



**Lernhilfe!
alternativ**

lat. alternus
= wahlweise,
also zwischen
zwei Möglich-
keiten die Wahl
haben

vegetare lat.
= belebend bzw.
lebend (Pflanze),
sich belebt füh-
len (Mensch)

F. Alternative Kostformen, Welternährung

Der Begriff „**alternativ**“ bedeutet so viel wie **wahlweise**, also sich zwischen zwei Möglichkeiten entscheidend. Alternative Kostformen stammen aus verschiedenen Kulturkreisen und sind in der Regel **ganzheitlich orientiert**, das heißt, **soziale Gerechtigkeit, Umweltschutz, Spiritualität** sowie die **Bewusstmachung der Zusammenhänge von Geist, Psyche und Körper** spielen eine wichtige Rolle. Es gibt mehrere alternative Kostformen, die sich zwar deutlich voneinander unterscheiden, aber in folgenden Punkten gleichen:

- Die zur Wahl stehenden Lebensmittel sind meist pflanzlich und gering bis nicht verarbeitet.
- Bevorzugt werden regionale und saisonale Produkte, überwiegend aus ökologischem Anbau.
- Industriell verarbeitete Produkte mit Zusatzstoffen werden abgelehnt.

Die folgenden Seiten geben einen Einblick in die Grundlagen des **Vegetarismus**, der **Vollwert-Ernährung**, **Makrobiotik** und **Welternährung**.

1 Vegetarismus

Der Ursprung des Vegetarismus geht bis in die Antike ins 6. Jh. v. Chr. zurück. Religiöse Orphiker sowie der griechische Philosoph und Mathematiker Pythagoras glaubten an die Wiedergeburt der Seelen im menschlichen und tierischen Körper. Ein asketischer Lebensstil, verbunden mit dem Verzicht auf Fleisch und Eier, sollte vor ritueller Unreinheit schützen. Vegetarier/innen nehmen keine Nahrungsmittel zu sich, die von toten Tieren stammen. Dazu zählen auch Fisch, Weich- und Schalentiere.

1.1 Beweggründe, die für den Vegetarismus sprechen

„Ich bin für die Rechte der Tiere genauso wie für die Menschenrechte. Denn das erst macht den ganzen Menschen aus.“
A. Lincoln

„Fleisessen ist unverfroherter Mord.“
B. Franklin

„Mein Körper wird keine Grabstätte für andere Geschöpfe sein.“
Leonardo da Vinci

„So lebe ich fettlos, fleischlos, fischlos dahin, fühle mich aber ganz wohl dabei. Fast scheint mir, dass der Mensch gar nicht als Raubtier geboren ist.“
A. Einstein

„Wie kann man nur irgendetwas essen, das Augen hat!“
W. Kellogg

„Die Grausamkeit gegen die Tiere ist der Pflicht des Menschen gegen sich selbst entgegengesetzt.“
I. Kant

„Vom Tiermord zum Menschenmord ist es nur ein kleiner Schritt und damit auch von der Tierquälerei zur Menschenquälerei.“
L. Tolstoi

„Die industrielle Fließbandhaltung von Tieren ist zweifelsohne eines der dunkelsten, schandhaftesten Kapitel der menschlichen Kultur.“
K. Lorenz

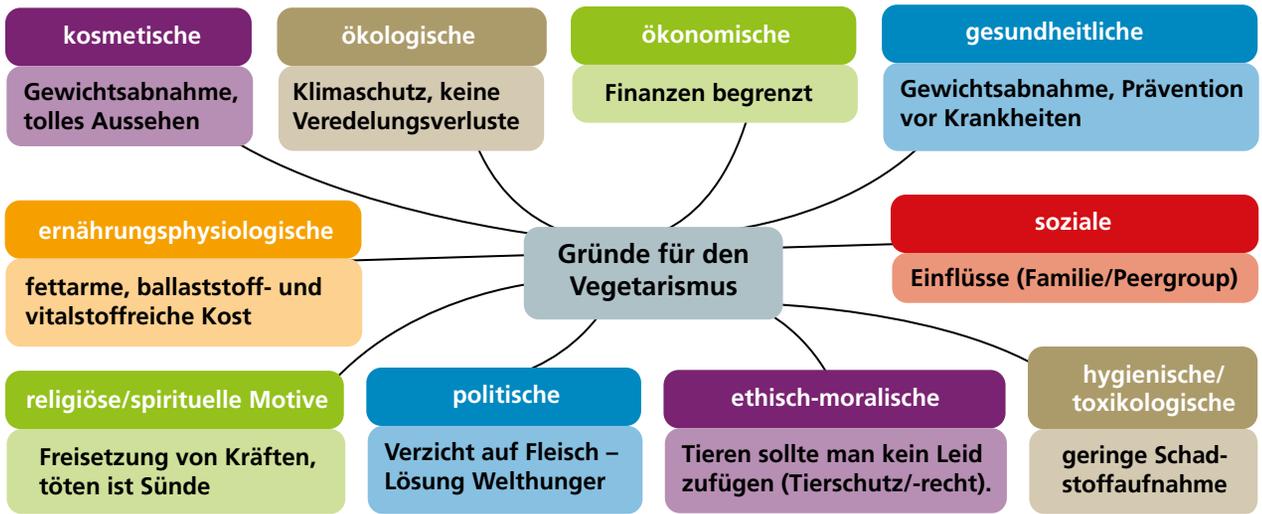
Aufgaben



- 1 Nehmen Sie die Zitate genau unter die Lupe. Welche Gründe und Motive geben namhafte Persönlichkeiten an, die für den Vegetarismus sprechen?
- 2 Diskutieren Sie im Plenum, welche Argumente Sie überzeugen würden, Ihre Ernährungsweise tatsächlich zu ändern.



Es gibt unterschiedliche Gründe bzw. Motive, weshalb sich Menschen für eine vegetarische Lebensweise entscheiden. Diese können sein:



1.2 Formen vegetarischer/veganer Ernährung

Formen						
Ovo-Lakto-Vegetarier/innen	-	-	✓	✓	✓	✓
Ovo-Vegetarier/innen	-	-	✓	-	✓	✓
Lakto-Vegetarier/innen	-	-	-	✓	✓	✓
Veganer/innen	-	-	-	-	-	✓
Frutarier/innen	-	-	-	-	-	●

- ✓ konsumierte Lebensmittel, - nicht konsumierte Lebensmittel,
- nur pflanzliche Produkte, deren Organismus nicht zerstört wird, z. B. Apfel, Nüsse, Beeren.

Bewertung: (ovo-)lakto-vegetarischen Ernährung und Sonderformen

(Ovo-)Lakto-Vegetarier/innen

Wird auf eine ausgewogene Zusammenstellung der Nahrung geachtet, treten keine Mangelerscheinungen von Calcium, Vitamin B₁₂, Eisen und Jod auf. Da der Anteil an Ballaststoffen höher, die Fettzufuhr (gesättigte Fettsäuren, Cholesterin) dagegen geringer ist, treten Krankheiten wie Fettstoffwechselstörungen, Gicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen seltener auf.

Sonderformen: Flexitarier/innen und Pesco-Vegetarier/innen

Da sich Flexitarier/innen flexibel ernähren, tritt bei einer ausgewogenen Ernährung kein Nährstoffmangel auf. Das gilt auch für Pesco-Vegetarier/innen, da Fisch/Meeresfrüchte reichlich Eiweiß, Jod und B₁₂ enthalten.

Lernhilfe!

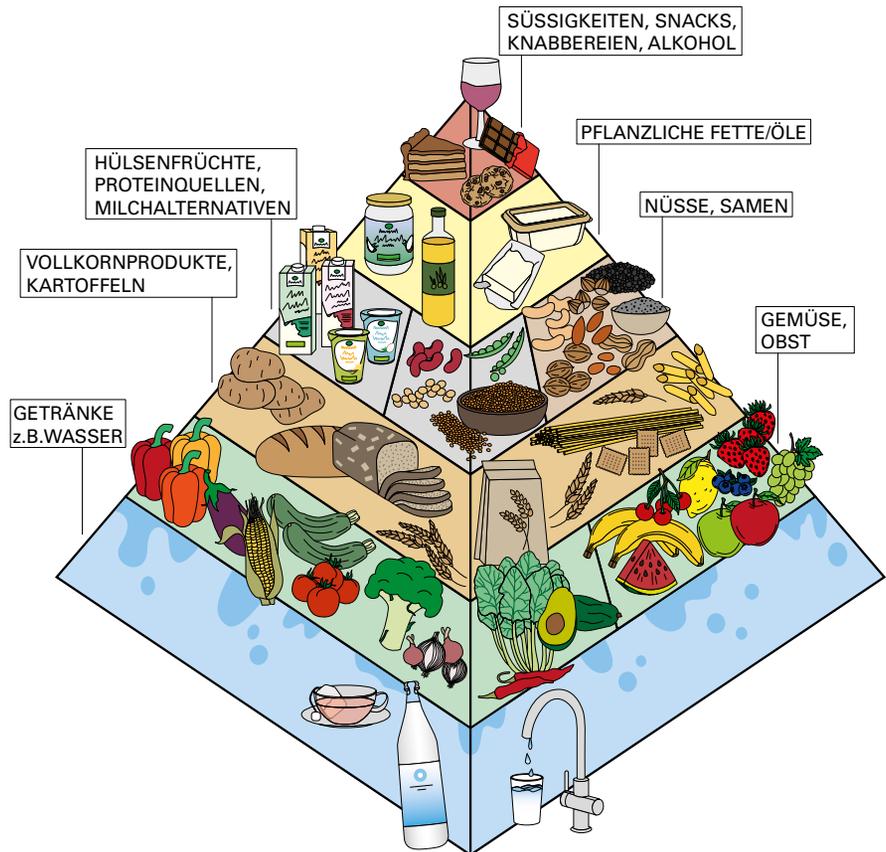
Frutarier/innen: vegane Ernährung, wobei nur pflanzliche Produkte verzehrt werden, bei denen der pflanzliche Organismus nicht zerstört wird, d. h., Wurzel-, Knollen- und Stängelgemüse sowie Blattsalate sind tabu.

1.3 Vegane Ernährungspyramide

Die vegane Ernährungspyramide stellt die Art und die Mengenverhältnisse der Lebensmittelgruppen dar, die von Veganer/innen täglich verzehrt werden sollten, um eine ausreichende Zufuhr an lebensnotwendigen Nährstoffen zu gewährleisten. Die Lebensmittel in der Nähe des Pyramidenbodens werden besonders empfohlen. Die Lebensmittel an der Pyramidenspitze sollten sparsam verzehrt werden.

Lernhilfe!
Sonstige Empfehlungen

- Tägliche Vitamin-B₁₂-Aufnahme, wenn erforderlich
- Jodiertes Speisesalz einsetzen
- In den Wintermonaten (Oktober bis März) Vitamin-D-Aufnahme
- Täglicher Aufenthalt und Bewegung von mind. 30 Min. im Freien



Quelle: modifiziert Gießener vegane Lebensmittelpyramide (Wedel et al. 2018)

Aufgaben



- 1 Beschreiben Sie die vegane Ernährungspyramide.
- 2 Vergleichen Sie diese Pyramide mit der Ernährungspyramide auf S. 321. Stellen Sie die Unterschiede und Gemeinsamkeiten heraus.

Empfehlungen für eine vegane Lebensweise

Flüssigkeit wie z. B. alkoholfreie, energiearme Getränke (z. B. Trinkwasser, calciumreiches Mineralwasser > 400 mg/Ca/l, ungesüßter Tee) liefert Wasser, Mineralwasser und ggf. Vitamine.

Zufuhr/Tag: ca. 1,5 Liter

Obst und Gemüse wie z. B. Steinpilze, Pfifferlinge, Schwarzwurzeln liefern Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und enthalten reichlich Sekundäre Pflanzenstoffe.

Zufuhr/Tag: 2 Portionen Obst (mind. 250 g), 3 Portionen Gemüse (mind. 400 g) und 1–3 g Meeresalgen (z. B. 1 geh. TL Nori-Flocken)



Vollkornprodukte und Kartoffeln wie z. B. Vollkornbrot, -reis, Müsli liefern Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Zufuhr/Tag: 3 Portionen Getreide/Reis (1 Portion = 60–75 g, roh), Vollkornbrot: 2–3 Scheiben (pro Scheibe 50 g), Vollkornnudeln: 125–150 g, Kartoffeln: 2–3 (mittlere Größe)

Hülsenfrüchte und weitere Proteinquellen wie z. B. Tofu, Tempeh, Seitan und Lupinenprodukte liefern Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe.

Zufuhr/Tag: 40–50 g Hülsenfrüchte (roh), Alternative: 50–100 g proteinreiche Produkte

Samen und Nüsse wie z. B. Walnüsse, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne liefern Fettsäuren und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe.

Zufuhr/Tag: 1–2 Portionen (1 Portion = ca. 30 g)

Milchalternativen wie z. B. ungesüßte Getreide-Drinks, ungesüßter Soja-Drink, Soja-Joghurt liefern Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe, Fette.

Zufuhr/Tag: 1–3 Portionen (1 Portion = 100–200 ml/g)

Hochwertige pflanzliche Fette/Öle wie z. B. Leinöl, Rapsöl, Maiskeimöl, Algenöl sind reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren.

Zufuhr/Tag: 2–3 EL

Süßigkeiten, Snacks, Knabbereien und Alkohol

Zufuhr/Tag: in sehr geringen Mengen (wenn gewünscht)

Zudem sollte die Lernhilfe auf jeden Fall berücksichtigt werden!

Zahlenwerte: © utb. Buch, Vegetarische/vegane Ernährung, Claus Leitzmann, Markus Keller

Bewertung vegane Ernährung

Da nur pflanzliche Produkte verzehrt werden, kann es zur Unterversorgung folgender kritischer Nährstoffe kommen: Proteine (unentbehrliche Aminosäuren), n-3-Fettsäuren, Vitamin B₁₂, Vitamin D und Mineralstoffe (Calcium, Eisen, Jod, Zink, Selen). Ernährungsfachkräfte raten zu einer Vitamin-B₁₂-Supplementierung, wenn es erforderlich ist. Veganer/innen sollten ein umfangreiches Ernährungswissen haben, damit die Nährstoffsicherung gewährleistet ist.

Da Säuglinge, Kinder, Jugendliche, Schwangere und Stillende genau diese kritischen Nährstoffe vermehrt benötigen, sollten sie sich nicht vegan ernähren.

Aufgaben



- Finden Sie für folgende Lebensmittel vegane Alternativen: Fleisch- und Wurstware, Milch, Joghurt, Butter, Sahne, Speisequark, Käse, Eier, Süßwaren.
- Bearbeiten Sie das **AB**: Vegetarismus.



Lernsituation



Stellen Sie für 4 Personen ein sommerliches ovo-lakto-vegetarisches 3-Gänge-Menü zusammen. Wandeln Sie es in ein veganes Menü um. Achten Sie besonders auf die kritischen Nährstoffe. Zeigen Sie konkret bei Ihrem Menü auf, in welchen Zutaten diese vorhanden sind. Präsentieren Sie Ihre Ergebnisse im Plenum. Begründen Sie die Auswahl der Zutaten.