

Hilfestellungen für eine vegetarische Ernährung

Ihr könnt unsere Argumentation nachvollziehen und wisst aber noch nicht, wie ihr es in einer Ferienfreizeit umsetzen könnt? Kein Problem, hier findet ihr ein paar Materialien, die euch helfen:

Für Gruppenstunden:

„**Heute kocht der König**“ – Rezeptsammlung des BDKJ Rothenburg Stuttgart

„**Klima Küche**“ von Green City

Für große Gruppen:

„**Kochbuch vegetarisch und vegan**“ der Naturfreunde Jugend

„**Klimafreundliche Rezepte für Kita und Schule**“ der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Alle Materialien und noch mehr Informationen zum Thema vegetarische Ernährung findet ihr unter:



Ministerium für
Soziales, Gesundheit,
Frauen und Familie

SAARLAND



Unsere Argumente dafür!

6 Mio. Vegetarier*innen in D ([Quelle](#))

Industrielle Massentierhaltung ([Quelle](#))

Schlechte Arbeitsbedingungen ([Quelle](#))

Welthunger verringern, da Getreide und Soja für Tiermast verwendet werden ([Quelle](#))

Herstellung pflanzlicher Lebensmittel verbraucht weniger Wasser ([Quelle](#))

Es können mehr pflanzliche Lebensmittel pro m² Ackerfläche produziert werden ([Quelle](#))

Verringerung von Krankheiten wie Gicht oder Fettleibigkeit ([Quelle](#))

Co2 Anteil Fleischproduktion 8,2% ([Quelle](#))

Was spricht dagegen?

Mangelernährung → nicht bei abwechslungsreicher Ernährung

Viel Protein → gibt es auch über Hülsenfrüchte

Man hat schon immer Fleisch gegessen → auch Jäger*innen & Sammler*innen hatten fleischlose Zeiten

Die Verdauung ist für Fleisch ausgelegt → Sie ist für beides ausgelegt

Viele Arbeitsplätze in Fleischindustrie → Ausbeutung von Menschen aus Osteuropa

Aber Fleisch schmeckt! → unsere Rezeptsammlung liefert leckere Alternativen



Vegetarische Ernährung

Was motiviert uns als Verband?

Hilfestellung in kindgerechter Sprache



 @kjg_trier

www.kjg-trier.de

KjG Katholische
junge Gemeinde
DV Trier

Albert Einstein: „Nichts wird die Chance auf ein Überleben auf der Erde so steigern, wie der Schritt zu einer vegetarischen Ernährung“



Liebe KJG´ler*innen,

Wir haben auf der Diözesankonferenz 2022 beschlossen uns zukünftig im Diözesanverband vegetarisch zu ernähren. Doch was bedeutet eine vegetarische Ernährung und warum wollen wir das tun? Diese Fragen wollen wir euch mit diesem Flyer beantworten.

Vegetarier*innen sind Menschen, die kein Fleisch und keinen Fisch essen. Vegetarier*innen ernähren sich vor allem von Getreide, Obst und Gemüse. Vegetarier*innen essen auch das, was von lebenden Tieren kommt. Dazu gehören Milch, Käse, Joghurt oder Eier. Wer auch das nicht isst, ist ein*e Veganer*in.

Niemand wird als Vegetarier*in geboren, denn wir Menschen gehören zu den „Allesfressern“. Unser Körper kann rohe Beeren genauso gut verdauen wie ein Stück Fleisch. Ein geborener Vegetarier ist aber zum Beispiel das Pferd, denn es kann Fleisch nicht verdauen und würde deshalb auch keines essen.

Als Vegetarier*in kann man gesund leben. Viele wertvolle Stoffe aus dem Fleisch gibt es auch in der Milch und in allem, was daraus gemacht ist. Vegetarier*innen müssen aber stärker darauf achten, dass sie ihre Nahrung ausgewogen zusammensetzen und sich nicht einseitig ernähren. Das richtige Verhältnis zwischen Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett sollte stimmen und die Vitamine sollten nicht zu kurz kommen. (Klexikon.de)

Die für uns wichtigsten Argumente

Es gibt verschiedene Gründe, warum Menschen zu Vegetarier*innen werden. Die meisten wollen nicht, dass für unsere Ernährung Tiere sterben müssen. Viele schreckt auch ab, wie eng zusammen die Tiere leben müssen und wie sie geschlachtet werden. Ein Teil dieser Menschen will deshalb auch kein Leder verwenden, weil es aus der Haut von Tieren hergestellt wird.

Immer häufiger verzichten Menschen auf Fleisch, weil die Tierhaltung schädlich für das Klima ist. Zudem geht viel von der Nahrung verloren, wenn sie erst ein Tier isst und die Menschen dann das Fleisch essen. In vielen Meeren gibt es schon fast keinen Fisch mehr, zumindest von bestimmten Arten. Die Schonung der letzten Bestände ist ein Grund für viele Vegetarier*innen, auf Fisch zu verzichten.

Manche Religionen verlangen von ihren Mitgliedern, auf Fleisch zu verzichten. Beispiele dafür sind der Buddhismus oder der Hinduismus. Die meisten Vegetarier*innen leben in Asien, wo diese Religionen herkommen.

Wir wollen Vorbild sein, der Umwelt Gutes tun und uns für das Wohl der Tiere einsetzen.

Wir fordern nicht dazu auf, dass alle KJG´ler*innen zu Vegetarier*innen werden.

Wir hoffen anregen zu können, über das eigene Verhalten und die Menge an Fleisch nachzudenken.

Wir geben Hilfestellungen, wie eine vegetarische Ernährung funktionieren kann.

Gib es Probleme bei vegetarischer Ernährung?

Ein häufiges Argument gegen eine vegetarische Ernährung ist das Fehlen wichtiger Nährstoffe. Oberstes Ziel nicht nur vegetarischer Ernährung von Kindern und Jugendlichen sollte deshalb genügend Abwechslung auf dem Speiseplan sein. Sie sollten sich nicht nur von Toastbrot, Pommes und Pudding ernähren.

Eisen liefern Amaranth, Hirse, Linsen, Kichererbsen, Sesam, Hafer, Nüsse und Naturreis.

Gute Omega-3-Fettsäuren-Lieferanten sind Leinsamen, Walnüsse und Rapsöl.

Die Zinkversorgung stellen Vollkorngetreide, Kürbiskerne, Haferflocken und Linsen her.

Vitamin B12 kommt nur in tierischen Lebensmitteln vor. Wer Käse, Joghurt und Eier isst, muss sich um Vitamin B12 keine Sorgen machen. Wer sich rein pflanzlich ernährt, muss das Vitamin aber in jedem Fall über Nahrungsergänzungsmittel zuführen.

Hier findest du weitere Informationen zum Thema:

