

Aktion: Ausgewogene Eiweißversorgung ohne Tier (Fokus: Hülsenfrüchte) Vegetarismus und Veganismus - ausgewogene Ernährungsformen?

Ziel der Aktion

Vorteile und Herausforderungen einer pflanzlichen Eiweißversorgung handlungsorientiert erarbeiten.

Fachliche und didaktische Relevanz des Themas

Nachhaltige Ernährung impliziert, dass tierische Lebensmittel reduziert und pflanzliche Lebensmittel bevorzugt verwendet werden sollen. Bei einer unausgewogenen oder einseitigen Lebensmittelauswahl kann diese Umstellung bei bestimmten Nährstoffen, wie z.B. Eiweiß zu einer schlechteren Versorgung führen. Das Thema fokussiert somit eine ausgewogene Eiweißversorgung ohne Tier mit dem Schwerpunkt auf Hülsenfrüchte (Leguminosen), die einen wichtigen pflanzlichen Eiweißlieferanten darstellen. Leguminosen (z.B. Ackerbohnen, Erbsen und Lupinen) besitzen außerdem den Vorteil, dass ihre Wurzeln mit Rhizobien (Knöllchenbakterien) in Symbiose leben, sodass Luftstickstoff gebunden wird, der den Pflanzen als Nährstoff dient.

Jedoch werden in der Region Brandenburg und Berlin aktuell noch sehr wenig Hülsenfrüchte in Bio-Qualität angebaut. Im langjährigen Trend ist der Anbau sogar rückläufig. Dabei wäre es wünschenswert regionale Wertschöpfungsketten sowie die einheimische Produktion von nicht gentechnisch veränderten Eiweißpflanzen zu unterstützen (MLUK 2021: 20ff.).

Kompetenzen

Die Schüler:innen können ...

- verschiedene Ernährungsformen miteinander vergleichen und Gemeinsamkeiten und Unterschiede herausstellen.
- ihren individuellen Proteinbedarf berechnen.
- zu den Vorteilen und Herausforderungen einer pflanzlichen Eiweißversorgung ohne Tier Stellung nehmen.
- Rezepte mit Linsen aus anderen Esskulturen auswählen, zubereiten, dokumentieren und präsentieren.



Szenario des Aktionskonzeptes: Kennenlernen verschiedener Ernährungsformen

Alternativen zu Fleisch erörtern und ausprobieren:

- Vegetarismus und Veganismus – Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- Sicherung der Eiweißversorgung
- Präferenzen von Ernährungsformen - Welche ist mir am liebsten?

Aktion:

- Zubereitung veganer oder vegetarischer Gerichte und Dokumentation der einzelnen Zubereitungsschritte, Präsentation der Fotos und Videos
- Herstellung von Hummus, Linsensuppe, Linseneintopf
- Herstellung von Kartoffelsalat mit braunen Linsen, Falafel



Kommunikationsfokus

- Es geht auch mal ohne Fleisch: Leckere Gerichte ohne tierische Produkte
- Reflexion durch Präsentationen (Fotos & Videos)

Impulse für die fächerübergreifende Verbraucherbildung (Schule)

- Errechnung des individuellen täglichen Proteinbedarfs
- Linsenvariationen in verschiedenen Kulturen

Kristallisationspunkte für eine Allianz von Bildung & Verpflegung

- Hülsenfrüchte als schmackhafter Eiweißlieferant
- Gestaltung der schulischen Ernährungsumgebung durch den Leitsatz: Hülsenfrüchte als Bestandteile des „Speiseplans von morgen“
- Esskultur: Gestaltung der Ernährungsumgebung durch Berücksichtigung unterschiedlicher Ernährungskulturen
- Esskultur: Steigerung der Akzeptanz durch ästhetische Darbietung der Speisen

Tipps & Hintergrundinformationen

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (2025). Hülsenfrüchte: Gesundheit und Umwelt. <https://www.bzfe.de/kueche-und-alltag/vom-acker-bis-zum-teller/huelsenfruechte/huelsenfruechte-gesundheit-und-umwelt#teaser>

BZfE – Bundeszentrum für Ernährung (2024). Vege...-was? Pflanzenbetont essen. Unterrichtsmodul ab Klasse 7. <https://www.bzfe.de/schule-und-kita/material-fuer-die-schule/sekundarstufe/vege-was>

BLE – Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2023). Warum sind Hülsenfrüchte so wertvoll? Unterrichtsmodul (Doppelstunde) ab Klasse 7. <https://www.ble-medienervice.de/0140-2-dl-warum-sind-huelsenfruechte-so-wertvoll.html>

MLUK – Ministerium für Landwirtschaft, Umwelt und Klimaschutz des Landes Brandenburg (2021). Aspekte landwirtschaftlicher Bodennutzung im Land Brandenburg von 1999 bis 2020. <https://ifu.brandenburg.de/sixcms/media.php/9/Fachbeitrag-162.pdf>

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages