



# Vegetarische Ernährung – Was bedeutet das?

Osnabrück, Januar 2023, Anke Haidar, KBW

## **In diesem Kurs erfahren Sie:**

- Was vegetarische Ernährung bedeutet.
- Was Ovo-Lacto Vegetarier und Lacto-Vegetarier sind.
- Was die Gründe für eine vegetarische Ernährung sind.
- Welche Fleischersatz Produkte es gibt.

## Was bedeutet vegetarische Ernährung?

Vegetarische Ernährung bedeutet, dass man kein Fleisch, keine Produkte die Fleisch enthalten oder Fisch isst.

Vegetarisch stammt vom lateinischen Wort „**Vegetare**“ ab.  
Es bedeutet: beleben, leben, gesund erhalten.

Menschen, die sich vegetarisch ernähren, nennt man **Vegetarier**.

Sie ernähren sich von:



## Was sind Ovo-Lacto-Vegetarier und was sind Lacto-Vegetarier?

Bei Vegetariern gibt es zwei Formen:

Die Ovo-Lacto-Vegetarier:

- essen kein Fleisch und keinen Fisch
- aber Eier und Milchprodukte

Die Lacto-Vegetarier:

- essen kein Fleisch, keinen Fisch und keine Eier
- aber Milchprodukte

*Vegetarier müssen auf eine ausgewogene Ernährung achten, um ein richtiges Verhältnis zwischen Eiweiß, Kohlenhydraten, Fetten und Vitaminen zu erhalten.*

## Was sind Gründe für eine vegetarische Ernährung?

Der Anlass für eine vegetarische Ernährung kann sehr unterschiedlich sein.

Zum Beispiel:

- Aus gesundheitlichen Gründen.
- Weil sie nicht wollen, dass für unsere Ernährung Tiere sterben müssen.
- Aus Protest gegen die Massentierhaltung.
- Für den Umwelt- und Klimaschutz.



## Welche Fleisch-Ersatz Produkte gibt es?

Wer kein Fleisch essen möchte, kann sogenannte Fleisch-Ersatz-Produkte wählen.

Zum Beispiel:

**Tofu:** wird aus Sojamilch hergestellt, ist leicht bekömmlich.

- Natur-Tofu ist geschmacks-neutral, kann daher sowohl für herzhaftes, als auch für süße Gerichte verwendet werden.
- Tofu gibt es auch eingelegt, geräuchert oder als Fertigprodukt, wie Tofu-Würstchen,- Burger oder –Bratlinge.



**Seitan:** wird aus Weizenprotein, dem sogenannten Gluten hergestellt.

- Ist auch geschmacks-neutral, hat aber eine fleisch-ähnliche Konsistenz.
- Wird gerne für Schnitzel, Gyros oder zum Grillen verwendet.



## Welche Fleisch-Ersatz Produkte gibt es?

**Hülsenfrüchte:** Erbsen, Bohnen, Kichererbsen

- Sind eiweißreich und sehr empfehlenswert für eine ausgewogene Ernährung.
- Sie werden oft als Wurst- und Schnitzel-Alternativen verarbeitet.

Wichtig!

Auch bei Fleisch Alternativen immer auf die Inhaltsstoffe achten, besonders bei den verarbeiteten Produkten, wie Würstchen, Nuggets,...



**Zutaten:** Trinkwasser, Rapsöl,  
Verdickungsmittel: Carrageen,  
Tarakernmehl, Konjak; Bambus-  
fasern, Gewürzextrakte, 2% Sonnen-  
blumenprotein, Kochsalz, Trauben-  
zucker, natürliches Aroma, Citrusfasern,  
0,7% Pfeffer, Gewürze, Kartoffelprotein,  
Paprikaflocken, Farbstoffe: Anthocyane,  
Carotine.  
**Kann Spuren von Ei, Soja und  
Weizengluten enthalten.**

Wenn Sie mehr zu Fleisch Alternativen erfahren möchten, klicken Sie einfach [hier](#).

## Tauschen Sie sich zu folgenden Fragen in Ihrer Gruppe aus:

Haben Sie schon vegetarisch gegessen?

Können Sie sich vorstellen Vegetarier zu werden?

Welche Bedenken haben Sie?

Kennen Sie vegetarische Rezepte?

Hier sind ein paar Vorschläge:





## Quellen

Texte:

[www.klexikon.de](http://www.klexikon.de)

[www.helleskoepfchen.de](http://www.helleskoepfchen.de)

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

Bilder:

[www.pixabay.de](http://www.pixabay.de)

Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der Heilpädagogischen Hilfe Osnabrück e.V.. Nachdruck und Vervielfältigung nur mit Genehmigung des Eigentümers.