

Vegetarische Ernährung



**Mia Grand
Jana Zumstein**

Beruf:
Floristin

Lehrjahr:
2 Lehrjahr

Berufsschule:
Idm Thun

Betrieb:
Blumen Paradies Visp
Blumen Aebi Meringen

Abgabedatum:

25.3.2024

31.Mai 2024 12:00

Inhaltsverzeichnis

- 1 Einleitung..... 4
 - 1.1 Ausgangslage..... 1
- 2 Ideensuche / Projektdefinition 2
 - 2.1 Projektdefinition und -Zielsetzung: 2
 - 2.2 Umsetzbarkeit..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
- 3 Projektplanung 3
 - 3.1 Detaillierter Aufgabenplan 3
- 4 Einsparung durch das Projekt 4
 - 4.1 CO₂ Einsparung..... 4
 - 4.2 Energie- bzw. Materialeinsparung..... **Fehler! Textmarke nicht definiert.**
 - 4.3 Sensibilisierung von Personen 4
- 5 Auswertung der Projektarbeit 4
 - 5.1 Rückblick 4
- 6 Literatur 5
- 7 Anhang **Fehler! Textmarke nicht definiert.**

1



1 Einleitung

Unser Ziel war, dass wir uns beide für eine Woche Vegetarisch ernähren. Dies hat uns interessiert, da wir uns für ein Thema entschieden haben, welches für uns gut umsetzbar ist und auch für andere Menschen leicht umsetzbar wäre. Der Konsum von Fleisch im Alltag ist nicht zwingend notwendig und ist ökologisch sehr schlecht.

Da vegetarisches Essen die Umwelt rund dreimal weniger belastet als Mahlzeiten, die Fleisch enthalten, war es für uns wichtig, herauszufinden, wie schwierig es tatsächlich ist, sich vegetarisch zu ernähren und ob wir weiterhin vielleicht auch weniger Fleisch essen und Menschen in unserem Umfeld auch davon überzeugen können.

Laut Ernährungsreport ernähren sich 10% der deutschen Bevölkerung vegetarisch. Es gibt auch viele Menschen, die kein Fleisch essen dürfen wegen der Religion. Andere tun das, weil sie die Tiere schützen wollen oder gesünder Leben bevorzugen, den pflanzlichen Geschmack oder möchten den Welthunger stoppen. Man kann aber nicht sagen, ob jetzt gesünder ist, wenn man kein Fleisch isst oder doch, denn es kommt immer auf die Zusammensetzung drauf an. Wenn man kein Fleisch isst, dafür aber viel Zucker und fettige Produkte macht, es dann auch kein Sinn.

Vorteile von Vegetarier

- Zivilisationskrankheiten treten weniger auf
- Vegetarier sind meistens nicht so übergewichtig wie Fleischesser
- Verstopfungen durch Darmerkrankungen sind weniger
- Sie machen etwas für die Umwelt
- Sie fühlen sich wohler und fitter

Nachteile von Vegetarier

- Eine falsche Essenszusammenstellung kann Mangelerscheinungen haben.
- Die ausreichende Versorgung von Eisen, Eiweiss, Jod und Vitamin B 12 sollte regelmässig kontrolliert werden.
- Eine abwechslungsreiche Ernährung ist meistens mit mehr Kosten verbunden.
- Vegetarier haben es meistens schwieriger in der Gesellschaft zu Beispiel im Restaurant etwas zu Essen zu finden usw.
- Ein hoher Fleischkonsum fördert das Risiko von Krebskrankheiten

Immer mehr Leute ernähren sich vegan, jedoch stellt sich die Frage warum?

Gründe dafür können ethische Gründe sein (Tiere nicht für die menschliche Existenz töten) oder auch persönliche Abneigung, wie Unverträglichkeit.

Weitere Gründe sind zum Beispiel Welternährung, Gesundheit oder der Umweltschutz, wobei es in unserem Projekt am meisten geht. Hierbei sind oftmals Hintergründe wie der umfangreiche Anbau von Soja und anderen Pflanzen für Nutztiere. Damit wird häufig auch die Abholzung der Regenwälder verbunden. Und das damit produzierte und Klimabelastende CO₂.

Wir und unser Planet, wären viel gesünder, würden sich alle Menschen Vegetarisch ernähren.

Vieles spricht dafür, dass vegetarisch zu seinen Vorteilen bringt. Sie töten keine Tiere, schonen die Umwelt und ernähren sich gesünder.

Laut einem Forschungsteam der Universität Oxford, könnte es durch vegetarische Ernährung rund 7 Millionen weniger Tote jährlich bis 2050 geben.

Zwei Drittel weniger Treibhausgase würden aus der Nahrungsmittelproduktion in die Atmosphäre gelangen. Denn ein Viertel der gesamten Treibhausgasemissionen gehen auf das Nahrungskonto.

Von allen Nahrungsmitteln, belastet Fleisch und Milchprodukte die Umwelt am meisten. Man muss nicht unbedingt komplett vegan oder vegetarisch leben, denn schon ein reduzierter Konsum schützt das Klima.

Die Produktion von Fleisch tritt zur Abholzung des Regenwalds bei. Insgesamt braucht die Landwirtschaft mehr als 30 Prozent der globalen Landoberfläche und 75 Prozent des weltweit verbrauchten Wassers.

Soja Thematisierung

Wir kennen Soja als Milch, Sauce oder Tofu. Aber nur ein kleiner Teil des produzierten Sojas, gelangt auf unseren Teller. Etwa 75 Prozent der produzierten Bohnen, wird als Futter für Nutztiere gebraucht, da Soja reich an Eiweiß und damit ein ideales Kraftfutter ist.

Die Sojaproduktion steigt weltweit an und in den letzten 40 Jahren, hat sie sich vervierfacht. Für unsere Umwelt ist der steigende Anbau von Soja sehr schlecht, es wird immer mehr Wald gerodet und in Ackerland umgebaut. Dies belasteten unser Klima und die Artenvielfalt in diesen Ländern

Der Sojamarkt belastet lokale Kleinbauern und fördert die Ausbeutung der Arbeiter.

Die enorme Belastung der Umwelt wegen unserer Ernährung, hat uns dazu bewegt, vegetarische Ernährung selbst auszuprobieren. Damit wir bewusst Fleisch konsumieren und wissen, wie schlecht die Ernährung mit Fleisch ist. Außerdem können wir zur bewussten Ernährung von Fleischprodukten für Menschen in unserer Umgebung hinweisen.

1.1 Ausgangslage

Wir haben uns, bevor wir uns dieses Ziel vorgenommen haben, nicht sehr viele Gedanken darüber gemacht, uns Vegetarisch zu ernähren oder was für Ausnahmen dies für unsere Umwelt hat. Jedoch haben wir in den letzten Jahren immer mehr von vegetarischer Ernährung in Zusammenhang mit dem Klima gehört.

Wir haben uns aber beide nicht sehr viele Gedanken darüber gemacht was für eine Auswirkung unsere Ernährung auf das Klima hat.



2 Ideensuche / Projektdefinition

Wir haben uns darüber Gedanken gemacht, was für ein Thema uns interessieren würde und was ein wichtiger Teil für unsere Umwelt wäre.

Wir denken in den letzten Jahren ist das Thema sowieso immer stärker aufgekommen und nun wollten wir uns selbst davon überzeugen, wie es tatsächlich ist sich für eine Weile nur vegetarisch zu ernähren und auch in Zukunft weniger Fleisch zu essen.

2.1 Projektdefinition und -Zielsetzung:

User Ziel war es, sich 1 Woche vegetarisch zu ernähren, um zu sehen, wie schwierig oder einfach es sein kann. Vielleicht können wir uns mithilfe unseres Projektes dazu ermutigen weniger Fleisch allgemein zu Essen und uns etwas besser darauf zu achten. Ich denke, dass wir so auch andere Menschen dazu überzeugen können weniger Fleisch im Alltag zu essen.

2.2 Realisierungschancen

Wir sind der Überzeugung, dass unser Projekt gut umzusetzen ist, da es vor allem uns selbst betrifft. Wir denken jedoch, dass die Weiterführung des Projekts für uns eher schwierig ist oder nur teils umsetzbar.

3 Projektplanung

Wir haben uns Gedanken darüber gemacht, was uns wirklich interessiert und mit was wir tatsächlich etwas bewirken können, vor allem auch für uns selbst. Dazu haben wir uns dann für das Thema vegetarische Ernährung entschieden.

Am Anfang schreiben wir alles auf was wir konnten das wir nicht plötzlich in ein Zeitdruck kommen. und dann zuhause machen wir unser Experiment die ganze Woche am Abend reflektieren, wie den Tag wie es uns gegangen ist. Wir Macheten Fotos von unserem Essen wen etwas speziell wahr. Und dann wen die Woche vorbei war machen wir das Fazit zusammen und Schreiben alles noch auf wo noch offen ist.

3.1 Detaillierter Aufgabenplan

Wir möchten 1 Woche gar kein Fleisch auch keine Ersatzprodukte.
Das wir nach diesem Projekt vielleicht weniger Fleisch Essen oder Bewusster.

4 Einsparung durch das Projekt

Vegetarisches Essen belastet das Klima rund dreimal weniger als Mahlzeiten mit Fleisch.

Wir konnten in dieser Woche Energie Sparren, Wassersparen konnten wir auch.

Wir sparen sehr viel Energie

Wir haben ca. 7,800g Gas gespart. Da wir auch sonnt nicht jeden Tag Fleisch Essen haben wir es bewusst durch drei Tage gerechnet.

4.1 CO₂ Einsparung

Sensibilisierung von Personen

Wir haben zuhause darüber gesprochen, und sie haben gesagt das finden sie gut sie möchten auch besser darauf schauen. Mit Verwandten und Bekannten auch wie im Geschäft und alle finden es eine gute Idee da Mann ein bisschen darauf schaut.

5 Auswertung der Projektarbeit

5.1 Rückblick

Uns selbst ist es nicht Maga schwer gefallen eine Woche kein Fleisch zu essen. Uns ist bewusst das es sehr viel ausmachen würde, wenn man auf Fleisch verzichten würde. Aber wir sind der Meinung wir werden weiterhin Fleisch konsumieren, aber ganz bestimmt bewusster und bisschen weniger. Wir haben auch unsere Familie über das Thea informiert.

6 Literatur

Rindfleisch nur auf Platz2: Diese Lebensmittel sind die schlimmsten Klimakiller_ Öko- Test(oekotest.de)

[warum ernährt man sich vegetarisch - Suchen \(bing.com\)](#)

[Vegetarisch: Vorteile & Nachteile pflanzlicher Kost \(biomes.world\)](#)

[Vegetarismus: Gründe, Formen, Vor- & Nachteile | gesundheit.de](#)

[Vegetarismus: Gründe, Formen, Vor- & Nachteile | gesundheit.de](#)

[Klima-Tipp: Probieren Sie mal fleischlos! | WWF Schweiz](#)

[Soja – kleine Bohne mit enormer Bedeutung | WWF Schweiz](#)

