

FREIZEIT / FÜR DIE NATUR

Unterrichtsvorschläge und Arbeitsblätter



Abkürzungen

LK: Lehrkraft

L: Lernende

UE: Unterrichtseinheiten

AB: Arbeitsblatt



UNTERRICHTSENTWURF FÜR DIE NATUR

Zielgruppe:	Niveau B1/B2
Zeit:	ca. 2 UE
Lernziele:	Wortschatz erweitern (Essen/Ernährung), Lesestrategien anwenden, Ernährungstipps geben, über eigene Erfahrungen berichten, Hypothesen bilden und mit einer Grafik vergleichen, seine Meinung äußern, ein Menü aushandeln
Materialien:	Bild, Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, Beamer (fakultativ), Internetanschluss

Texte:

Text 1: About change – ein Selbstversuch / Werde Versuchsveganer*in

Text 2: Und wie ist das Experiment gelaufen?

Text 3: Vorurteile zum Thema Veganismus

Text 4: Statistik

Text 5: Veggiespfanne

Zu Aufgabe 1: Einstieg ins Thema

- Die LK verteilt die Kopiervorlage 1 oder lässt die L auf Papier notieren.
- Die LK kann auch andere Kategorien vorgeben, z.B. kann sie die L nur gesunde Nahrungsmittel notieren lassen mit den Kategorien „Schmeckt mir und ist gesund“ und „Schmeckt mir nicht, ist aber gesund“.
- Diese Aufgabe kann in Partnerarbeit oder im Plenum (als Kettenübung) bearbeitet werden.

Zu Aufgabe 2:

About change – ein Selbstversuch, Werde Versuchsveganer*in (Text 1)

Lösung:

- Antwort 2: „Werde Versuchsveganer“ ist ein Projekt für Menschen, die ihr Leben generell umweltfreundlicher gestalten wollen.
- Antwort 4: Ein Versuchsveganer ist eine Person, die sich eine Zeit lang ohne tierische Produkte ernährt.

Zu Aufgabe 3: Und wie ist das Experiment gelaufen? (Text 2)

Lösung:

1	2	3	4
C	A	D	B

Zu Aufgabe 4: Vorurteile zum Thema Veganismus (Text 3)

Vor dem Lesen: Wenn die LK nicht direkt in den Text einsteigen möchte, kann das Thema folgendermaßen vorentlastet werden:

Die LK schreibt „vegan“ an die Tafel und verteilt Kärtchen mit Fragen in der Klasse. Nacheinander lesen die L ihre Frage vor. Alle L, die die Frage mit „ja“ beantworten würden, stehen kurz auf oder heben die Hand. Hier einige Fragen zur Auswahl:

- Wer weiß, was vegan genau bedeutet?
- Wer hat sich schon mal eine Zeit lang vegan ernährt?
- Wer kennt Leute im Bekannten- und Familienkreis, die sich vegan ernähren?
- Wer kennt VIPs, die sich vegan ernähren?
- Wer glaubt, dass vegane Ernährung gesund/ungesund ist?
- Wer glaubt, dass die vegane Küche langweilig/lecker schmeckt?
- Wer glaubt, dass sich nur Verrückte vegan ernähren?

- a. Lösung auf dem Textblatt
 b. Die LK lässt die Zeilen im Text nummerieren. Dann können die L besser darüber sprechen, wo genau im Text die Antworten zu finden sind.

Lösung:

1. Was isst ein Veganer?
Er isst Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Sojaprodukte, Samen, pflanzliche Öle etc.
2. Welche Krankheitsrisiken vermindert eine vegane Ernährung?
Veganer erkranken seltener an Krebs, Diabetes, Knochenschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und entzündlichen Gelenken.
3. Worauf sollte man achten, wenn man sich langfristig vegan ernährt?
Dass man keinen B12-Mangel hat. Dafür muss man regelmäßig sein Blut untersuchen lassen.
4. Aus welchen Gründen essen auch VIPs vegan?
Weil es die Tiere und das Klima schützt.
5. Wie lassen sich Veganismus und guter Geschmack verbinden?
Ganz einfach! Indem man regelmäßig übt vegan zu kochen.

Zu Aufgabe 5: Statistik (Text 4)

Lösung:

5	Geflügel	7	Eier	11	tiefgekühltes Gemüse
4	Pommes frites	8	Milch	2	Rindfleisch
9	Brot	12	frisches Gemüse	6	Schweinefleisch
1	Butter	3	Käse	10	Gemüse in Konserven

Zu Aufgabe 6: Veggiepfanne (Text 5)

Die LK kopiert die Aufgabenblätter möglichst in Farbe, damit die L die Gemüseteile gut erkennen können. Wo kein Farbkopierer vorhanden ist, macht die LK einen Screenshot und projiziert die Bilder, wenn möglich, mit einem Beamer. Die L notieren dann die Antworten auf ihren Blättern.

Lösungen:

b.

			
der Pilz / Champignon	die Karotte / Möhre	der Sellerie	die Zwiebel
			
die Zucchini	die Tomate	der Blumenkohl	die Aubergine
			
der Mais	die Kartoffel	die Paprika	der Knoblauch

c. Mais und Kartoffeln werden im Rezept nicht erwähnt.

Zusatzaufgaben

Zu Aufgabe 7:

Die LK kann die Rezepte sammeln und in der Klasse aufhängen lassen. Dann können die L das gesündeste, leckerste, umweltfreundlichste, billigste, einfachste Rezept auswählen. Ein schönes Projekt ist es, wenn einige L ihr Lieblingsrezept kochen und an einem gemeinsamen Abend alle L zusammen die Gerichte probieren.

Zu Aufgabe 8:

Die LK teilt die L in Sechser-Gruppen ein und verteilt die Rollen (siehe Kopiervorlage 2). Jede Gruppe stellt nach der Diskussion ihr Menü vor. Wenn es wenige L gibt, dann kann die LK auch einige Karten weglassen.

Zur Vertiefung

Wir empfehlen folgende Webseiten und Aktivitäten:

Ein Video von der Deutschen Welle zum Vegan-Trend in Deutschland bietet sich für eine Hörverstehensübung an: www.dw.de/keine-eier-kein-kaese-der-vegane-hype/a-17555158
Kurzlink <http://2doc.net/9zdhy>

Der Link zum Video „Veganes Leben – ein Trend und seine Profiteure“ befindet sich am Ende des Artikels, unten auf der Webseite.

Ein Artikel aus der Wirtschaftswoche untersucht, wer aus dem Veganismus Profit schlägt: www.wiwo.de/technologie/forschung/ernaehrung-der-boom-wird-noch-weiter-gehen/9639678-2.html
Kurzlink <http://2doc.net/ag9nu>

Und wer vom Veganismus genug hat und über alternative Nahrungsmittel diskutieren möchte, kann das Interview mit dem holländischen Insektenforscher Van Huis lesen: www.dw.de/insektenforscher-van-huis-am-liebsten-esse-ich-heuschrecken/a-17635059
Kurzlink <http://urlz.fr/IAK>

Einen leicht verständlichen Online-Ernährungstest mit Schweizer Wortschatz-Varianten finden Sie unter www.migros.ch/generation-m/de/essen-und-trinken/gesunde-ernaehrung/ernaehrungstest.html
Kurzlink <http://urlz.fr/KEn>



ARBEITSBLATT FÜR DIE NATUR 1/5

Aufgabe 1: Einstieg ins Thema

- a. Was kann man alles essen? Notiere alles, was dir einfällt. Du hast zwei Minuten Zeit.
(s. Kopiervorlage 1)
- b. Was ist garantiert gesund? Was vielleicht nicht? Ergänze die Tabelle mit den Wörtern aus a.

garantiert gesund	vielleicht ungesund

- c. Lies die Liste deines Nachbarn / deiner Nachbarin und gib ihr drei Tipps für eine gesunde Ernährung. Benutze folgende Redemittel.

Du solltest lieber weniger ... essen, dafür aber mehr ...
Statt ... zu essen, wäre es besser, du würdest ... essen.
Super, dass du gerne ... isst! Und wie wäre es mit mehr ...?

Aufgabe 2:

About change – ein Selbstversuch / Werde Versuchsveganer*in (Text 1)

Was ist richtig? Lies den Text und kreuze an.

„Werde Versuchsveganer“ ist ein Projekt ...

- für übergewichtige Personen, die ihre Ernährungsgewohnheiten verändern sollen.
- für Menschen, die ihr Leben generell umweltfreundlicher gestalten wollen.
- für alle, die sich für alternative Energien interessieren.
- für Tierschützer, die auf Fleisch verzichten wollen.
- für Leute, die sich für den Klimaschutz engagieren.

Ein Versuchsveganer ist ...

- eine Person, die grundsätzlich gegen Fleischkonsum ist.
- eine Person, die nie wieder Fleisch essen will.
- eine Person, die sich nur von Gemüse und Milchprodukten ernährt.
- eine Person, die sich eine Zeit lang ohne tierische Produkte ernährt.
- eine Person, die nicht gern auf Obst und Getreide verzichtet.



ARBEITSBLATT FÜR DIE NATUR 2/5

Aufgabe 3: Und wie ist das Experiment gelaufen? (Text 2)

a. Wer sagt was? Lies die Erfahrungsberichte und ordne die Aussagen den Namen zu.

1	Simon	A	Was am Anfang schwierig ist, wird im Laufe der Zeit eine Selbstverständlichkeit.
2	Chris	B	Solange man daheim ist, geht alles ganz einfach.
3	Juliane	C	Die Erprobungsphase hat mich überzeugt weiterzumachen.
4		D	Es braucht keine radikalen Veränderungen, um eine große Wirkung zu erzielen.

1	2	3	4

b. Und du? Hast du auch schon so einen Selbstversuch gemacht? Berichte.

Aufgabe 4: Vorurteile zum Thema Veganismus (Text 3)

a. Lies den Text und ordne die Überschriften den passenden Textabschnitten zu.

1. Vegan schmeckt nicht?
2. Vegan ernähren sich nur Spinner/innen oder radikale Tierschützer/innen?
3. Vegan ist ungesund?

=> _____

FALSCH! Pflanzliche Nahrungsmittel (Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse, Sojaprodukte, Samen, pflanzliche Öle etc.) enthalten so gut wie alle Nährstoffe, die der Körper braucht. Und mehr noch, Veganer/innen haben geringere Risiken für Krebs, Diabetes, Knochenschwund, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie entzündliche Gelenke als Fleischesser/innen (durch geringeren Anteil an Fetten, Cholesterin und schwefelhaltigen Proteinen). Lediglich auf die B12-Versorgung sollte man bei rein pflanzlicher Ernährung gezielt achten. Vitamin B12 findet sich zum Beispiel in Sojamilch, Sauerkraut und Säften. Langzeitveganer/innen sollten ihr Blut regelmäßig auf den B12-Gehalt untersuchen lassen. Mehr dazu unter vebu.de und veganhealth.org.

=> _____

FALSCH! Vegan zu leben ist nicht so exotisch, wie manche denken. Es gibt viele prominente Veganer/innen, zum Beispiel Tennisspielerin Martina Navratilova, Bodybuilding-Weltmeister Alexander Dargatz, Sänger Moby, Bill Clinton, Natalie Portman und Brad Pitt. Kein Wunder, denn viele Gründe sprechen dafür: Vegane Ernährung schützt neben Tieren auch das Klima.

=> _____

FALSCH! Die vegane Küche gibt viel mehr her als Grünkernbratlinge. Man muss nur wissen, was man wie verwenden kann. Mit etwas Übung lässt sich dann immer sehr lecker und abwechslungsreich kochen.

 **ARBEITSBLATT FÜR DIE NATUR 3/5**

b. Lies den Text noch einmal und beantworte folgende Fragen.

1. Was isst ein Veganer?
2. Welche Krankheitsrisiken vermindert eine vegane Ernährung?
3. Worauf sollte man achten, wenn man sich langfristig vegan ernährt?
4. Aus welchen Gründen essen auch VIPs vegan?
5. Wie lassen sich Veganismus und guter Geschmack verbinden?

Aufgabe 5: Statistik (Text 4)

a. Was bedeutet das Wort „Treibhausgas“? Recherchiere im Internet. Erkläre dann in deiner Sprache, was das Wort bedeutet.

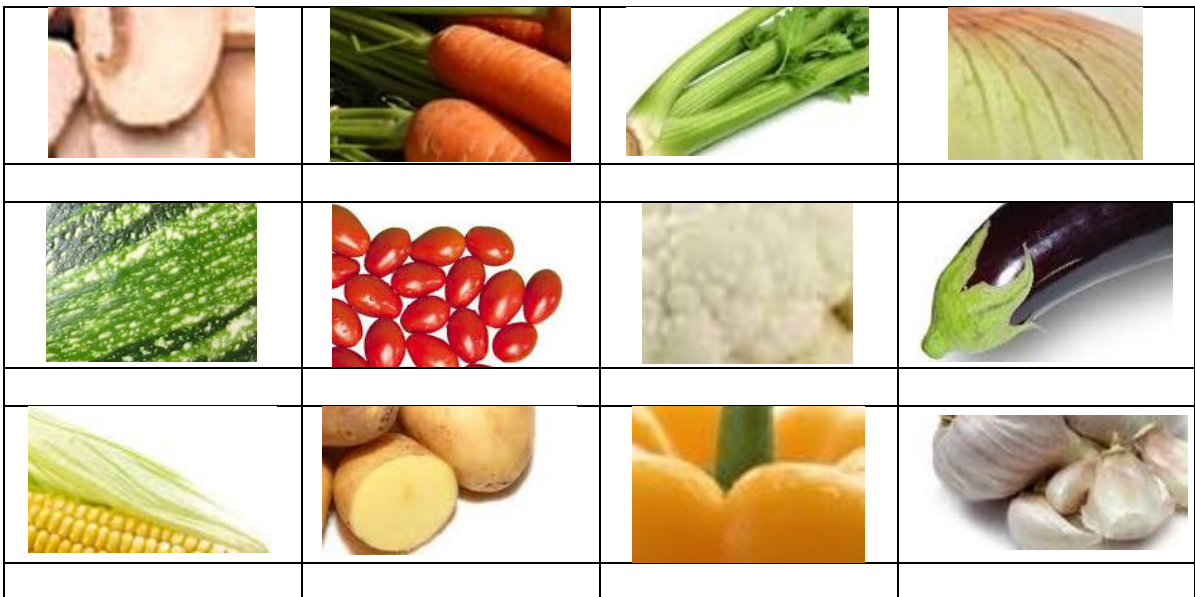
b. Die Produktion der folgenden Lebensmittel setzt Treibhausgas frei. Was meinst du: Bei welchen Lebensmitteln ist dieser Effekt am größten? Nummeriere die Lebensmittel von 1 (am größten) bis 12 (am kleinsten).

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Geflügel | <input type="checkbox"/> Eier | <input type="checkbox"/> tiefgekühltes Gemüse |
| <input type="checkbox"/> Pommes frites | <input type="checkbox"/> Milch | <input type="checkbox"/> Rindfleisch |
| <input type="checkbox"/> Brot | <input type="checkbox"/> frisches Gemüse | <input type="checkbox"/> Schweinefleisch |
| <input type="checkbox"/> Butter | <input type="checkbox"/> Käse | <input type="checkbox"/> Gemüse in Konserven |

c. Richtig getippt? Vergleiche mit der Grafik.

Aufgabe 6: Veggiepfanne (Text 5)

- a. Lies das Rezept. Markiere alle Zutaten, die du kennst.
- b. Erkennst du diese Gemüsesorten? Ergänze die Namen und die Artikel.



Fotos © Chantal Muller, Namur

c. Lies das Rezept. Vergleiche die Bilder mit den Zutaten. Welche Gemüsesorten werden im Rezept nicht gebraucht? Markiere sie.



ARBEITSBLATT FÜR DIE NATUR 4/5

d. Was bedeuten folgende Verben? Suche sie im Wörterbuch.

1. andünsten = _____
2. abschmecken = _____
3. ablöschen = _____
4. köcheln = _____
5. durch sein = _____
6. untermischen = _____
7. verfeinern = _____

e. Probiert das Rezept aus. Wie schmeckt euch die Veggiepfanne?

Zusatzaufgaben:

Aufgabe 7: Lieblingsgericht

Was ist dein Lieblingsgericht? Notiere das Rezept.

Zutaten
Zubereitung



ARBEITSBLATT **FÜR DIE NATUR 5/5**

Aufgabe 8: Das perfekte Dinner

Du willst mit Freunden zusammen kochen.

- a. Lies deine Rollenkarte und notiere einige Stichpunkte.
- b. Besprecht, was ihr zusammen kochen könnt. Notiere das Menü.

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

*Interessiert? Dann schau dir den Text zu einem Selbstversuch an:
Eine Journalistin, die gern Fleisch isst, probiert in Berlin vegane Restaurants aus. Was denkt sie über die vegane Küche?*

<http://www.dw.de/einmal-ohne-tier-bitte/a-17637996>

Kurzlink <http://2doc.net/0gyw8>

KOPIERVORLAGE 1

Was kann man alles essen? Notiere alles, was dir einfällt. Du hast zwei Minuten Zeit.



✂-----

Was kann man alles essen? Notiere alles, was dir einfällt. Du hast zwei Minuten Zeit.



Bildnachweis: Veggie World 2014 fair, picture alliance / dpa, Fotograf: Fredrik von Erichsen, © dpa

KOPIERVORLAGE 2

- | | |
|----------|---|
| 1 | Du isst nur vegan: Du ernährst dich ausschließlich von pflanzlichen Produkten – kein Fleisch, keine Eier, keine Milchprodukte, aber dafür leckeres Gemüse, Getreide, Obst und Tofu. |
| 2 | Ein leckeres Essen muss gut gewürzt sein. Du liebst es, wenn es richtig scharf schmeckt. Chili und Knoblauch gehören deshalb immer dazu. |
| 3 | Ein Dessert darf auf keinen Fall fehlen. Du magst es, wenn es nach dem Hauptgericht noch etwas Süßes gibt. Ob Kuchen, Eis oder Schokoladenpudding, Hauptsache süß. |
| 4 | Du bist allergisch gegen alle Milchprodukte. Ansonsten isst und magst du alles, was auf den Tisch kommt. |
| 5 | Du denkst auch beim Essen immer an die Umwelt. Deiner Meinung nach sollte auch ein Menü möglichst wenige Produkte enthalten, deren Produktion viele Treibhausgase verursacht. |
| 6 | Du bist ein echter Fleischliebhaber. Nur wenige Gemüsearten schmecken dir, dazu gehören Kartoffeln und Karotten. Aber ein gutes Stück Fleisch sollte trotzdem nicht fehlen. |