



## Vegan – was heißt das?

Was weißt du über Veganismus? Versuche, die Fragen zu beantworten.

1. Wer sich vegan ernährt,
  - verzichtet auf jedes tierische Produkt.
  - isst alles außer Fleisch, Eier und Milchprodukte.
  - isst nur Obst und Gemüse.
2. Der Begriff vegan ...
  - ist eine Ableitung vom lateinischen „vegetus“, das für „lebendig, frisch“ steht.
  - stammt von „vegetarian“ – die Buchstaben in der Mitte wurden vom Wortschöpfer Donald Watson einfach weggelassen.
  - steht als Abkürzung für „vegetarisch anorganisch“.
3. Wie viele Menschen in Österreich leben vegan?
  - Jede/r 20.
  - Jede/r 50.
  - Jede/r 100.
4. Welcher ist der am häufigsten genannte Grund, sich vegan zu ernähren?
  - Gesundheitliche Gründe
  - Massentierhaltung
  - Umweltschutz
5. Welche Milch kommt für VeganerInnen nicht in Frage?
  - H-Milch
  - Kokosmilch
  - Sojamilch
6. Welches der nachfolgenden Lebensmittel können VeganerInnen essen?
  - Fisch
  - Muscheln
  - Tofu
7. Produkte aus Soja sind ein beliebter Fleischersatz. Wie hat sich der Konsum von Sojaprodukten zwischen 2008 und 2017 in Österreich entwickelt?
  - Er ist gleich geblieben.
  - Er ist um 50% gestiegen.
  - Er hat sich verdoppelt. (auf rd. 2,3 kg Soja/Kopf)
8. Vegane Lebensweise bedeutet auch den Verzicht auf Kleidung aus Materialien tierischen Ursprungs. Erlaubt ist daher Kleidung aus ...
  - Baumwolle.
  - Leder.
  - Seide.



## Vegan – was heißt das?

1. Wer sich vegan ernährt,
  - verzichtet auf jedes tierische Produkt.**
  - isst alles außer Fleisch, Eier und Milchprodukte.
  - isst nur Obst und Gemüse.
2. Der Begriff vegan ...
  - ist eine Ableitung vom lateinischen „vegetus“, das für „lebendig, frisch“ steht.
  - stammt von „vegetarian“ – die Buchstaben in der Mitte wurden vom Wortschöpfer Donald Watson einfach weggelassen.**
  - steht als Abkürzung für „vegetarisch anorganisch“.
3. Wie viele Menschen in Österreich leben vegan?
  - Jede/r 20.
  - Jede/r 50.
  - Jede/r 100.**
4. Welcher ist der am häufigsten genannte Grund, sich vegan zu ernähren?
  - Gesundheitliche Gründe
  - Massentierhaltung**
  - Umweltschutz
5. Welche Milch kommt für VeganerInnen nicht in Frage?
  - H-Milch**
  - Kokosmilch
  - Sojamilch
6. Welches der nachfolgenden Lebensmittel können VeganerInnen essen?
  - Fisch
  - Muscheln
  - Tofu**
7. Produkte aus Soja sind ein beliebter Fleischersatz. Wie hat sich der Konsum von Sojaprodukten zwischen 2008 und 2017 in Österreich entwickelt?
  - Er ist gleich geblieben.
  - Er ist um 50% gestiegen.
  - Er hat sich verdoppelt. (auf rd. 2,3 kg Soja/Kopf)**
8. Vegane Lebensweise bedeutet auch den Verzicht auf Kleidung aus Materialien tierischen Ursprungs. Erlaubt ist daher Kleidung aus ...
  - Baumwolle.**
  - Leder.
  - Seide.



## Worum geht's?

Im Wortsalat finden sich acht Begriffe, die mit veganem Lebensstil nicht vereinbar sind. Kannst du sie finden?

X	B	T	D	U	H	U	S	S	F	G	L	B	I	O
X	Z	P	U	F	R	S	T	L	O	X	G	Y	C	<b>R</b>
G	W	X	N	Y	J	R	U	D	L	S	S	Y	U	E
N	G	E	L	A	T	I	N	E	L	N	<b>T</b>	V	W	T
R	K	P	R	W	E	C	A	E	W	E	R	Z	X	T
H	Y	F	D	J	W	G	M	R	D	L	U	G	G	U
P	J	J	I	T	R	M	L	O	N	N	G	R	L	B
L	C	E	A	R	T	Q	I	D	V	H	O	V	J	A
F	E	O	P	T	D	V	K	L	F	Z	J	E	E	K
T	L	T	I	T	O	E	N	O	<b>C</b>	I	O	L	Z	A
K	R	E	F	T	Z	I	Y	R	A	H	S	N	V	E
J	E	Z	I	S	L	E	C	E	Q	P	Z	I	I	<b>S</b>
O	K	W	E	S	I	R	O	D	S	S	U	M	C	E
C	O	R	U	J	C	T	R	E	<b>E</b>	G	C	Z	N	J
E	U	Z	T	F	M	<b>H</b>	Q	L	S	X	A	D	U	B

Alle acht Begriffe gefunden?



In jedem dieser Begriffe ist ein Buchstabe fett gedruckt. Wenn du die fett gedruckten Buchstaben in die richtige Reihenfolge bringst, erhältst du jenes Eigenschaftswort, das bei veganem Lebensstil weder vor Lebensmitteln noch vor anderen Produkten Platz hat.

**Ein kleiner Tipp:** Das Wort beginnt mit jenem Buchstaben, der unter allen acht Lösungsbuchstaben zuletzt im Alphabet vorkommt.



1    2    3    4    5    6    7    8



## Worum geht's?

X	B	T	D	U	H	U	S	S	F	G	L	B	I	O
X	Z	P	U	F	R	S	T	L	O	X	G	Y	C	<b>R</b>
G	W	X	N	Y	J	R	U	D	L	S	S	Y	U	<b>E</b>
N	<b>G</b>	<b>E</b>	<b>L</b>	<b>A</b>	<b>T</b>	<b>I</b>	<b>N</b>	<b>E</b>	L	N	<b>T</b>	V	W	T
R	K	P	R	W	E	C	A	E	W	E	<b>R</b>	Z	X	T
H	Y	F	D	J	W	G	M	R	D	L	<b>U</b>	G	G	<b>U</b>
P	J	J	I	T	R	<b>M</b>	L	O	N	N	<b>G</b>	R	L	<b>B</b>
L	C	E	A	R	T	Q	<b>I</b>	D	V	H	<b>O</b>	V	J	A
<b>F</b>	E	O	P	T	D	V	K	<b>L</b>	F	Z	<b>J</b>	E	E	<b>K</b>
T	<b>L</b>	<b>T</b>	I	T	O	<b>E</b>	N	O	<b>C</b>	I	O	L	Z	A
K	R	<b>E</b>	F	T	Z	<b>I</b>	Y	<b>R</b>	A	<b>H</b>	S	N	V	<b>E</b>
J	E	Z	<b>I</b>	S	L	<b>E</b>	C	<b>E</b>	Q	P	Z	I	I	<b>S</b>
O	K	W	E	<b>S</b>	I	<b>R</b>	O	<b>D</b>	S	S	U	M	C	<b>E</b>
C	O	R	U	J	<b>C</b>	T	R	<b>E</b>	E	G	C	Z	N	J
E	U	Z	T	F	M	<b>H</b>	Q	<b>L</b>	S	X	A	D	U	B



**T I E R I S C H**  
 1 2 3 4 5 6 7 8



## Was bedeutet „Veganismus“?

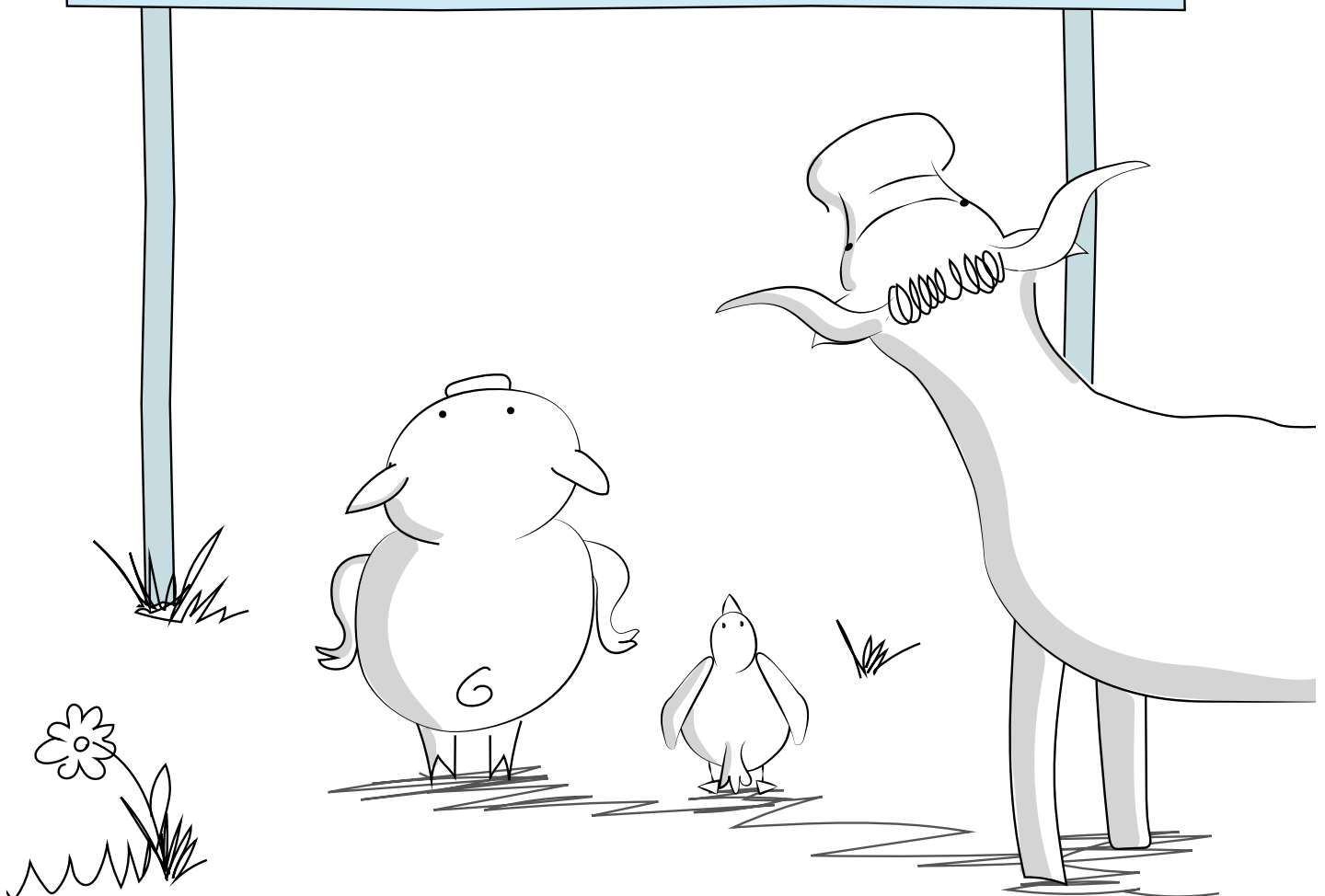
Laut Duden wird der Begriff folgendermaßen definiert:

### **Veganismus**

Substantiv, maskulin - [ethisch motivierter] völliger Verzicht auf tierische Produkte bei der Ernährung u.a.

### **vegan**

Adjektiv - den Veganismus betreffend, zu ihm gehörend, ihm folgend



Quelle: „Veganismus“ auf Duden online.  
[www.duden.de/suchen/dudenonline/veganismus](http://www.duden.de/suchen/dudenonline/veganismus) (Abrufdatum: 14.10.2019)



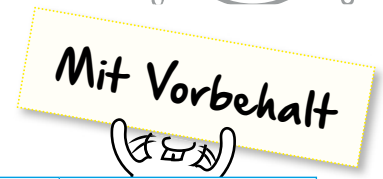
## Was ist vegan?



Bier			
Brot			
Eier			
Fisch			
Fleisch			
Geflügel			
Gemüse			
Getreide			
Gummibärchen			
Honig			
Hülsenfrüchte			
Käse			
Kartoffelchips			
Kräuter			
Jogurt			
Meeresfrüchte			
Nüsse			
Obst			
Pilze			
Reis			
Schokolade			
Sekt			
Sojamilch			
Tofu			
Wein			



## Was ist vegan?



Bier			X
Brot			X
Eier		X	
Fisch		X	
Fleisch		X	
Geflügel		X	
Gemüse	X		
Getreide	X		
Gummibärchen			X
Honig		X	
Hülsenfrüchte	X		
Käse		X	
Kartoffelchips			X
Kräuter	X		
Jogurt		X	
Meeresfrüchte		X	
Nüsse	X		
Obst	X		
Pilze	X		
Reis	X		
Schokolade			X
Sekt			X
Sojamilch	X		
Tofu	X		
Wein			X



**Bier**



**Brot**



**Eier**



**Fisch**



**Fleisch**



**Geflügel**



**Gemüse**



**Gummi-  
bärchen**





**Getreide**

**Honig**

**Hülsenfrüchte**

**Käse**

**Kartoffelchips**

**Kräuter**

**Jogurt**

**Meeresfrüchte**



**Obst**

**Pilz**

**Reis**

**Schoko-  
lade**

**Sekt**

**Soja-  
milch**

**Tofu**

**Wein**



**Nüsse**



**Schagobers**



**Topfen**



**Auberginen**



**Lachs**



**Kaviar**



## Ersatz gesucht?

Zum Ersetzen tierischer Lebensmittel bzw. von Lebensmitteln mit tierischen Bestandteilen stehen zahlreiche pflanzliche Alternativen zur Verfügung.



### **Für Fleisch:**

- Fleischersatz auf Sojabasis für verschiedenste Gerichte: Tofu und Tempeh
- Verschiedene Produkte, wie Wurst, Würstel, Schnitzel: Seitan (Weizenbasis), Lupine (Hülsenfrucht)
- Burger & faschierte Laibchen: Sojafleisch (-granulat), Haferflocken, schwarze Bohnen, Kichererbsen, Grünkern (Dinkelkorn)
- Sauce Bolognese: Sojafleisch, Sonnenblumenkerne
- Sonstige Früchte, z. B. Austernpilz, Sellerie, Jackfrucht



### **Für Eier:**

- als Bindemittel für herzhaftes Gebäck: Sojamehl, Lupinenmehl, Pfeilwurzelsstärke, Aquafaba und Kichererbsenmehl
- für Rührei: Tofu oder Kichererbsen-/Pasta-Püree
- beim Backen von Süßspeisen: Bananen, Avocado und Apfelmus
- als Eischneeersatz: Aquafaba
- für Quiches und Aufläufe: pürierter Seidentofu oder Cashew-Nusscreme
- Sonstige Früchte, z. B. Austernpilz, Sellerie, Jackfrucht



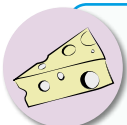
### **Für Tiermilch:**

- Lupinenmilch, Getreidemilch, Kokosmilch, Mandelmilch, Reismilch, Hafermilch, Sojamilch oder Nussmilch



### **Für Joghurt / Quark:**

- Lupinenjoghurt, Sojajoghurt, Sojaquark, Seidentofu, Produkte aus Cashewkernen



### **Für Käse beim Überbacken:**

- Nährhefe, Seidentofu, Seitan, Hefeschmelz, Mandelcreme, gequollene Cashewkerne, geriebener Blumenkohl, gequollene gemahlene Flohsamenschalen, Nussmuse mit Wasser



### **Für Honig:**

- Agavensirup, Ahornsirup, Invertzuckercreme („Kunsthonig“), veganer Löwenzahnhonig, Reismalz, Zuckerrübensirup, Yacónsirup



### **Für Gelatine:**

- Agar, Fruchtpektin, Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, gemahlene Flohsamenschalen, Kartoffelstärke, Maisstärke



### **Für Schlagobers:**

- Sahneersatz, der auf Milchersatzprodukten basiert (z.B. Sojasahne, Lupinensahne, Hafersahne, Reissahne, Mandelsahne), weißes Mandelmus



## Genug Nährstoffe?

Vegane Ernährung heißt nicht automatisch, dass man an einem Nährstoffmangel leiden muss. Wer sich für diese Ernährungsform entscheidet, sollte sich allerdings gut informieren, worauf zu achten ist, um auch bei rein pflanzlicher Ernährung über einen ausgewogenen Nährstoffhaushalt zu verfügen.

Nachfolgend sind einige Nährstoffe angeführt, auf die man bei veganer Ernährung besonders achten sollte.



### **Protein**

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Getreide, Sojaprodukten, Seitan, Quinoa und Amaranth.



### **n3-Fettsäuren (Omega-3-Fettsäuren)**

Diese Gewebshormone sind entzündungshemmend, gefäßerweiternd und gerinnungshemmend. Die Omega-3-Fettsäuren werden unterschieden in Eicosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und  $\alpha$ -Linolensäure (ALA).

Pflanzliche Öle, wie Raps-, Walnuss- und Leinsamenöl, enthalten ALA.

EPA und DHA kommen nur in fettreichen Seefischen, wie Heringen, Makrelen oder Lachs vor. Der menschliche Körper kann ALA zwar in geringen Mengen in EPA und DHA umwandeln, diese Menge ist aber nicht ausreichend. Daher werden bei veganer Ernährung mit Mikroalgenölen angereicherte Lebensmittel empfohlen.



### **Vitamine**

- **Vitamin B2**

Enthalten in Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Linsen, Weizenkeimen, Vollkorngetreide, Vollkornbrot, Nüssen, Hülsenfrüchten, Hefeextrakten, Pilzen, Spargel, Bananen, Feigen, Kohl, Sesammus, Kartoffeln, Tofu, Tempeh und Avocados.

- **Vitamin B12**

Dauerhafter Vitamin B12-Mangel führt zu einer Anämie mit Beeinträchtigung des Rückenmarks und dauerhaften Schäden am Nervensystem. Außerdem erhöht sich das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Vitamin B12 kommt fast ausschließlich in tierischen Produkten vor und ist nur aus diesen Quellen verwertbar.

Daher ist bei veganer Ernährung neben angereicherten Lebensmitteln (Säften, Frühstückscerealien, Sojamilch usw.) auch ein Nahrungsergänzungspräparat notwendig.

- **Vitamin D**

Vitamin D ist für den Knochenaufbau und die Aufnahme von Kalzium aus dem Darm notwendig. Ein Mangel in der Kindheit führt zur Rachitis, im Erwachsenenalter zu Knochenerweichung.

Ist enthalten in Avocados und Pilzen (Steinpilz, Champignon, Eierschwammerl).

Bei veganer Ernährung wird die Aufnahme angereicherter Lebensmittel und/oder Nahrungsergänzungsmittel empfohlen.



## Mineralstoffe

- **Kalzium**

Ist wichtig für einen stabilen Knochenbau und diverse Stoffwechselprozesse.

Enthalten in dunkelgrünem Blattgemüse, wie Brokkoli, Mangold, Spinat, Grünkohl oder Rucola; in kalziumreichem Mineralwasser (mit mehr als 150 mg/l); in Mandeln, Mohn, Sesam, Nüssen, Hülsenfrüchten.

- **Jod**

Jod ist wichtiger Bestandteil der Schilddrüsenhormone, ein Mangel führt zu einem Kropf.

Die Jodzufuhr kann durch eine rein pflanzliche Ernährung nicht gedeckt werden. Eine Verwendung von jodiertem Speisesalz kann den Status nur verbessern.

Ist enthalten in jodiertem Speisesalz und Meeresalgen (z.B. Nori oder Wakame).

- **Eisen**

Enthalten in Hülsenfrüchten, Nüssen, Ölsamen, Vollkorngetreide, Spinat, Schwarzwurzel und Erbsen. Die Aufnahme von Vitamin C verbessert die Verfügbarkeit von pflanzlichem Eisen.

- **Zink**

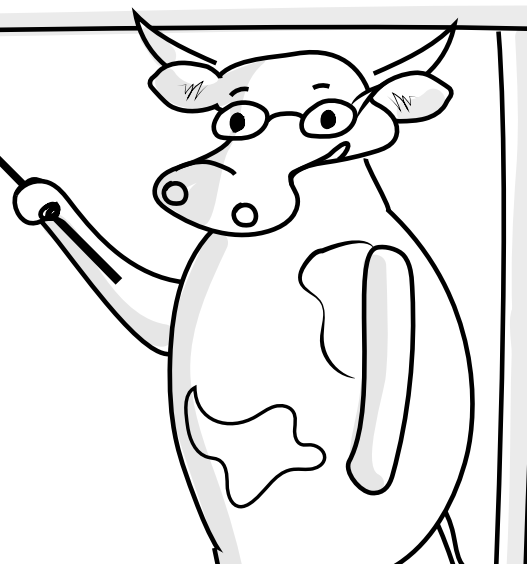
Ist enthalten in Vollkorn, Hülsenfrüchten, Ölsamen, Nüssen.

- **Selen**

Ist enthalten in Kohl (Brokkoli, Weißkohl, ...), Zwiebelgemüse (Knoblauch, Zwiebel, ...), Pilzen, Spargel, Hülsenfrüchten, Paranüssen.

### Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät allgemein bei veganer Ernährung:

- ✓ dauerhafte Einnahme von Vitamin B12 als Supplement.
- ✓ gezielte Auswahl nährstoffdichter Lebensmittel und angereicherter Lebensmittel.
- ✓ regelmäßige ärztliche Kontrolle der Versorgung mit Nährstoffen.
- ✓ gegebenenfalls Einnahme von Nährstoffpräparaten bzw. Umstellung der Ernährung zur Behebung einer Unterversorgung bzw. eines Mangels mithilfe einer qualifizierten Ernährungsfachkraft.





## Und warum?

Es gibt verschiedenste Gründe, warum Menschen sich entscheiden, vegan zu leben. Verbinde die passenden Satzteile miteinander.

1 Indem ich vegan lebe,

dass ich mich entschlossen habe, vegan zu leben.

2 Nachdem ich eine Dokumentation über Massentierhaltung gesehen habe,

ich bin schon so aufgewachsen.

3 Von tierischen Produkten bekomme ich immer Bauchschmerzen,

habe ich beschlossen, vegan zu leben.

4 Für die Produktion tierischer Produkte werden so viele Ressourcen verbraucht,

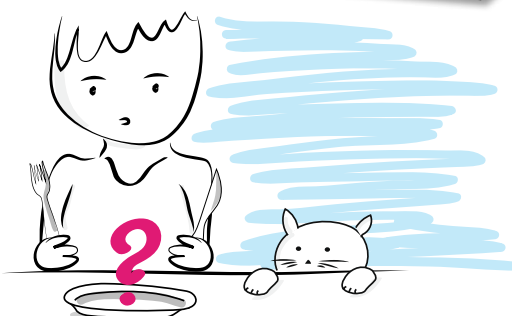
deswegen ernähre ich mich vegan.

5 Ich verzichte auf alle tierischen Produkte,

schone ich unsere Umwelt.

6 Ich kenne nichts anderes als vegane Ernährung,

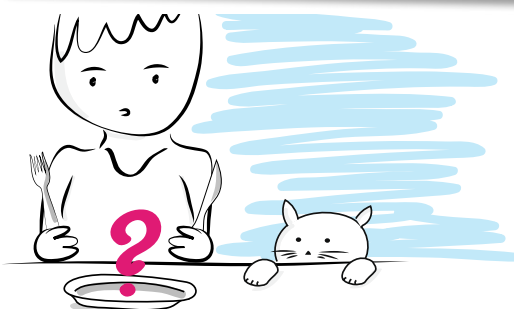
weil ich andere Lebewesen nicht ausbeuten und schon gar nicht essen möchte.





## Und warum?

- 1 Indem ich vegan lebe, **schone ich unsere Umwelt.**
- 2 Nachdem ich eine Dokumentation über Massentierhaltung gesehen habe, **habe ich beschlossen, vegan zu leben.**
- 3 Von tierischen Produkten bekomme ich immer Bauchschmerzen, **deswegen ernähre ich mich vegan.**
- 4 Für die Produktion tierischer Produkte werden so viele Ressourcen verbraucht, **dass ich mich entschlossen habe, vegan zu leben.**
- 5 Ich verzichte auf alle tierischen Produkte, **weil ich andere Lebewesen nicht ausbeuten und schon gar nicht essen möchte.**
- 6 Ich kenne nichts anderes als vegane Ernährung, **ich bin schon so aufgewachsen.**





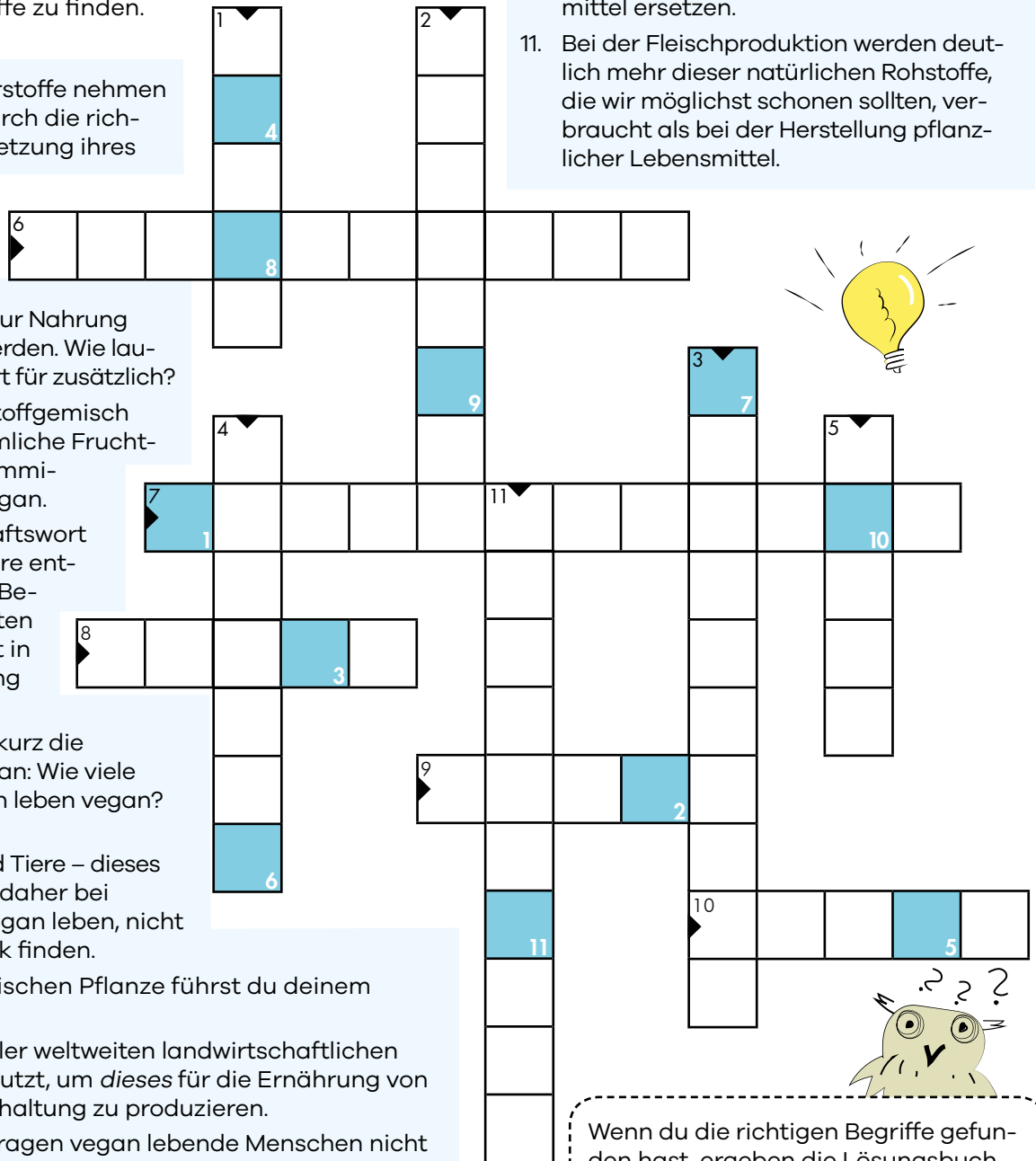


## Alles klar?

Alles klar in Sachen Veganismus? Dann wird es dir nicht schwer fallen, die gesuchten Begriffe zu finden.

- Die meisten Nährstoffe nehmen VeganerInnen durch die richtige Zusammensetzung ihres Speiseplans in ausreichender Form zu sich. Vitamin B12 muss allerdings zusätzlich zur Nahrung eingenommen werden. Wie lautet das Fremdwort für zusätzlich?
- Wegen diesem Stoffgemisch sind z.B. herkömmliche Fruchtgummis oder Gummibärchen nicht vegan.
- Dieses Eigenschaftswort trifft zu, wenn Tiere entsprechend ihren Bedürfnissen gehalten werden und nicht in Massentierhaltung leben müssen.
- Schauen wir uns kurz die aktuelle Statistik an: Wie viele ÖsterreicherInnen leben vegan? Eine/r von ...
- Auch Raupen sind Tiere – dieses Material wirst du daher bei Menschen, die vegan leben, nicht im Kleiderschrank finden.
- Mit dieser ozeanischen Pflanze führst du deinem Körper Jod zu.
- Der größte Teil aller weltweiten landwirtschaftlichen Flächen wird genutzt, um dieses für die Ernährung von Tieren in Massenhaltung zu produzieren.
- Dieses Material tragen vegan lebende Menschen nicht an ihren Füßen.
- Nachdem Tiere bei veganem Lebensstil auch für Kleidung nicht genutzt werden dürfen, sind Pullis aus diesem Material verboten.

- Mit Fruchtsirup oder Reismalz kann man dieses von Tieren hergestellte Süßungsmittel ersetzen.
- Bei der Fleischproduktion werden deutlich mehr dieser natürlichen Rohstoffe, die wir möglichst schonen sollten, verbraucht als bei der Herstellung pflanzlicher Lebensmittel.



Wenn du die richtigen Begriffe gefunden hast, ergeben die Lösungsbuchstaben die Bezeichnung für jemanden, der sich bewusst ernährt und dabei sowohl auf die eigene Gesundheit als auch auf Tierschutz und Klimaschutz achtet.

Bei dieser Ernährungsform wird besonderer Wert darauf gelegt, woher die Lebensmittel kommen, die man zu sich nimmt. Dabei wird zwar hauptsächlich vegetarisch gegessen, zwischendurch steht aber auch biologisch produziertes Fleisch am Speiseplan.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11



# Alles klar?

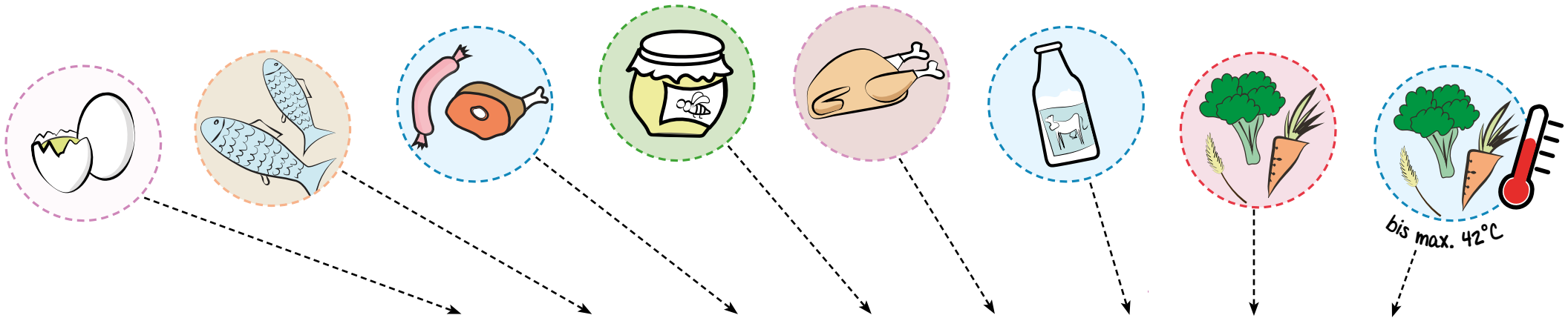


**FLEXITARIER**

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

## Wer isst was?

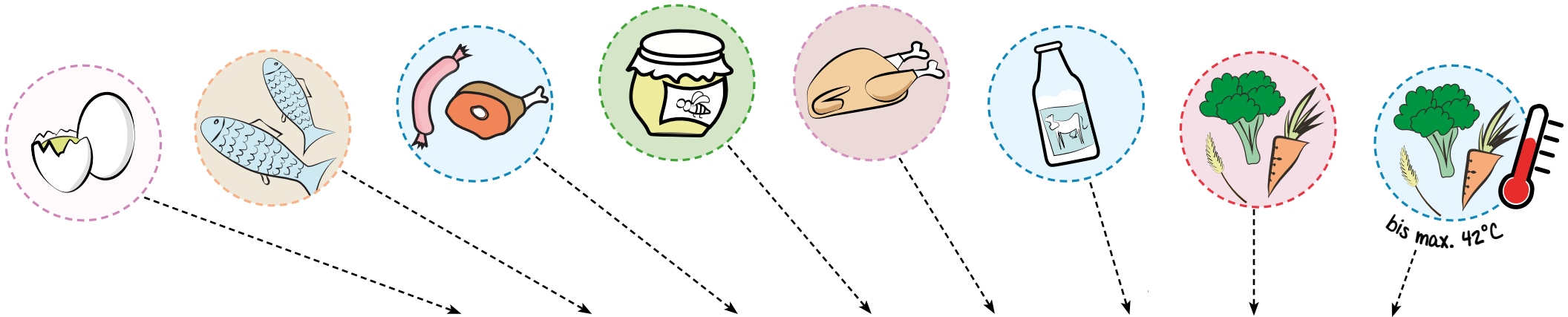
Es gibt verschiedenste Ernährungsformen. Weißt du, wer was essen darf? Ordne den verschiedenen Ernährungsstilen jene Lebensmittel zu, die erlaubt sind.



<b>Pesco-VegetarierIn</b>								
<b>Ovo-Lacto-VegetarierIn</b>								
<b>RohköstlerIn</b>								
<b>Lacto-VegetarierIn</b>								
<b>Ovo-VegetarierIn</b>								
<b>VeganerIn</b>								
<b>VegetarierIn</b>								



## Wer isst was?



Pesco-VegetarierIn	X	X		X		X	X	X
Ovo-Lacto-VegetarierIn	X			X		X	X	X
RohköstlerIn								X
Lacto-VegetarierIn				X		X	X	X
Ovo-VegetarierIn	X			X			X	X
VeganerIn							X	X
VegetarierIn	X			X		X	X	X