

II.C.12

Verantwortlich handeln in der Gesellschaft

Nachhaltige Ernährung – Für den Planeten und für die Menschen

Nach einer Idee von Tabea Hesterberg, Florian Fiebelkorn, Gesa Hillmer, Katharina Kern, Maximilian Dornhoff-Grewe



© RAABE 2023

© Xsandra Korneeva/E+

Ist Fleisch essen vertretbar? Welche Tomaten sollte man im Frühjahr kaufen? Anhand praktischer Beispiele setzen sich Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler mit ökologischen, ethischen, sozialen und gesundheitlichen Aspekten unserer Ernährungsweise auseinander. Sie erkennen, welchen Einfluss ihr Handeln auf das Ökosystem und auf die Nahrungssicherheit der Menschheit hat.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe: 9-10

Dauer: 8 Unterrichtsstunden

Kompetenzen: Kriterien für eine gesunderhaltende Ernährung erläutern; konkrete Vorschläge für nachhaltiges Handeln an globalen und lokalen Beispielen darstellen; nachhaltige Handlungen auf ihre Umsetzungsmöglichkeit untersuchen; Qualitätsmerkmale von Lebensmitteln im Hinblick auf die Gesunderhaltung und globale Verantwortung bewerten; den eigenen Einfluss auf das Ökosystem bewerten

Thematische Bereiche: Ökologie, Nachhaltige Ernährung, Gesundheit, Vegetarismus

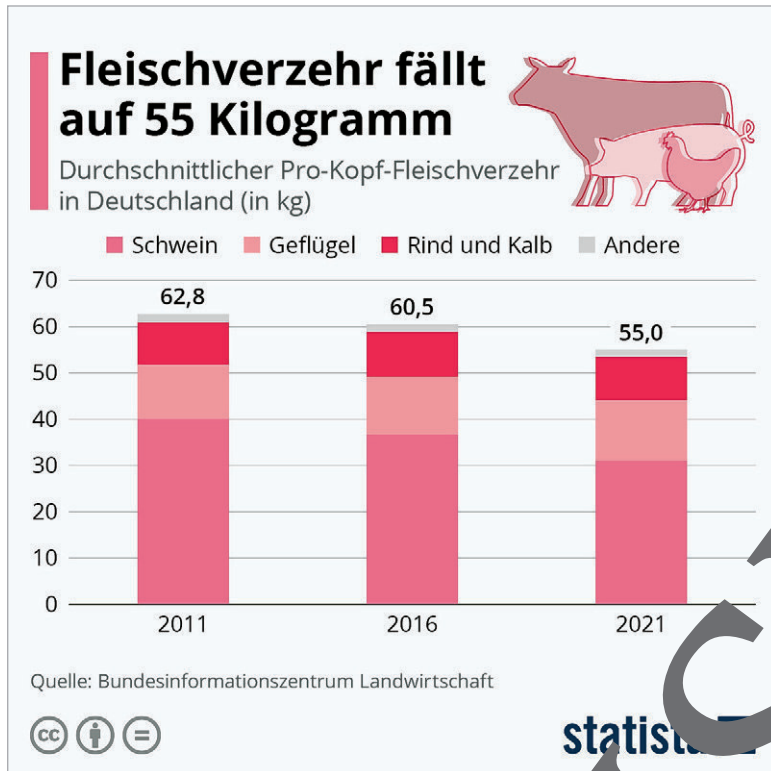


Abb. 2. Pro-Kopf-Verzehr von Fleisch in kg/Kopf/Jahr in Deutschland

Aufgabe 2

- Beschreibe die einzelnen Produktionsschritte in der Schweinefleischproduktion (Abb. 3). Beginne bei der Futtermittelherstellung und gehe dann zu den Mastbetrieben über. Beschreibe abschließend den Preisdruck, der durch die roten Pfeile dargestellt wird.
- Erläutere die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Vorteile der Schweinefleischproduktion in Deutschland.
- Erkläre, welche Verantwortung Verbraucher:innen und Verbraucher beim Kauf von Schweinefleisch haben.

Aufgabe 3

Recherchiere im Internet, worauf man beim Fleischkauf achten kann, um ...

- ... Fleisch von möglichst hohen Schutzstandards zu kaufen.

www.bioland.de

- Über den folgenden Pfad gelangst du auf dieser Seite zu Informationen über Tierwohl:
- Über Bioland → Dafür steht Bioland → Unsere Themen → Tierwohl.

- ... kleine und mittelständische Unternehmen aus deiner Region zu unterstützen.

www.bzf.de

- Nutze den folgenden Pfad auf dieser Seite:

Nachhaltiger Konsum → Orientierung beim Einkauf → Regional einkaufen

Formuliere jeweils für 1. und 2. konkrete Handlungsanweisungen, die du auch selbst im Alltag umsetzen kannst, wie z. B. „Ich kann beim Kauf von Fleisch auf das ... Logo achten“.



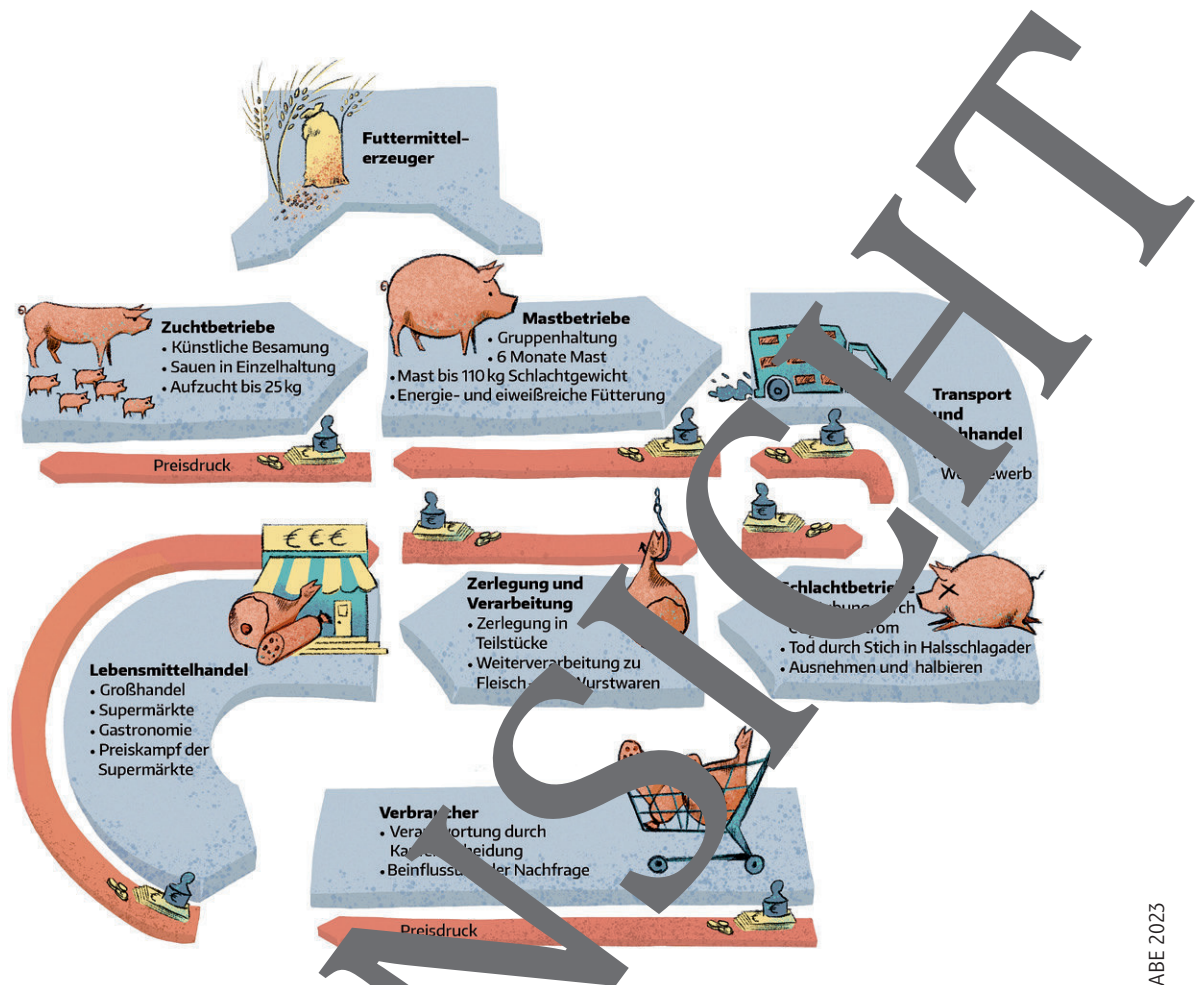


Abb. 3: Die Wertschöpfungskette zur Herstellung von Schweinefleisch

© Theresa Schwietzer

© RAABE 2023

Wettbewerb um das billige Schnitzel

Bei der Produktion von Schweinefleisch herrscht ein starker Preiswettbewerb, der zum Aussterben kleinerer Betriebe führt. Die meisten Schweinemastbetriebe schlachte nicht selbst, sondern beauftragen für das Schlachten und Bearbeiten der Tiere Schlachthöfe und fleischverarbeitende Betriebe. Die Mastbetriebe müssen die Kosten für die Haltung ihrer Schweine möglichst geringhalten, um konkurrenzfähig zu sein. So können sie meist nur die gesetzlichen Mindeststandards in der Tierhaltung einhalten. Auch zwischen den Schlachthöfen herrscht ein Preiswettkampf. Aus diesem Grund nimmt die Zahl der Schlachthöfe in Deutschland seit Jahren ab, sodass es nur noch wenige, große Schlachthöfe gibt. Die Arbeitsbedingungen der Angestellten, die größtenteils aus Mittel- und Osteuropa stammen, sind schlecht. Der Wettbewerb um möglichst niedrige Preise für Fleisch und Wurst zieht sich weiter in den Groß- und Einzelhandel. Sie zahlen den Herstellern nur so viel wie unbedingt nötig. Auch die Verbraucherinnen und Verbraucher haben durch ihr Kaufverhalten großen Einfluss auf die gesamte Wertschöpfungskette. Fleisch, für das weder Menschen noch Tiere ausgebeutet wurden, ist teuer. Die Produktionsbedingungen können sich nur verbessern, wenn Menschen bereit sind, diese höheren Preise zu zahlen.

Gruppe 2: Schweinefleisch – Wie gesund ist es für den Menschen und den Planeten?

M 5

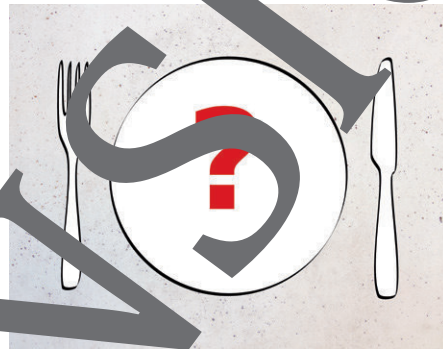
Aufgabe 1

- a) Lies den Text. Nenne die gesundheitlichen Vor- und Nachteile des Fleischkonsums, die darin genannt werden.
- b) Mache dir Gedanken zu deinem eigenen Fleischkonsum:
- Wie häufig und wie viel Fleisch isst du in der Woche? Isst du überhaupt Fleisch?
 - Falls ja, wie oft isst du rotes Fleisch?

Beurteile anhand der 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), inwieweit dein Fleischkonsum den Empfehlungen entspricht. Die 10 Regeln findest du unter <https://raabe.click/VollwertigeErnaehrung>.

„Dir fehlt mit Sicherheit Vitamin B12, deine Ernährung kann nicht gesund sein.“

Diesen Satz bekommen vegan oder vegetarisch lebende Menschen oft zu hören. Die Frage, ob eine vegetarische oder vegane Ernährung gesünder ist als eine mischköstliche mit Fleisch, lässt sich jedoch nicht pauschal beantworten. Wichtig ist vor allem, möglichst vollwertig und abwechslungsreich zu essen. Fleisch kann dazu beitragen, den Bedarf an Proteinen, B-Vitaminen und Mineralstoffen wie Eisen und Zink zu decken. Diese Nährstoffe



© Bild: imaginando/adobe stock

5 doch auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. © Bild: imaginando/adobe stock
sodass eine gesunde, vollwertige Ernährung auch ohne Fleisch und andere tierische Produkte möglich ist. Ein wesentlicher Bestandteil von Fleisch sind Fett. Eine hohe Fettzufuhr erhöht das Risiko, übergewichtig zu werden, da Fette energiereich sind. Tierisches Fett enthält einen hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren, die Herz-Kreislauferkrankungen fördern. Pflanzliche
15 Fette enthalten hingegen einen hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, die für den Körper wichtig sind. Während der Körper gesättigte Fettsäuren selbst herstellen kann, ist er bei vielen ungesättigten Fettsäuren auf die Zufuhr über die Nahrung angewiesen.

Der regelmäßige Verzehr von rotem Fleisch wie Schweine- und Rindfleisch erhöht das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken. Dies gilt insbesondere für Wurstwaren und verarbeitetes Fleisch.

20 Der westliche Lebensstil, der sich durch den Verzehr von vielen tierischen Lebensmitteln auszeichnet, breitet sich zunehmend auch in Entwicklungsländern aus. So nimmt die Häufigkeit ernährungsbedingter Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Gicht und Diabetes weltweit zu. Für eine gesunde Ernährung ist es weniger entscheidend, ob Fleisch gegessen wird oder nicht, sondern ob die Nahrungsmittelauswahl vielseitig ist. Bei einer veganen Ernährung sollten
25 einen reichlichen Gemüse und Obst sowie Vollkornprodukten regelmäßig Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Linsen gegessen werden. Sie sorgen für eine ausreichende Proteinzufuhr und enthalten wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Nährstoffe, auf die Veganerinnen und Veganer besonders achten sollten, sind die Vitamine B₁₂ und D, Iod, Omega-3-Fettsäuren, Selen und Zink. Auch Eisen, Kalzium und Vitamin B₂ sollten sie auf dem Schirm haben. Die Einnahme eines Nahrungs-
30 ergänzungsmittels speziell für Veganer ist auf jeden Fall empfehlenswert, denn ein Mangel an Vitamin B₁₂ kann zu Blutarmut und neurologischen Störungen führen.

Aufgabe 2

- a) Ermittle möglichst genau, wie viel Plastikmüll du in einer Woche produzierst, und vergleiche deinen Wert mit dem durchschnittlichen Wert in Deutschland. Beachte, dass sich die Werte der Abb. 1 auf ein Jahr beziehen.
- b) Menschen in Deutschland werden durchschnittlich 81 Jahre alt. Berechne mithilfe von Abb. 2, wie viele Menschenleben es dauert, bis eine Plastikflasche im Meer zersetzt ist.

Verpackung in der Biotonne?

Im Supermarkt gibt es Schokolade in unterschiedlichen Formen und Sorten. Doch eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind, wie die meisten Süßigkeiten, verpackt, häufig in Plastik und Aluminiumfolie. Dies produziert viel Verpackungsmüll. Der Vergleich unter den EU-Mitgliedsstaaten zeigt, dass die Deutschen überdurchschnittlich viel Plastikmüll verursachen. Daher verwenden einige Schokoladenhersteller mittlerweile kompostierbare Innenfolie mit einem Holzstoffanteil von über 90 Prozent. Zu diesen Herstellern gehört GEPA. Das Unternehmen setzt sich für faire Handelsbedingungen mit Entwicklungsländern ein. Ihm zufolge kann dieser sogenannte Bio-Kunststoff bei normaler Außentemperatur auf dem Kompost zersetzt werden. Für die Biotonne ist er jedoch ungeeignet, da er derzeit nicht in den Kompostierprozess vieler Abfallunternehmen eingegliedert werden kann.

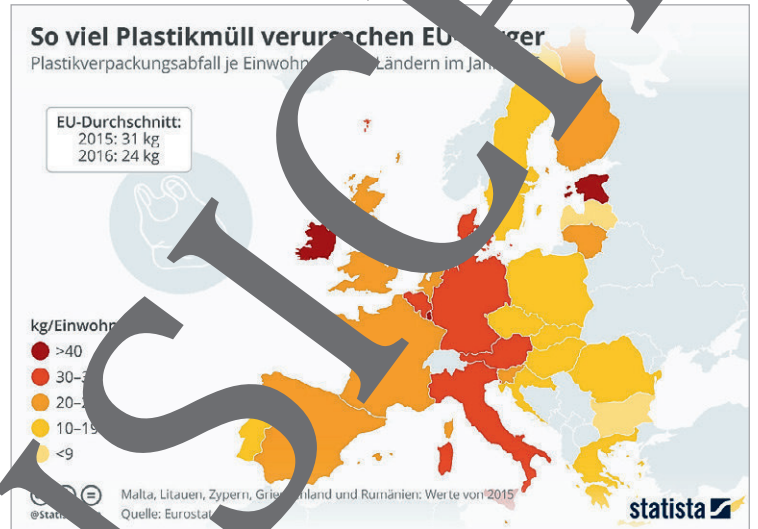


Abb. 1. So viel Plastikmüll verursachen EU-Bürger



Abb. 2. Plastik währt ewig in den Ozeanen

© RAABE 2023

M 9

Nachhaltige Ernährung im Alltag – Ein Selbstversuch



Aufgabe

Versuche eine Woche lang, eine Sache in deinem Ernährungsverhalten so zu verändern, dass es nachhaltiger wird. Beobachte dich selbst und dokumentiere täglich, wie es funktioniert hat. Notiere in der Tabelle, was dir schwer- und was leichtgefallen ist.

Hinweis: 😊 = Veränderung hat problemlos funktioniert; 😐 = Veränderungen hat meistens funktioniert; ☹️ = Veränderung hat nicht funktioniert.

Tag Datum	😊 😐 ☹️	Mein Vorsatz: _____	
		Das fiel mir leicht:	Das fiel mir schwer:
1 _____	😊 😐 ☹️		
2 _____	😊 😐 ☹️		
3 _____	😊 😐 ☹️		
4 _____	😊 😐 ☹️		
5 _____	😊 😐 ☹️		
6 _____	😊 😐 ☹️		
_____	😊 😐 ☹️		
Kreuze an. Die geplante Veränderung ...			
1 = lässt sich problemlos in den Alltag integrieren.	1 — 2 — 3 — 4 — 5	5 = lässt sich gar nicht in den Alltag integrieren.	
1 = hat mir Spaß gemacht.	1 — 2 — 3 — 4 — 5	5 = war sehr belastend.	

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de