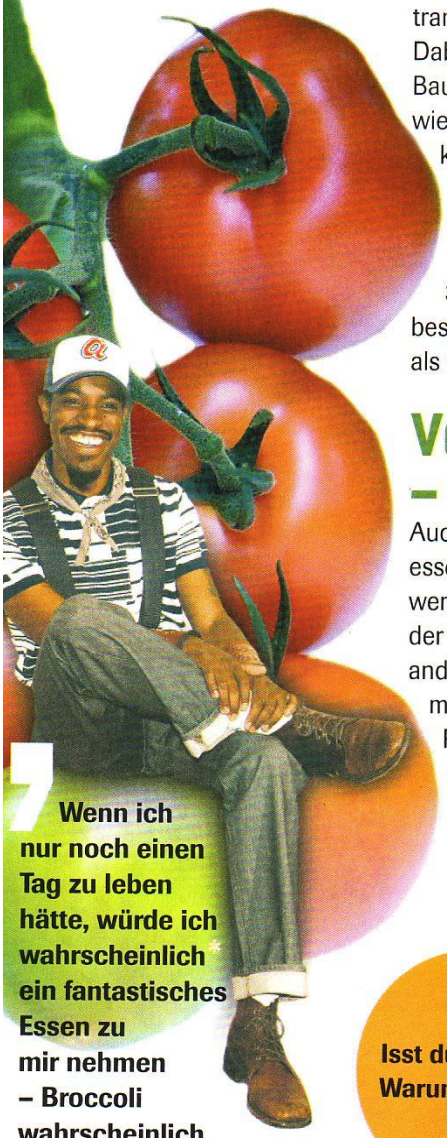
Gesundheit

Vegetarisches Essen, so sagen sie, ist besser für die Gesundheit. Es gibt dem Körper alles, was er braucht, und stärkt das Immun-System. Im Durchschnitt* leben Vegetarier zehn Jahre länger als Fleisch-Esser. Heute assoziiert man Fleisch auch mit vielen Zivilisations-Krankheiten wie z. B. Diabetes. Vielen schmeckt Fleisch einfach nicht mehr.



„Wenn ich nur noch einen Tag zu leben hätte, würde ich wahrscheinlich* ein fantastisches Essen zu mir nehmen – Broccoli wahrscheinlich, denn ich bin Vegetarier."
André 3000

Tier-Quälerei*

„Tiere sind Individuen", sagt Pamela Anderson. Aber Zucht*-Tiere haben keine Rechte*. Etwa 500 Millionen Tiere werden pro Jahr in Deutschland für den Konsum getötet*. Viele haben ein trauriges Leben – sie werden genetisch manipuliert, bekommen Medikamente oder haben chronische Schmerzen*. Sie werden bei schlechtem Wetter transportiert und brutal getötet. Dabei sind Tiere auf dem Bauernhof genauso intelligent wie Katzen und Hunde. Sie können Probleme lösen*, haben Angst, fühlen Schmerzen und können Apparate benutzen: Schweine z. B. können besser Video-Games spielen als manche Primaten.

Vegetarismus – gut für Teens?

Auch immer mehr Jugendliche essen vegetarisch. Ist das gut? Ja, wenn man sich informiert, denn in der Pubertät muss man mehr und anders essen. Der Körper braucht mehr Kalorien und mehr Eisen*. Fleisch ist gut für Eisen. Wer kein Fleisch ist, muss Vegetarisches wie Reis und Spinat essen.

„Ich werde nicht mehr krank, ich habe keine Allergien mehr, mein ganzes Leben ist wie neu …"
Alicia Silverstone

Isst du Fleisch? Warum (nicht)?

„Ich bin nicht pingelig* mit dem Essen, so lange es kein Fleischprodukt ist."
Orlando Bloom

Kurztest

Wie heißt es im Artikel?
Kreuz den richtigen Ausdruck an.

Lösung: Seite 15

1. **Immer mehr | immer weniger** Stars essen Fleischprodukte.
2. Eva Briegel fühlt sich mit dem Vegetarismus **gut | schlecht**.
3. Fleisch ist **besser | schlechter** für die Gesundheit als Vegetarisches.
4. Viele Leute mögen Fleisch **noch immer | nicht mehr**.
5. Zucht-Tiere haben **alle | oft** ein trauriges Leben.
6. Haustiere sind **genauso | weniger** intelligent als Zucht-Tiere.
7. Teenager brauchen **mehr | weniger** Kalorien als Erwachsene.

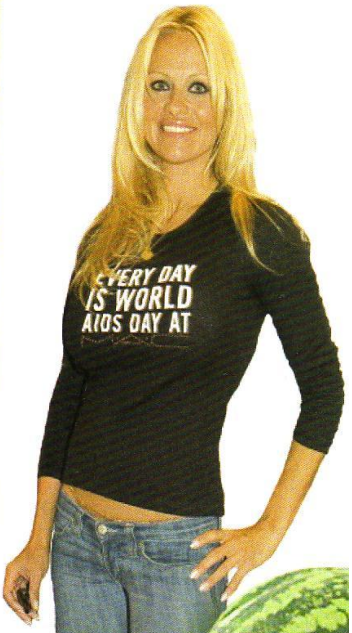
Vegetarier

Deutschland: 82 Millionen Einwohner
8% Vegetarier

Österreich: 8,1 Millionen Einwohner
3% Vegetarier

Schweiz: 7,3 Millionen Einwohner
3% Vegetarier

www.european-vegetarian.org/lang/de/info/howmany.php



„Mit zwölf Jahren habe ich aufgehört*, Fleisch zu essen. Eines Tages musste ich für meine Mutter ein Huhn tranchieren, dabei habe ich in einen Tumor geschnitten* … das reichte* mir."
Josh Hartnett

Lese-Check

Schreib die Namen auf.
Wer sagt, dass …

Lösung: Seite 15

1. sie keine gesundheitlichen Probleme mehr hat.
2. man Tiere quält, wenn man Fleisch isst.
3. etwas Ekliges passiert ist, als er ein Teen war.
4. er praktisch alles isst – außer Tier-Produkte.
5. Broccoli sein Lieblingsgericht ist.

Mehr Info: **www.vis.bayern.de/ernaehrung/fachinformationen/ernaehrung/ernaehrung_gruppen/vegetarismus_jugendliche.htm**

„Hühner, Schweine und andere Tiere sind interessante Individuen, die Persönlichkeit und Intelligenz haben. Es ist Tier-Quälerei, wenn man Tiere isst."
Pam Anderson

Wörter

manche · some · *quelques* | **im Durchschnitt** · on average · *en moyenne* | **die Tier-Quälerei** · cruelty to animals · *la cruauté envers les animaux* | **das Zucht-Tier** · life stock · *le bétail* | **das Recht** · right · *le droit* | **töten** · to kill · *tuer* | **der Schmerz** · pain · *la douleur* | **lösen** · to solve · *résoudre* | **Eisen** · iron · *fer* | **pingelig** · fussy · *difficile* | **aufhören** · to stop · *arrêter* | **schneiden (geschnitten)** · to cut · *couper* | **das reicht mir** · that's enough for me · *ça me suffit* | **wahrscheinlich** · probably · *probablement*

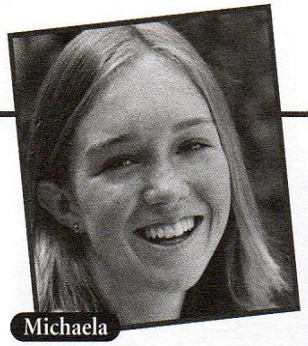
Arbeitsblatt I SCHUSS

Name: | Klasse: | Datum:

Vegetarisch oder nicht?

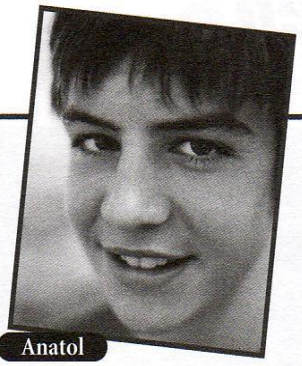
Essen

Sechs deutsche Teens sprechen über ihre Lieblingsgerichte. Wer ist Vegetarier? Schreib ein „V“ (für „Vegetarier“) in das Kästchen.



Michaela

1. „Ich esse am liebsten frische Sachen, wie Salat, Obst und Gemüse. Mein Lieblingsgericht ist eine Gemüsepfanne aus Pilzen, Broccoli, Paprika und Tomaten.“ ☐



Anatol

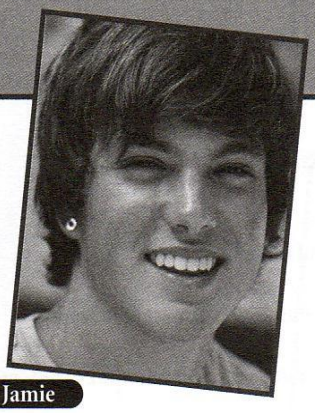
2. „Mein Lieblingsgericht ist Reiskugeln mit Lamm-Kebabs. Dazu ein leckerer, frischer Salat – herrlich!“ ☐

Nathalie

3. „Ich liebe Fleischgerichte, wie Steak mit Pommes frites oder Hühnchen mit Reis. Nur Lammfleisch mag ich nicht so gern.“ ☐

Laura

4. „Ich mag zwar gern Fleisch, bin aber dagegen, Tiere zu töten. Deshalb esse ich jetzt nur noch Gemüse und Obst. Milchprodukte esse ich auch, weil man die Tiere deswegen nicht schlachten muss. Mein Lieblingsgericht ist ein Käseauflauf mit Kartoffeln, Äpfeln und Zwiebeln.“ ☐



Jamie

5. „Ich esse praktisch alles – nur keine Tier-Produkte, also kein Fleisch, keine Eier, keinen Käse und so. Ich esse am liebsten Gemüse, vor allem Spinat. Und ganz viel Obst. Mein Lieblingsgericht ist ein leckerer Obstsalat aus Apfelsinen, Melonen, Kiwis und anderen exotischen Früchten.“ ☐

Konstanze

6. „Ich esse heute viel weniger Fleisch als früher, aber ganz kann ich es noch nicht aufgeben. Am liebsten mag ich Huhn oder Fisch. Mein Lieblingsgericht ist Sardinen, draußen auf dem Grill gebraten.“ ☐

Und du?

Schreib auf, was du gestern gegessen hast.
Was war vegetarisch und was nicht?

.....

.....