



TIERISCH LECKER?



35 Minuten

Lernziel:

Du kennst verschiedene **Ernährungsweisen** wie Vegetarismus, Veganismus und Frutarismus und bildest dir eine Meinung dazu.

Sprachlernziel:

Du verstehst einen Text über fleischlose Ernährungsweisen und kannst Fragen dazu beantworten. Du kannst deine persönliche Meinung zu fleischlosen Ernährungsweisen mündlich geben.

Seite 1 von 2

## LEBEN OHNE FLEISCH

1

Immer mehr Menschen möchten ohne Fleisch leben: Manche essen kein rotes Fleisch, andere auch kein Geflügel und keinen Fisch. Manche Menschen essen gar keine tierischen Produkte, also auch keine Eier oder Milchprodukte. Und es gibt Menschen, die nur Obst essen.

All diese Menschen haben ihre Gründe, z.B. **möchten sie das Klima retten** oder **sie möchten keine Tiere töten** oder **sie sind gegen Massentierhaltung**.

1 a Welche anderen Gründe gibt es noch? **Finde noch 2 andere Gründe, warum Menschen ohne Fleisch leben:**

1.

2.



1 b **Bilde jetzt Sätze. Zum Beispiel:** Vegetarier\*innen essen kein Fleisch, weil sie keine Tiere töten möchten.

Vegetarier\*innen essen kein Fleisch, weil ...

Veganer\*innen essen keine tierischen Produkte, weil ...

Frutarier\*innen essen nur Obst, weil ....

2

Die strengste von diesen Ernährungsweisen ist sicher der Frutarismus: Frutarier\*innen möchten nicht nur Tiere, sondern auch Pflanzen schützen. Deshalb konsumieren sie nur Beeren, Nüsse, **Samen** oder Früchte. Sie essen also nur die Teile der Pflanze, die **geerntet** werden, ohne dass die Pflanze dabei stirbt oder **beschädigt** wird.

Was darf ein\*e Frutarier\*in essen und was nicht? **Sortiere die folgenden Dinge in die Tabelle:**

Äpfel

Haselnüsse

Kartoffeln

Gurken

Tomaten

Zwiebeln

Karotten

Sonnenblumenkerne

Das ISST ein\*e Frutarier\*in

Das ISST ein\*e Frutarier\*in NICHT





TIERISCH LECKER?



Seite 2 von 2

**LEBEN OHNE FLEISCH**

**3 Lies den Text und ergänze die fehlenden Wörter.**

Vitamin    Kranke    Zucker    Gemüse    gesund    Produkte    Leben    Körper    Frutarier

Wie gesund ist ein fleischloses Leben? Das kommt darauf an. Fleisch hat viele Proteine, Mineralien und Vitamine, die der menschliche Körper braucht. Aber Protein gibt es auch in Milchprodukten oder Hülsenfrüchten, wie Linsen oder Bohnen. Ein Vitamin, das es nur im Fleisch gibt, ist das Vitamin B12. Wenn man kein Fleisch isst, kann man Vitamin B12-Tabletten nehmen. Menschen, die keine tierischen Produkte essen, müssen aufpassen, dass sie genug Kalzium bekommen, denn Kalzium ist sehr wichtig für die Knochen. Kalzium findet man vor allem in Milchprodukten, aber auch in grünem Gemüse.

Für Kranke ist eine gesunde Ernährung schwieriger, weil ihnen viele Vitamine, Mineralien und Proteine fehlen. Sie müssen diese Stoffe zum Beispiel als Tabletten nehmen, um ihren Körper zu bleiben.

Kinder, Sportler\*innen, Schwangere und Kranke sollten besser nicht frutarisch leben.

Fleischlos leben muss nicht ungesund sein. Wichtig ist eine ausgewogene Ernährung. Viele Studien zeigen, dass Menschen, die kein Fleisch essen, oft gesünder sind als Menschen, die (viel) Fleisch essen. Sie haben aber auch generell einen gesünderen Lebensstil: Sie essen oft weniger Zucker, trinken weniger Alkohol und machen mehr Sport.

**4 Und du? Kannst du dir vorstellen, vegetarisch, vegan oder frutarisch zu leben oder tust das das schon? Warum (nicht)? Schreibe mindestens 3 Sätze.**

**Redemittel**

Ich kann mir (nicht/gut) vorstellen, vegetarisch/vegan/frutarisch zu leben, weil ....

Ich versuche, vegetarisch/vegan/frutarisch zu leben, weil ...

Ich finde das (nicht/sehr) richtig/wichtig, weil...