



VERLAUFSPLAN DER UNTERRICHTSEINHEIT

PFLANZLICHE ALTERNATIVEN



ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT

<p>Dauer: 2 Lektionen à 45 Minuten (am besten direkt vor der 10 Uhr Pause oder vor dem Mittag)</p>	<p>Unterrichtsinhalte/Reflexionsfragen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Welche pflanzlichen Alternativen gibt es auf dem Markt? 2. Woraus bestehen pflanzliche Alternativen für Fleisch- und Milchprodukte? 3. Aus welchen gesundheitlichen Gründen sollten wir unseren Fleischkonsum reduzieren? 4. Aus welchen nachhaltigen Gründen sollten wir unseren Fleischkonsum reduzieren? 5. Ein bewusster Umgang mit dem eigenen Ernährungsverhalten.
<p>Ort: Schulzimmer oder Küche, evtl. Gang oder draussen für die Gruppenarbeiten</p>	
<p>Sozialform: Gruppenarbeit und Einzelarbeit</p>	
<p>Material:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene pflanzliche Alternativen (Aufschnitt, Hummus, Räuchertofu, veganer Frischkäse, Hafermilch) - Brot - Messer, Servietten - Evtl. leere Verpackungen von Fleischalternativen wie Burger - 2x Laptop mit Internetverbindung, falls vorhanden eigene PCs, Tablets oder Handys von SuS - Einstiegsfragen ausgedruckt (für Vierer-Gruppen) - Arbeitsblatt zum Film und Stifte 	
<p>Lernziele: Die SuS...</p> <ul style="list-style-type: none"> ... wissen, welchen Anteil tierische Produkte in einer ausgewogenen Ernährung ausmachen sollten. ...können ihr Verhältnis zu Tieren und tierischen Lebensmitteln reflektieren. ...wissen, welchen Einfluss die Landwirtschaft und die Fleischproduktion auf die Umwelt haben. ...entwickeln ein Bewusstsein für ihren Konsum und lernen Alternativen kennen. ...wissen, worauf beim Kauf von pflanzlichen Alternativen geachtet werden sollte. 	

VORBEREITUNG

Lehrperson (LP)	Schüler*innen (SuS)
<ul style="list-style-type: none"> • Reflexionsfragen durchgehen. • Pflanzliche Alternativen einkaufen für die Degustation und leere Verpackungen mitbringen, um die Vielfalt aufzuzeigen. • Einstiegsfragen zum Thema Fleischkonsum ausdrucken (für Vierer-Gruppen). • GORILLA Arbeitsblatt zum Film für SuS ausdrucken. 	<ul style="list-style-type: none"> • Die SuS schreiben eine Woche lang auf, wie oft sie Fleisch oder Fisch konsumieren oder machen Bilder von drei ihrer Hauptmahlzeiten.



PHASEN

Zeit	Aktivitäten	Medien/Hilfsmittel
10'	Einstiegsfragen Ausgedruckte Fragen in Vierer-Gruppen besprechen lassen.	Fragen zum Thema Fleischkonsum
15'	Informationsteil Die SuS werden in zwei Gruppen eingeteilt und auf zwei Räume verteilt. Sie schauen sich je einen Kurzfilm an. 1. «Fleisch – das leckerste Übel der Welt» https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM 2. «Die Wahrheit über Fleisch – Wie ungesund ist es wirklich?» https://www.youtube.com/watch?v=q6YkYx7-Y_k	2 Laptops mit Internetverbindung, falls vorhanden eigene PCs, Tablets oder Handys von SuS, 2 verschiedene Räumlichkeiten
20'	Arbeitsblatt ausfüllen Die SuS beantworten die Fragen zum Film auf dem Arbeitsblatt. Das Arbeitsblatt ist in die beiden Kurzfilme unterteilt. Ablauf: 10': SuS versuchen zuerst die Fragen selbständig zu beantworten und füllen so gut wie möglich den Teil von ihrem Kurzfilm aus. 10': Alle SuS der Gruppe gleichen ihre Lösungen miteinander ab. Am Schluss sollten alle Felder ausgefüllt sein.	Arbeitsblatt mit Fragen zum Film, Stifte
	Pause	
20'	Lösungen austauschen Die beiden Gruppen treffen sich wieder. Die Kids bilden 4-er Gruppen mit je zwei Personen aus den beiden Filmgruppen. Sie erklären sich gegenseitig, um was es bei ihrem Video ging und füllen den anderen Teil des Arbeitsblattes aus. Wenn die SuS noch Zeit haben, können sie sich gegenseitig auch noch die wichtigsten Filmausschnitte zeigen. Oder sie helfen der LP, den Degustationstisch aufzubauen.	Arbeitsblatt mit Fragen zum Film, Stifte
15'	Pflanzliche Alternativen degustieren Die SuS können kalte Alternativen wie Aufschnitt, Hummus, (Basilikum-)Tofu und veganen Käse mit Brot degustieren. Zudem zeigt die Lehrperson leere Verpackungen von pflanzlichen Alternativen, z.B. von Burger oder Wurst. Wie schmecken die Alternativen? Was sollte beachtet werden beim Einkauf von Alternativen? Antwort: Sie sollten ähnliche Nährwerte wie Fleisch haben, damit es auch Sinn macht, es als «Alternative» zu bezeichnen. Beispielsweise sollten in 100 g der verzehrfertigen Fleischalternative Folgendes enthalten sein: - mindestens 15 g Protein pro 100 g - nicht mehr als 20 g Fett pro 100 g - optimal, aber nicht nötig: Eisen, Vitamin B12 und Zink zugesetzt	Pflanzliche Alternativen, Brot, Messer, Servietten Leere Verpackungen von Fleischalternativen wie Burger

	<p>Oder pro 100 g Pflanzenmilch oder pflanzlichem Frischkäse:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ca. 3 g Protein pro 100 g - max. 5 g Kohlenhydrate pro 100 g - optimal mit Calcium angereichert <p>Habt ihr auch beobachtet, dass Lebensmittelläden wie z.B. Coop neu viele Fleischersatzprodukte anbietet? Welche kennt ihr oder habt ihr schon probiert?</p> <p>Merkt ihr, welches Produkt aus tierischen Produkten besteht und welche aus alternativem Fleisch?</p> <p>Welches alternative Fleisch- oder Milchprodukt würdet ihr in Zukunft ausprobieren?</p> <p>Bei grossem Interesse kann mit den Jugendlichen ein Burger-Essen organisiert werden; Burger mit tierischem Fleisch und alternativer Burger.</p>	
10'	<p>Wrap-Up</p> <p>Was nehmt ihr aus der Lektion mit?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Produktion und der Konsum von tierischen Produkten (vor allem Fleisch und Fisch) macht einen erheblichen Anteil der Umweltbelastung aus. - Ein hoher Fleischkonsum hat negative Folgen für unseren Körper und sollte auf max. 2-3 Mal pro Woche eingeschränkt werden. - Fleisch ist zwar nicht mehr so teuer wie früher, aber in der Schweiz immer noch teurer als Getreide, Gemüse und Früchte. Also auch dem Portemonnaie zuliebe einmal weniger Fleisch essen. <p>Was haben die Filme in euch ausgelöst?</p> <p>Gibt es einige unter euch, die finden, sie werden in Zukunft mehr pflanzliche Alternativen ausprobieren?</p> <p>Welche Alternativen haben euch besonders geschmeckt?</p> <p>Nicht alle Alternativen sind gleich gut. Worauf sollte man bei pflanzlichen Alternativen achten?</p>	<p>LP fasst auf einem Ideenboard alles zusammen, was die SuS gelernt haben und ihre Vorsätze. Nach einer Woche wird das Thema nochmals kurz angeschnitten – wissen die SuS noch, was sie gelernt haben. Und haben sie ihren Konsum geändert?</p>



Hinweis:

Zum heutigen Ernährungssystem und Fleischkonsum eignen sich ebenfalls folgende Dokumentarfilme:

- *Sustainable* <https://sustainablefoodfilm.com/>
- *What You Eat Matters* <https://www.youtube.com/watch?v=pDg7t1EJD64>
- *Das System Milch* <https://www.youtube.com/watch?v=y7EquRwjfeo>



Weitere Ideen und Quellen:

E-Learning Alternative: Mit Fragerunde beginnen. Anschliessend schauen die Kids selbstständig beide Videos und versuchen, die Fragen selbstständig zu beantworten. Danach können 4-er Gruppen gebildet werden und die Kids können ihre Lösungen austauschen und diskutieren. Zudem überlegt sich jede Gruppe, womit Fleisch oder auch andere tierische Produkte

ersetzt werden könnten, welche Alternativen sie selbst manchmal essen oder schon ausprobiert haben. Im Wrap-Up werden die beliebtesten pflanzlichen Alternativen und evtl. Rezepte dazu ausgetauscht. Anschliessend kann in der nächsten Kochlektion ein Menu mit Fleischalternativen und eines mit Fleisch gekocht werden. So lernen die SuS auch, wie man mit alternativem Fleisch kocht.

**Verknüpfungsmöglichkeit:**

- GORILLA WAH-Lektion Kochpraxis: [Ökobilanz Fleisch](#)
- GORILLA WAH-Lektion: [Ökobilanz](#)

Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](#).

