

## Alles veggie oder was?

### Workshop der Verbraucherzentrale Hessen in der Fachoberschule Ernährung

Als Abschluss der Unterrichtseinheit „Alternative Ernährungsformen“ führte die Klasse 12 FOE mit Frau Schänzer, Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale Hessen einen Workshop zu vegetarischer und veganer Ernährung mit dem Titel „Alles veggie oder was?“ durch. Themen des Workshops waren die Formen vegetarischer Ernährung und die Motive, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren. Mit Hilfe von zahlreichen interessanten Unterrichtsmaterialien erarbeiteten die Schülerinnen und Schüler mit viel Elan die Problemstoffe des Vegetarismus.



Frau Schänzer mit der Klasse 12FOE

Im Anschluss untersuchten die Schülergruppen verschiedene Produkte daraufhin, ob sie für einen sich vegan ernährenden Freund, den man zu einer Party eingeladen hat, geeignet wären. Kann ich Chips kaufen, geht Schokolade, was ist mit Apfelsaft oder Gummibärchen? Die Ergebnisse überraschten, ist doch klarer Apfelsaft mit Gelatine geklärt, Edelbitterschokolade enthält Butterreinfett usw. Fazit der Schülerinnen und Schüler: „ Da müssen wir die Zutatenlisten genau studieren!“



Den Abschluss des Workshops rundete ein sensorischer Blindtest von Mortadella und veganer Mortadella ab. Das vegane Produkt wurde nicht auf Anhieb als veganes Produkt erkannt. Ein Blick auf die Zutatenliste machte deutlich, dass zwar das zugesetzte Fett bei der veganen Variante das hochwertige Fett mit einem günstigeren Fettsäuremuster ist, aber das verwendete Sojaweiß ist hoch verarbeitet und der Wassergehalt beträchtlich. Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler waren sich einig: „Wenn vegetarische oder vegane Ernährung, dann muss es nicht das Fleischersatzprodukt sein, sondern der Schwerpunkt liegt auf Getreide, Kartoffeln, Gemüse, Obst und Nüssen mit Beachtung des biologischen Ergänzungswertes der Proteine oder der eingeschränkte Fleischverzehr mit Fleisch aus artgerechter Tierhaltung, regional und beim Metzger des Vertrauens gekauft!“

(Vera Behr)