



Was gibt's bei dir zum Frühstück?

Unterrichtsvorschlag mit alltags-
und berufspraktischem Bezug



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:

Frühstück und Ernährung

Viele Menschen verzichten darauf – auf ein vollwertiges, gesundes Frühstück.

Die Hektik des Alltags oder die 15 Minuten, die man länger im Bett bleiben kann, veranlassen häufig dazu, nur ein paar Schlucke Kaffee zu trinken oder das Frühstück komplett ausfallen zu lassen. Mit dem vorliegenden Unterrichtskonzept soll Schüler:innen die Bedeutung eines gesunden, ausgewogenen Frühstücks nähergebracht und gleichzeitig veranschaulicht werden, wie ein ganzer Frühstücksbrunch rein pflanzlich gestaltet werden kann.

Didaktischer Hintergrund

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

- Schwerpunkt:** Pflanzliche Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher, gastronomischer, ethischer, gesellschaftlicher, individueller und medialer Perspektive
- Thema:** Was ist ein gesundes (pflanzliches) Frühstück?, Zubereitung eines rein pflanzlichen Brunchs
- Unterrichtsform:** Arbeitsblätter zur Ausarbeitung (Kopiervorlage im Anhang)
- Dauer:** ca. 20 min pro Arbeitsblatt, anschließend Küchenpraxis „Veganer Brunch“

Was wird gelernt?

- Schüler:innen lernen, das eigene Frühstück hinsichtlich Nährwerten zu analysieren
- Schüler:innen lernen die Bestandteile eines gesunden (rein pflanzlichen) Frühstücks kennen
- Schüler:innen lernen, tierische Lebensmittel aus dem eigenen Frühstück durch rein pflanzliche Produkte zu ersetzen
- Schüler:innen lernen pflanzliche Ernährung aus ernährungswissenschaftlicher, gastronomischer, ethischer, gesellschaftlicher, individueller und medialer Perspektive zu betrachten
- Schüler:innen lernen Informations- und Bezugsquellen, Herstellung, Kosten und Zubereitung dieser pflanzlichen Lebensmittel im Gegensatz zu herkömmlichen tierischen Lebensmitteln



Was wird gebraucht?

Die Unterrichtseinheit ist auf Basis der Arbeitsblätter bzw. der Lebensrealität der Schüler:innen konzipiert. Für die Umsetzung werden nur die Kopien der Arbeitsblätter benötigt. Die Einheit kann noch lernintensiver gestaltet werden, indem den Schüler:innen vorab mitgeteilt wird, dass sie die Verpackungen der beim Frühstück verzehrten Lebensmittel mitnehmen (z. B. Butter, Marmelade, Joghurt etc.). Anhand der aufgedruckten Nährwerttabellen kann der Themenschwerpunkt vertieft und um die Analyse dieser Tabellen erweitert werden.

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. Um eine flexible Anwendung je nach vorhandenen Kapazitäten und Ressourcen (z. B. technische Ausstattung) sowie auch nach SuS-Lernstand zu gewähren, werden im Konzept unterschiedliche Möglichkeiten für die Einstiegs- und die Anwendungsphase vorgeschlagen, z. B. ein alternativer Einsatz von digitalen Geräten.



Einstiegsphase/Hinführung zum Thema:

Einstieg über ein kurzes LuL-SuS-Gespräch zu „Mahlzeiten pro Tag“ und Wiederholung zu ernährungswissenschaftlichen Begriffen wie „Grundumsatz“, „Energiebilanz“ bzw. „Energiehaushalt“ etc.

Einführend zum Thema kann ganz allgemein über die menschliche Tagesration an Nahrungszufuhr gesprochen werden – was ist den Schüler:innen davon bekannt?

Beispielfragen für das LuL-SuS-Gespräch mit möglichen Antworten:

Wie oft soll ein Mensch am Tag essen? Wonach richtet sich diese Zahl?

- 3 bis 5 Mal pro Tag; richtet sich nach dem Energieverbrauch/Grundumsatz und somit der jeweiligen Tätigkeit, Aktivität und Sportlichkeit des Menschen

Welche Mahlzeit ist „die wichtigste“ des Tages?

- alle, weil eine gesunde Ernährung eine regelmäßige und bedarfsgerechte Nahrungszufuhr voraussetzt
- Das Frühstück, weil es als erste Mahlzeit des Tages besonders wichtig ist, da es den Stoffwechsel und den Energiehaushalt den ganzen Tag stark beeinflusst, wenn ein entfallenes Frühstück und der damit einhergehende niedrige Blutzuckerspiegel später durch übermäßige Nahrungszufuhr kompensiert werden.

➡ **Anmerkung für Lehrkräfte:**

Diese Fragen können offen an die Schüler:innen gerichtet und im Plenum beantwortet werden. Alternativ kann diese Einstiegsübung auch digitalisiert und dabei anonymisiert werden, z. B. durch mentimeter (siehe [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com)).

Themenschwerpunkt/Lernphase:

Arbeitsblatt 1:

Analyse des eigenen Frühstücks mit Reflexion über eine rein pflanzliche Umsetzung

- 🍃 Schüler:innen lernen/wiederholen, welche Nährstoffe für den Körper wichtig sind und wie dieser Bedarf mit dem Frühstück gedeckt werden kann
- 🍃 Schüler:innen lernen pflanzliche Alternativen zu tierischen Frühstückprodukten kennen
- 🍃 Schüler:innen lernen, Nährwerttabellen zu lesen und zu verstehen

Arbeitsblatt 2:

Recherchearbeit zur Frage ‚Was ist ein „gesundes“ Frühstück?‘

- 🍃 Schüler:innen lernen bzw. wiederholen ernährungsphysiologische Grundbegriffe und Nährstoffe allgemein sowie in Bezug auf rein pflanzliche Lebensmittel

Arbeitsblatt 3:

auflockerndes Rätsel „Welcher Plant-based-Frühstückstyp bist du?“

- 🍃 Schüler:innen erkennen durch das Rätsel implizit, dass neben den ihnen bekannten viele unterschiedliche Geschmacks- und Zubereitungsrichtungen für Frühstücksgerichte existieren, dass viele zudem auch traditionell rein pflanzlich sind oder rein pflanzlich interpretiert werden können

➡ **Anmerkung für Lehrkräfte:**

dieses Rätsel kann auch digital an die Wand projiziert werden, um Papier für die Kopien zu sparen

Arbeitsblatt 4:

Rezeptübersicht „Veganer Brunch“

Anwendungsphase:

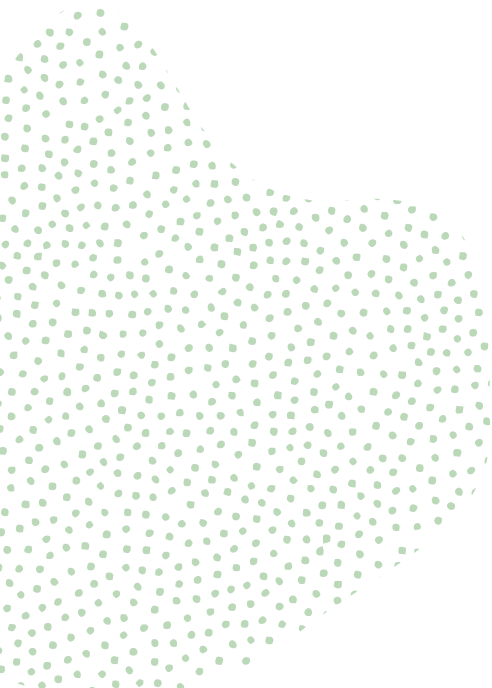
Küchenpraktische Anwendung: Zubereitung eines rein pflanzlichen Brunchs

- 🍃 Arbeitsblatt 4: Rezepte können im Anschluss an Arbeitsblatt 3 im Kochunterricht praktisch umgesetzt werden
- 🍃 In dieser Rezeptsammlung sind unterschiedliche Frühstücksvarianten vereint, um einen umfangreichen Brunch für unterschiedliche Geschmäcker zuzubereiten.
- 🍃 Die Rezepte sind auch für den Anfänger:innen-Unterricht geeignet und beinhalten auch das Backen von unterschiedlichen Broten.



Anhang – Kopiervorlagen

Anschließend finden Sie die Vorlagen der Arbeitsblätter
zum Ausdrucken für den Unterricht.



Arbeitsblatt 1:

„Was gibt's bei dir zum Frühstück?“

Arbeitsauftrag:

„Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages!“ – diese Weisheit hört man immer wieder, um die Bedeutung eines gesunden Frühstücks für einen guten Start in den Tag zu unterstreichen. Doch was ist ein gesundes Frühstück? Und vor allem: Wie gestaltet man ein gesundes Frühstück rein pflanzlich?

1. Was hast du heute zum Frühstück gegessen?

2. Welche Zusatz- und Inhaltsstoffe haben die Produkte, die du zum Frühstück gegessen hast?

3. Welche Zutaten und Inhaltsstoffe deines Frühstücks sind rein pflanzlich, welche nicht?

4. Wie kannst du nicht pflanzliche Lebensmittel in deinem Frühstück gegen pflanzliche austauschen?

**Nun die Frage aller Fragen: Ist dein Frühstück „gesund“?
Und was ist überhaupt ein gesundes Frühstück?**

Finde es auf der nächsten Seite heraus!

Arbeitsblatt 2:

„Was ist ein „gesundes“ Frühstück?“

Arbeitsauftrag:

Recherchiere, welche Nährstoffe der menschliche Körper braucht, um leistungsfähig zu sein, und wie du diese Nährstoffe bei einer rein pflanzlichen Ernährung erhältst. Trage deine Ergebnisse unten ein!

Bewerte dein eigenes Frühstück abschließend anhand der Erkenntnisse deiner Recherche!

1. Welche Nährstoffe braucht dein Körper, um leistungsfähig zu sein?

2. Mit welchen rein pflanzlichen Lebensmitteln kannst du diese Nährstoffe erhalten?

3. Ist dein Frühstück ein gesunder Start in den Tag? Was könntest du noch verbessern, um dein Frühstück nährstoffreicher zu gestalten?



Arbeitsblatt 3:

Welcher Plant-based-Frühstückstyp bist du?

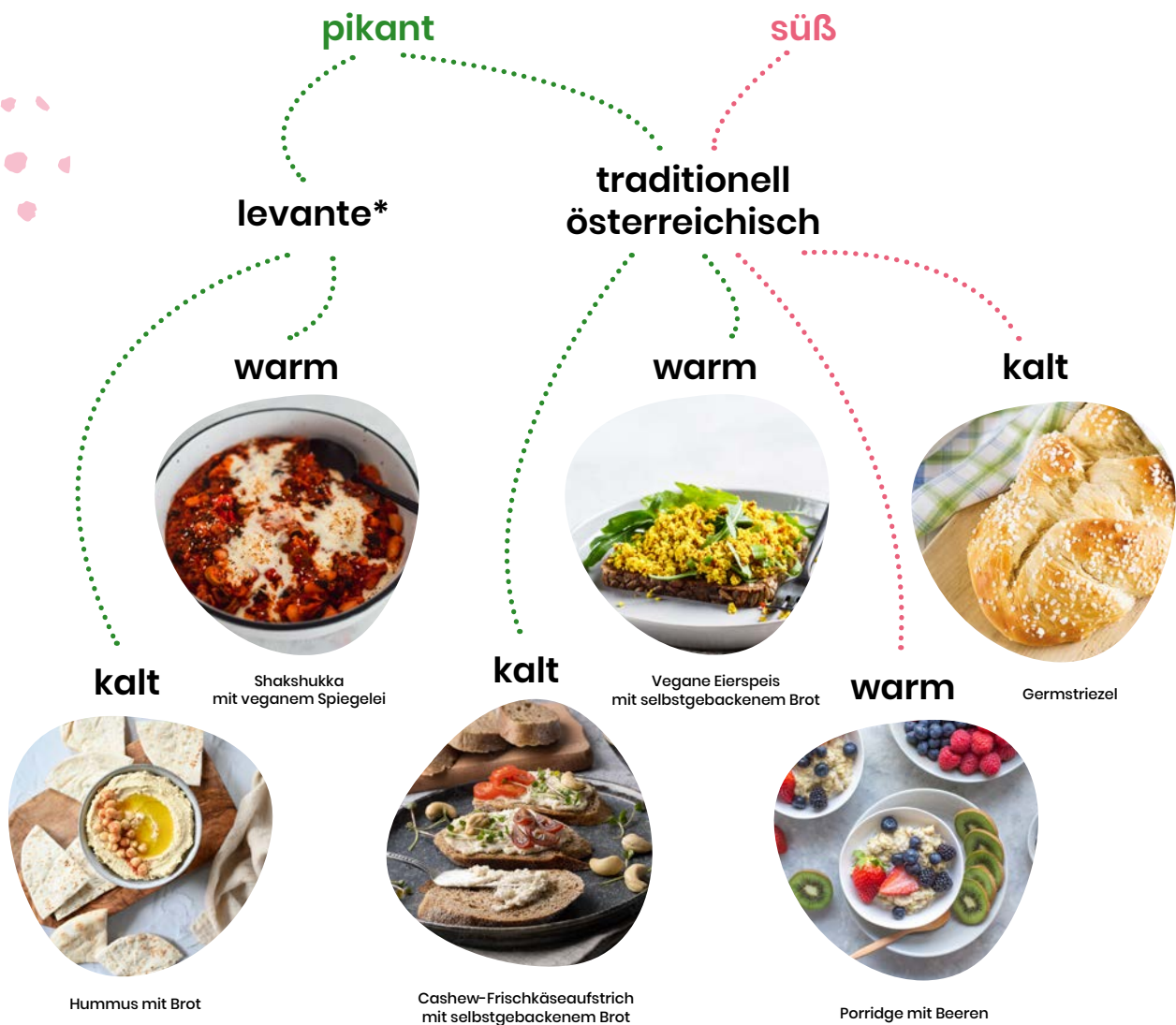
Arbeitsauftrag:

Rein pflanzliche Rezeptideen für ein schnelles Frühstück und ein reichhaltiges Frühstücksbuffet gibt es wie Sand am Meer. Doch welches schmeckt dir am besten?

Mache den Test und finde heraus, welche dieser rein pflanzlichen Frühstücksversionen dein neues Lieblingsfrühstück wird!

Die Rezepte findest du im Rezeptheft unter vegucation.at/schulen und im Lehrbuch „Die Veggies-Profis“!

Ich frühstücke am liebsten ...



* levante = frz. „levant“ steht für den Sonnenaufgang und ist in der Kulinarik ein populärer Begriff für die Küche aus östlichen Mittelmeerländern wie Syrien, Israel, Jordanien, Palästina und Libanon

Arbeitsblatt 4:

Euer selbstgemachter Brunch – rein pflanzlich!

Arbeitsauftrag:

Untenstehend findest du die Rezepte für dein neues Lieblingsfrühstück! Gestalte mit deinen Kolleg:innen einen rein pflanzlichen Brunch! Erweitere die Rezepte gerne mit dem Rezeptheft auf vegucation.at/schulen, dem Rezeptteil aus dem Lehrbuch „Die Veggie-Profis“ oder finde zusätzlich eigene, rein pflanzliche Rezeptideen!

Shakshukka mit veganem Spiegelei



Zutaten

- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 3 Zehen Knoblauch, gehackt
- 1 rote Paprika, in feine Streifen geschnitten
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 400 g gehackte Tomaten oder mehr passierte Tomaten
- 400 g gehackte Tomaten oder mehr passierte Tomaten
- 1 EL Agavensirup oder Zucker/ Ahornsirup nach Geschmack
- 1 Dose Kichererbsen (240 g abgespült & abgetropft)
- 50 g Kalamata-Oliven, entkernt und gehackt
- Salz & Pfeffer nach Geschmack
- 1 TL Chilipulver oder nach Geschmack

Zubereitung

Zwiebel 2–3 Minuten glasig anbraten. Mit Knoblauch eine Minute unter Rühren mitbraten. Dann mit Paprikastreifen mitrösten, bis sie leicht gebräunt sind. Tomatenmark, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Pfeffer beifügen. Mit den gestückelten und passierten Tomaten sowie dem Agavensirup ca. fünf Minuten abgedeckt köcheln lassen. Die Kichererbsen und Oliven dazugeben. Mit Salz und Chili abschmecken und nochmal fünf Minuten abgedeckt ziehen lassen. Mit Koriander oder Petersilie und/oder Sesam garnieren.



Vegane Spiegeleier



Zutaten für das Eigelb

- 80 g Kürbispüree aus der Dose/Gläschen/
selbstgemacht oder pürierte
Süßkartoffeln/Karotten
- 1 EL Rapsöl oder Oliven-/Avocadoöl
und mehr zum Braten
- 60 ml Wasser oder weniger/mehr,
je nach gewünschter Konsistenz
- 20 ml Pflanzenmilch, z. B. Soja-
oder Kokosmilch
- 2 TL Hefeflocken (optional)
- $\frac{2}{3}$ TL Kala Namak oder $\frac{1}{2}$ TL Meersalz
- 1 EL Tapiokastärke oder Maisstärke
- Prise Kurkuma (optional für die Farbe)

Zutaten für das Eiweiß

- 60 ml Pflanzenmilch, z. B. Soja- oder
Kokosmilch
- 60 g Sojajoghurt oder anderer
pflanzlicher Joghurt
- 40 g Reismehl

Zubereitung

Alle Zutaten in einem Topf für ca. 2 Minuten kochen. Ständig rühren, um ein Ankleben zu vermeiden.

Pflanzenmilch, Sojajoghurt und Reismehl in einer Schüssel glattrühren. Beiseitestellen.

Vegane Spiegeleier mit den beiden Massen nun ausbraten:

Öl in einer großen Pfanne erhitzen. In die stark erhitze Pfanne 2 EL der Eiweißmasse hineingeben und kurz stocken lassen (ca. 20 Sek.). Dann 1 EL von der Eigelbmasse auf die Mitte von jedem Eiweiß setzen. Je nach Platz in der Pfanne können mehrere Spiegeleier auf einmal gebraten werden. Kurz zugedeckt braten lassen, bis die Ränder goldbraun sind.



Porridge

mit Crunchy Nüssen und Beeren



Zutaten Porridge

200 ml	Hafermilch, alternativ andere Pflanzenmilch
100 ml	Wasser
50 g	kernige Haferflocken
50 g	zarte Haferflocken
1 EL	Agavendicksaft
1 Prise	Salz

Zutaten Beeren

180 g	Beeren, frisch oder TK
2 EL	Apfelsaft
1 TL	Ahornsirup
0,5 TL	Maisstärke

Zutaten Crunchy Nüsse

30 g	Kürbiskerne
30 g	Mandeln ganz
30 g	Walnüsse
30 g	Cashewkerne
2 EL	Ahornsirup
2 EL	Kokosöl

Zubereitung

Hafermilch, Wasser und Haferflocken in einem Topf aufkochen lassen. Leicht weiter köcheln lassen, bis die Haferflocken aufgequollen sind. Stetig umrühren. Mit Salz und Agavendicksaft abschmecken, danach abkühlen lassen und abschließend einen EL Sojajoghurt beifügen.

Die Nüsse in geschmolzenem Kokosöl und Agavensirup wenden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei 170 Grad ca. 15 Minuten im Ofen rösten.

Die Beeren (frisch oder TK) mit Apfelsaft in einem Topf ca. 5 Minuten köcheln lassen. Inzwischen Speisestärke im Wasser auflösen und unter Rühren beimengen. Die Masse einmal aufkochen lassen und vom Herd nehmen. Porridge mit Nüssen und Beeren anrichten.



Eiaufstrich



Zutaten

150 g	Naturtofu
¼	Zwiebel
2	Essiggurkerl
½ Bund	Schnittlauch
4 EL	vegane Mayonnaise
1 TL	Kurkuma
½ TL	Kala Namak (Schwarzes Salz)
1 TL	Paprikapulver

Zubereitung

Den Tofu gut zerdrücken. Zwiebel und Gurkerl kleinschneiden und untermengen. Mit dem Stabmixer pürieren. Vegane Mayonnaise, Gewürze und gehackten Schnittlauch unterrühren.

Serviertvorschlag: in einer ausgehöhlten Tomate anrichten.

Hummus



Zutaten

400 g	Kichererbsen (Dose)
2	Knoblauchzehen
2 EL	Tahin
1 EL	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
	Salz, Pfeffer
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Kreuzkümmel (Cumin)
3 EL	gehackte Petersilie
	Pinienkerne (Garnitur)

Zubereitung

Kichererbsen, kleingehackte Knoblauchzehen, Tahin, Olivenöl und Zitronensaft mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen. In einem tiefen Teller anrichten, mit Pinienkernen und gehackter Petersilie garnieren.



Cashew-Käse



Zutaten

400 g	Cashewnüsse
400 ml	Wasser zum Einweichen
30 g	Zitronensaft
10 g	Knoblauch
10 g	Hefeflocken
	Salz, Pfeffer

Zubereitung

Cashews einweichen und mindestens 8 Stunden stehen lassen. Danach Wasser abgießen und die Cashews gründlich durchspülen. Cashews zusammen mit den restlichen Zutaten in einen Mixer geben und gut durchmischen.

Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen und die gemixte Masse hineingeben, zudrehen, beschweren und am besten über Nacht abtropfen lassen.

Dieser Cashew-Käse ist ein veganes Pendant zu Ricotta und Frischkäse. Er sollte zügig aufgebraucht werden.



Einfaches Brot



Zutaten

400 g	Mehl
340 ml	Wasser
20 g	Hefe
8 g	Salz

Zubereitung

Alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Ca. 30 Minuten ruhen lassen und nochmal durchkneten.

Mit Salzwasser benetzen und bei 220 Grad ca. 15 Minuten backen, danach ca. 50 Minuten bei 160 Grad fertigbacken.

Vitaminsdrink



Zutaten

800 g Karotten
200 g rote Rüben (gekocht)
2 Stk. Orangen
150 g Sellerie
2 EL Zitronensaft
2 TL Sonnenblumenöl
Etwas Salz

Zubereitung

Karotten, Rote Rüben und Sellerie schälen und entsaften. Zitronensaft, Orangensaft und Öl einrühren und mit Salz abschmecken.

Germteig

Basis für Strudel, Schnecken, Striezel, Donuts



Zutaten

250 g Mehl
20 g Kristallzucker
4 g Trockenhefe
120 g lauwarmes Wasser
40 g Sonnenblumenöl

Zubereitung

Trockene Zutaten mischen. Flüssige Zutaten dazu mischen. Zu einem Teig verkneten. Mind. 1 Std. abgedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.



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.

FamilyfoodTrip. 2023. Veganes Porridge mit Waldbeeren und Crunchy Nüssen,
URL: einfachvegan.de/vegane_rezepte/fruehstueck/veganer-porridge-mit-waldbeeren-und-crunchy-nuessen.

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

Zapatka, Bianca. 2023. Shakshuka mit Kichererbsen und veganem Spiegelei,
URL: biancazapatka.com/de/shakshuka-mit-kichererbsen.

Zapatka, Bianca. 2023. Vegane Spiegeleier,
URL: biancazapatka.com/de/vegane-spiegeleier/#recipe.

www.vegucation.at/schulen

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



Impressum

Ausgabe 2023

Vegane Gesellschaft Österreich

Meidlinger Hauptstraße 63/6 • 1120 Wien

info@vegan.at • vegan.at

ZVR-Zahl: 208143224

Fotos: adobestock.com

Rezepte: Melanie Kröpfl, Siegfried Kröpfl, Sven Großhans