b. Seitanbraten mit Serviettenknödeln und Rotkraut (v)
- c. Seitanbraten mit Serviettenknödeln und Rotweinsoße (v)



Quellen:

Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne. 2020. Taschenatlas Ernährung (8., vollständig überarbeitete Auflage). Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Elmadfa, Ibrahim. 2019. Ernährungslehre (4., überarbeitete Auflage). Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer.

Leitzmann, Claus; Keller, Markus. 2020. Vegetarische und vegane Ernährung. Stuttgart: utb.

Klein, Lisa; Ladinig, Olivia. 2016. Die Veggies-Profis. Linz: Trauner.

vegucation.at/schulen



Impressum

Ausgabe 2023

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstraße 63/6 • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: adobestock.com

