Achtung für Tiere

Warum vegan?

1. Lest das Gespräch zwischen Lukas und Mia mit verteilten Rollen.

Lukas: Warum isst du eigentlich keinen Käse oder Fleisch, Mia? Das schmeckt doch voll lecker!

Mia: Ja, das sagen viele. Aber ich esse das nicht, weil ich vegan bin. Das heißt, ich esse nur Produkte aus Pflanzen, das ist total lecker und gesund.

Lukas: Echt? Warum das denn? Tiere sind doch dazu da, dass wir sie essen, oder?

Mia: Viele denken das, aber für mich fühlt sich das nicht richtig an. Ich möchte nicht, dass Tiere leiden oder getötet werden, nur damit ich etwas essen kann. Weißt du, wie die Tiere oft leben? Viele haben echt wenig Platz und sind in Käfige gesperrt, sogar Kälbchen.

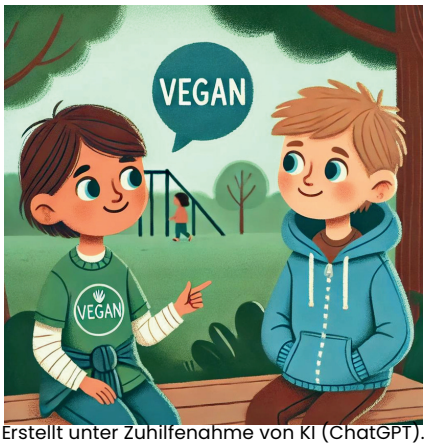
Lukas: Aber was ist mit Milch und Eiern? Dafür werden die Tiere doch nicht getötet.

Mia: Das stimmt, aber auch damit wir Milch und Eiern haben, geht es den Tieren nicht gut. Kühe zum Beispiel werden immer wieder schwanger gemacht, damit sie Milch haben. Das tun sie nämlich nur, wenn sie ein Kalb geboren haben. Und wenn ihre Milch weniger wird oder sie schwach werden, dann werden sie meistens geschlachtet. Bei Hühnern ist es ähnlich. Hühner müssen fast jeden Tag ein Ei bekommen. Davon werden sie bald krank.

Lukas: Oh… das wusste ich nicht. Aber ist das nicht total schwer, vegan zu sein? Was kannst du denn dann überhaupt noch essen?

Mia: Am Anfang war es schon etwas schwierig, weil ich auch Käse und Schokolade gerne mochte. Aber es gibt mittlerweile so viele leckere vegane Alternativen! Ich esse viel Obst, Gemüse, Nüsse, Linsen, Bohnen und so. Es gibt auch vegane Burger, Milch aus Hafer oder Mandeln, und sogar Schokolade ohne Milch.

Lukas: Hmm, klingt ja eigentlich gar nicht so schlecht. Aber bekommst du dann genug Nährstoffe? Meine Eltern sagen immer, man braucht Fleisch, um stark zu werden.



Erstellt unter Zuhilfenahme von KI (ChatGPT).

Warum vegan?

Mia: Das dachte ich früher auch, aber das stimmt nicht ganz. Viele Veganer sind super gesund! Und ganz viele Allesesser sind richtig krank. Man kann alle wichtigen Nährstoffe auch aus pflanzlichem Essen bekommen. Zum Beispiel gibt es in Linsen und Kichererbsen viel Eiweiß, und in grünem Gemüse wie Spinat ist viel Eisen. Zusätzlich nehme ich z.B. regelmäßig das Vitamin B12.

Lukas: Und das machst du alles nur, weil du die Tiere schützen willst?

Mia: Ja, das ist mein wichtigster Grund. Aber vegan zu leben ist auch total gut für die Umwelt. Die Tierhaltung verbraucht richtig viel Wasser und Platz, und es entstehen viele Abgase, die das Klima kaputt machen. Wenn mehr Leute weniger Fleisch essen würden, würden sie die Umwelt schützen.

Lukas: Das klingt alles echt wichtig... Vielleicht probiere ich ja auch mal, weniger Fleisch zu essen. Aber Pizza ohne Käse? Das stelle ich mir komisch vor.

Mia: Versteh ich! Man muss ja auch nicht alles auf einmal ändern. Es ist schon ein guter Anfang, wenn man weniger Fleisch isst. Und vegane Pizza ist auch ziemlich lecker, du kannst ja mal eine probieren!

Lukas: Na gut, vielleicht mach ich das mal. Aber eins steht fest: Deine Gründe verstehe ich jetzt viel besser. Echt cool, dass du das machst!

Mia: Danke, Lukas. Und falls du mal vegane Rezepte ausprobieren willst, helfe ich dir gerne!

Lukas: Deal!

2. Welche Argumente gibt Mia für die vegane Ernährung an? **Unterstreiche sie grün im Text.** Welche Zweifel hat Lukas? **Unterstreiche sie rot im Text.** Wie bewertest du die Argumente und Zweifel der Kinder?

3. Mia gibt Lukas im Text einige Tipps, wie und wovon man sich vegan ernähren kann und was man beachten muss. Finde diese Stellen im Text und formuliere sie als Tipps.

_____

_____

_____



Achtung für Tiere e.V.
Vossebeinweg 40
33397 Rietberg
info@achtung-fuer-tiere.de
www.achtung-fuer-tiere.de
0152-27199234

Eintragung im Vereinsregister
Registergericht: Gütersloh
Registernummer: VR 1301

Spendenkonto:
IBAN: DE17 4785 0065 0010 0078 98
SWIFT-BIC: WELADED1GTL
Sparkasse Gütersloh-Rietberg-Versmold

Als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt.

Mitglied im Deutschen Tierschutzbund e.V.

Copyright: Achtung für Tiere e.V.
Verantwortlich für den Inhalt: Astrid Reinke

Sämtliche Materialien von Achtung für Tiere e.V. dürfen für die Verwendung im Unterricht vervielfältigt werden. Für andere Zwecke bedürfen Druck und Vervielfältigung auch in Auszügen der ausdrücklichen Genehmigung des Vereins.