



Arbeitsauftrag

Bereite Dich auf eine 15-minütige Diskussionsrunde vor, in der Du eifrig die vegetarische Ernährungsweise vertrittst. Dazu musst Du Dir einige Stichpunkte zurechtlegen, mit denen Du die Vorteile verteidigst und die Nachteile nach Möglichkeit abschmetterst. Die Vor- und Nachteile sammelt Ihr in Eurer Expertengruppe in einer Tabelle. So kannst Du in der Diskussionsrunde schlagfertig argumentieren. Informiert Euch, tragt dann die **Vor- und Nachteile in einer Liste ohne Dopplungen** zusammen.

Informationsquellen

Aufzeichnungen der letzten Stunden, Poster, Experten der Poster, Informationsblätter, die zur Postererstellung ausgegeben wurden, Buch, unten aufgeführter Informationstext, euer Wissen aus Zeitschriften, Fernsehen, ...

Informationstext

Zwar gleichen sich Pflanzen- und Tierzellen in vielen Funktionen, jedoch sind uns Menschen die Tierzellen näher. Viele Zellen, zum Beispiel die Muskelzellen, sind sogar identisch. Wenn wir also Tier- oder Fischfleisch essen, können wir sicher davon ausgehen, dass wir über die tierische Proteinkost alle notwendigen 20 Aminosäuren aufnehmen; auch die acht essentiellen Aminosäuren. Allerdings enthält Fleisch auch Cholesterin, eine andere Art von Fetten. Cholesterin ist in bestimmten Mengen lebenswichtig. Wir Menschen können es aber in ausreichenden Mengen selbst herstellen und brauchen das überflüssige Cholesterin des Tierfleischs nicht. Im Gegenteil: Zu viel Cholesterin ist ungesund, weil es sich in den Blutbahnen ablagert und diese verstopft.

In Pflanzenzellen sind zwar auch Proteine enthalten, allerdings bestehen die Pflanzenproteine oft aus anderen Aminosäuren. Und nur wenige Pflanzenzellen enthalten all die Aminosäuren, die der Mensch zum Überleben braucht; so zum Beispiel die Proteine in Sojasprossen. Ernährt man sich beispielsweise nur von Getreide, so wie viele Menschen in den Entwicklungsländern, kann der Bedarf an essentiellen Aminosäuren nicht abgedeckt werden. Es kommt zu schwerwiegenden Stoffwechselkrankheiten. In Getreide und Mais fehlen zwei essenzielle Aminosäuren. Auch in Bohnen oder anderen Hülsenfrüchten fehlen zwei essenzielle Aminosäuren, jedoch wiederum andere, als in Getreide und Mais. Isst man also Mais und Getreide in Kombination mit Bohnen und anderen Hülsenfrüchten, so nimmt man in der Summe alle essenziellen Aminosäuren auf.

Fette, die aus gesättigten Fettsäuren bestehen, kann jedes Tier selbst herstellen. Die ungesättigten Fettsäuren hingegen kommen nur in Pflanzenölen oder Fischfleisch vor. Wir Menschen brauchen ungesättigte Fettsäuren; sie sind für uns essenziell. Wir müssen also pflanzliche Fette und/ oder Fisch essen. Eine gezielte Wahl ist auch hier wichtig, denn besonders Kerne oder Nussfrüchte sind sehr fettreich, führen zu Übergewicht und enthalten auch gesättigte Fettsäuren. Olivenöl enthält zum Beispiel überwiegend ungesättigte Fettsäuren.

Ballaststoffe sind für uns Menschen unverdaulich. Sie erhöhen das Volumen der Mahlzeit und bewirken ein Füllegefühl. Außerdem regen Sie das Verdauungssystem an, wenn sie an den Darmwänden reiben. Während Weißmehl keine Ballaststoffe enthält, so sind Vollkornmehl oder Kerne von Vollkornkost sehr ballaststoffreich. Denn hier sind Kernschalen enthalten. Alles ungeschälte Obst und Gemüse ist ballaststoffreicher.

Viele Pflanzen enthalten lebenswichtige Vitamine, die Tiere und Menschen brauchen.