

Vorüberlegungen

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

- Die Schüler werden für das Thema „Vegetarismus“ sensibilisiert.
- Sie verstehen den Begriff „Vegetarismus“ und können die verschiedenen Formen erklären.
- Sie hinterfragen die Gründe für vegetarische Ernährung.
- Sie bereiten verschiedene vegetarische und vegane Speisen zu.
- Sie erstellen Infostände zum Thema „Vegetarisch/Vegan leben“ mit verschiedenen Unterbereichen.
- Sie sind durch die projektorientierte Unterrichtsarbeit mit Leittexten fit für die Projektprüfung.
- Sie reflektieren über ihre Arbeit.

Anmerkungen zum Thema (Sachanalyse):

In unserer Gesellschaft essen immer mehr Menschen bewusst **weniger tierische Produkte** oder verzichten sogar ganz darauf. Nach Schätzungen des Vegetarier-Bundes verzichten ca. sechs Millionen Deutsche auf Fleisch und Fisch.

Nicht erst seit dem **Dioxin-Skandal** liegt vegetarisch zu leben im Trend, schon Kirchenvater Hieronymus von Bethlehem (331-420) sagte: „Cibi innocentes, unschuldige Speisen, sind Speisen, die ohne Blutvergießen gewonnen werden.“ Mit jedem Lebensmittelskandal wächst die Gemeinde der Pflanzenköstler und 10 Prozent davon essen überhaupt keine tierischen Lebensmittel, also auch keine Eier oder Milch und Milchprodukte.

Heute weiß man, dass Vegetarier **schlanker** und **gesünder** als Fleischesser sind und auch länger leben. Sie leiden weniger oft an hohem Blutdruck, Diabetes oder Gicht und erkranken seltener an Krebs.

Auch immer mehr Jugendliche verzichten auf Fleisch. Für sie liegt das Hauptmotiv auf dem **Wohl der Tiere**, aber auch das **persönliche Geschmackempfinden** und der **Schutz der Umwelt** finden immer mehr Berücksichtigung. Die gesundheitlichen Vorteile stehen bei jungen Menschen meist im Hintergrund. Sie beschäftigt mehr, dass die zunehmende Umweltbelastung, der Klimawandel, die Fleischskandale, die Nahrungs- und Wasserunsicherheit einer rasant wachsenden Weltbevölkerung und die damit verbundenen Probleme durch eine fleischreduzierte Ernährungsweise erheblich entschärft werden könnten.

Vegetarier sind nicht alle gleich, es gibt verschiedene Formen.

- Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** schließt zusätzlich Eier und Milchprodukte ein.
- Die **lacto-vegetarische Kost** enthält nur Milchprodukte.
- Die **ovo-vegetarische Kost** wird durch den Konsum von Eiern ergänzt.
- Die **vegane Kost** meidet alle Lebensmittel tierischen Ursprungs.

Die **ovo-lacto-vegetarische Kost** ist aus ernährungswissenschaftlicher Sicht als Dauerkost zu empfehlen. Auch in Bezug auf Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Bluthochdruck ist sie zu befürworten. Allerdings ist ein guter Kenntnisstand über den ernährungsphysiologischen Wert der Lebensmittel sowie eine sorgfältige Lebensmittelauswahl und -kombination Voraussetzung, damit der Bedarf an Grundnährstoffen, Vitaminen und Mineralien gedeckt ist.

Vorüberlegungen

Didaktisch-methodische Reflexionen:

Die Schüler bilden Gruppen, die während der gesamten Unterrichtseinheit bestehen bleiben. Benötigt werden *drei Kleingruppen*, die bei großen Klassen auch doppelt besetzt werden können. Sie organisieren eigenverantwortlich ihren **Rechercheprozess**. Eine präzise gemeinsame schriftliche Formulierung der Rechercheaufgabe ist wichtig. Falls der Zugang zu informativen Websites nicht selbst gefunden wird, können Hinweise gegeben werden.

Die **Stationsarbeiten** versuchen, die wesentlichen Methoden und Arbeitstechniken zu trainieren und zu festigen, sodass die Schüler eine umfassende **Methodenkompetenz** erlangen. Bei den Stationsarbeiten handelt es sich um eine Arbeitsform, bei der unterschiedliche Lern- und Arbeitstempi der Schüler Berücksichtigung finden. Im Stationenlernen bekommen die Lernenden mehr **Verantwortung** für die Überprüfung und Bewertung ihrer Ergebnisse übertragen. Hier findet die Leistungsüberprüfung z.B. im Rahmen einer abschließenden **Ergebnispräsentation** statt, die die Lernenden zuvor mithilfe eines Laufzettels protokolliert und an einer Infowand erstellt haben.

In der Schulpädagogik kennt man die Begriffe „Projektarbeit“, „projektartiger Unterricht“ oder „projektorientierter Unterricht“. Man kann **Projektarbeit** als methodische Großform bezeichnen, die den Versuch darstellt, Leben, Lernen und Arbeiten derart zu verbinden, dass ein gesellschaftlich relevantes, zugleich der individuellen Bedürfnis- und Interessenlage der Schüler und Lehrer entsprechendes Thema an verschiedenen Lernorten aufgearbeitet werden kann. Der **Arbeits- und Lernprozess**, der durch die Projektarbeit ausgelöst und organisiert wird, ist dabei ebenso wichtig wie das **Handlungsergebnis** (oder Produkt), das am Ende der Arbeit stehen soll.

Diese Unterrichtseinheit wird projektorientiert durchgeführt und ist gekennzeichnet durch die Vermittlung von verschiedenen **Methodenkompetenzen**. Projektorientierter Unterricht ist eine Unterrichtsform, in der wesentliche Merkmale und Kennzeichen der Projektarbeit in unterschiedlichen Ausprägungen erkennbar sind.

In dieser Unterrichtseinheit wird versucht, in kompetenzorientiertem Unterricht das Lernen und Arbeiten so zu verbinden, dass die **individuellen Bedürfnisse** der Schüler und zugleich das **gesellschaftliche Thema** „Vegetarismus“ aufgearbeitet werden können. Charakteristisch für einen kompetenzorientierten Unterricht ist, dass er Lerngelegenheiten schafft, die den eigenaktiven Erwerb von Kompetenzen ermöglichen. Die Anforderungssituationen stellen eine Handlungsaufforderung dar, wobei körperliche und geistige Tätigkeiten gefragt sind und alle Sinne angesprochen werden. Die **Handlungsorientierung** steht im Vordergrund. Dabei bildet die grundsätzliche Einschulung verschiedener Methoden einen Schwerpunkt.

Die Grundidee des kompetenzorientierten Unterrichtens beruht auf der Anwendung von Kenntnissen und Fertigkeiten in **neuen und komplexen Situationen**. Die neue Situation im Leittextthema fordert die Schüler heraus, Kenntnisse und Fertigkeiten, aber auch Haltungen (z.B. Teamarbeit), die nötig sind, um diese Aufgaben zu bewältigen, zu zeigen. Ob die Schüler über diese Kompetenzen verfügen, zeigt sich in der Lösung der Aufgaben bzw. deren Bewältigung. Eine abschließende **Reflexion** ist deshalb unerlässlich.

Vorüberlegungen**Literatur zur Vorbereitung – Tipps für die Lehrkraft:**

Bücher:

- Bettina Matthaei: Vegetarisch vom Feinsten, Gräfe & Unzer, München 2011
- Stevan Paul/Katharina Seiser: Deutschland vegetarisch, Christian Brandstätter Verlag, Wien 2013
- Armin Risi/Roland Zürner: Vegetarisch leben – Vorteile einer fleischlosen Ernährung, Govinda-Verlag, Jestetten 2008
- Katharina Seiser/Meinrad Neunkirchner: Österreich vegetarisch, Brandstätter Verlag, Wien 2012
- Christian Teubner: Die 100 besten Rezepte aus aller Welt, Vegetarisch, Gräfe & Unzer, München 2002

Internet:

- Methodenpool: <http://methodenpool.uni-koeln.de/>

Die einzelnen Unterrichtsschritte im Überblick:

1. Schritt: Stationen
2. Schritt: Auswertung der Stationen
3. Schritt: Zubereiten von vegetarischen Speisen
4. Schritt: Leittextarbeit im Team – Planung
5. Schritt: Leittextarbeit im Team – Praktische Durchführung

Autorin: Gertie Kreuzer ist Fachoberlehrerin für Ernährung und Gestaltung an der Mittelschule Vohenstrauß und der Grundschule Waidhaus; zudem ist sie Fachberaterin im Schulamtsbezirk Neustadt a.d. Waldnaab.

Unterrichtsplanung

1. Schritt: Stationen

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

- Die Schüler äußern sich zum Thema „Vegetarismus“ und setzen sich aufgrund der verschiedenen Aussagen auf der Folie mit dem Begriff „Vegetarismus“ auseinander.
- Sie äußern ihre eigenen Erfahrungen und Vorstellungen zum Thema „Vegetarismus“.
- Sie bearbeiten in verschiedenen Stationen das Thema „Vegetarismus“.



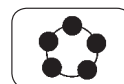
Einstieg:

Die Lehrkraft stellt das Thema „Vegetarisch leben?“ mit der **Folie** (siehe **M 1**) vor.



Impuls: Viele Menschen ernähren sich vegetarisch. Dazu habe ich verschiedene Aussagen und Behauptungen in Zeitungen und im Internet gefunden.

Die Schüler äußern sich in einer *Diskussion* bzw. einem *Brainstorming* zu den Aussagen und berichten über eigene Erfahrungen, Ideen und Vorstellungen. Im gemeinsamen *Unterrichtsgespräch* ergibt sich das Unterrichtsthema „Vegetarisch leben“.



Tafelanschrift:

Vegetarisch leben?



Impuls: Um das Thema „Vegetarismus“ genauer zu beleuchten, müssen wir uns mit vielen Aspekten auseinandersetzen.

Die Schüler erhalten den **Arbeitsauftrag** (siehe **M 2**).



Bearbeitung:

Die Schüler arbeiten in *Gruppen* zusammen. Die Gruppen bearbeiten alle Stationen, dabei wird der **Laufzettel** (siehe **MW 11**) ausgefüllt und am Schluss an der **Kontrollstation** überprüft. Dafür werden ca. 35 Minuten veranschlagt.

Station 1: **Begriffsklärung** (siehe **M 3**)

Station 2: **Formen des Vegetarismus** (siehe **M 4**)

Station 3: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 1 (siehe **M 5**)

Station 4: **Gründe für eine vegetarische Ernährung** – Teil 2 (siehe **M 6**)

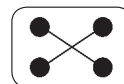
Station 5: **Vegetarismus – Gesundheitliche Vor- und Nachteile** (siehe **M 7**)

Station 6: **Wie ernähre ich mich vegetarisch?** (siehe **M 8**)

Zusatzstation: **Fleischkonsum und Schlachtungen** (siehe **M 9**₍₁₋₂₎)

Zusatzstation: **Geschichte des Vegetarismus** (siehe **M 10**)

Kontrollstation: **Lösungsvorschläge** (siehe **MW 12**)



Schließlich wird von den Schülern eine **Infowand** erstellt, das Ergebnis kann hier variieren.



Unterrichtsplanung

Didaktisch-methodischer Kommentar:

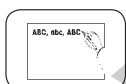
In der Einstiegsphase werden die Schüler mit verschiedenen Aussagen und Behauptungen zum Thema „Vegetarismus“ konfrontiert. Die **Komplexität der Thematik** – vor allem der Bezug zur eigenen Lebenswelt – wird ansatzweise sichtbar, aber noch nicht näher untersucht.

Durch das Lernen an **Stationen** sollen sich die Schüler das Themengebiet „Vegetarismus“ erschließen. Dabei haben sie hinsichtlich der Reihenfolge der Aufgaben und Zeiteinteilung auszuwählen. Die Zusatzstationen sind Wahlmöglichkeiten und müssen nicht zwingend bearbeitet werden.

Jeder Schüler erhält zu Beginn einen Laufzettel, auf welchem die Ergebnisse notiert werden können. Im Anschluss sollen die Schüler ihre Ergebnisse an einer **Infowand** (Wandzeitung) präsentieren. Dazu wird den Schülern verschiedenes Material, wie buntes Ton- oder Schreibpapier, Schriftstreifen, dicke Stifte, Computer mit Internetanschluss und Drucker, zur Verfügung gestellt. Wenn vorhanden, sind auch Ausschnitte aus Zeitungen oder Illustrierten sehr gut einsetzbar. Entweder werden diese Materialien bzw. Medien von der Lehrkraft bereitgestellt oder als vorbereitende Hausaufgabe von den Schülern angefertigt.

2. Schritt: Auswertung der Stationen**Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:**

- Die Schüler stellen in einer Auswertungsphase in Gruppenarbeit die Ergebnisse mithilfe der Infowände bzw. Wandzeitung vor.

Infowände bzw. Wandzeitung:**Vegetarisch leben?**

Der Vegetarismus ist eine Ernährungsweise, bei der ausschließlich oder überwiegend pflanzliche Lebensmittel verzehrt werden. Je nach Form des Vegetarismus können auch Produkte von lebenden Tieren enthalten sein.

Ovo-Lacto-Vegetarier	Lacto-Vegetarier	Ovo-Vegetarier	Veganer
Nicht erlaubt:	Nicht erlaubt:	Nicht erlaubt:	Nicht erlaubt:
Fleisch	Fleisch	Fleisch	tierische Produkte
Fisch	Fisch	Fisch	
	Eier	Milch	
		Milchprodukte	
Erlaubt:	Erlaubt:	Erlaubt:	

5.21

Vegetarisch leben?

Unterrichtsplanung

Die Lehrkraft gibt einen Ausblick auf den nächsten Unterrichtsschritt zum Thema „Vegan“.



Hausaufgabe: Die Schüler sollen für die nächste Stunde Infomaterial aus Zeitungen, Illustrierten und Internet zum Thema „Vegan“ sammeln.

Didaktisch-methodischer Kommentar:



Die Auswertungsphase sollte von den Schülern möglichst **selbsttätig** und **selbstständig** erfolgen. Die Lehrkraft tritt hier in den Hintergrund und gibt möglichst erst am Ende noch Impulse zur Lösung der Aufgaben. Die **Schriftstreifen** können von den Schülern mit dem Computer geschrieben und ausgedruckt werden. Es ist aber ebenso möglich, dass sie handschriftlich erstellt werden. Die **Infowand** bzw. **Wandzeitung** wird in den nächsten Unterrichtsschritten weiter bearbeitet und bestückt. Es eignen sich dazu auch sehr gut fahrbare Korkwände, die zum Abschluss des Projekts in der Aula oder Pausenhalle aufgestellt werden können.

Mithilfe der Methode „Wandzeitung“ können hervorragend **Arbeits- und Lernprozesse** dokumentiert werden. Sie ist besonders dazu geeignet, nicht nur Endergebnisse, sondern auch Zwischenergebnisse zu dokumentieren.

3. Schritt: Zubereiten von vegetarischen Speisen

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

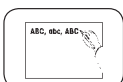


- Die Schüler bereiten die ausgewählten Speisen nach Arbeitsanweisung im Team zu.
- Sie stellen mithilfe des Schulbuches oder der Mappen während der Zubereitung die vegetarischen Speisen vor.

Einstieg:

Die Lehrkraft schreibt die zuzubereitenden Speisen für das **vegetarische Büfett** an die Tafel.

Tafelanschrieb:



Wir bereiten heute zu:

- Gemüselasagne
- Canneloni mit Pilzfüllung
- Risotto mit Paprikagemüse

Unterrichtsplanung

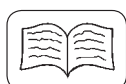
4. Schritt: Leittextarbeit im Team – Planung

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:



- Die Schüler planen selbstständig anhand des Leittextes in Gruppenarbeit den Ablauf der nächsten Unterrichtseinheit.
- Sie entscheiden sich in der Gruppe für ein Thema aus dem Bereich „Vegane/Vegetarische Ernährung“ und recherchieren mithilfe von Infoblättern und/oder des Internets.
- Sie erstellen gemeinsam einen Infostand zum ausgewählten Thema.
- Sie entscheiden sich in der Gruppe für ein bis zwei Rezepte mit vegetarischem Fingerfood mithilfe des Rezeptblattes und des Internets.
- Sie teilen die notwendigen Arbeiten in der Gruppe auf und erstellen eine Grobplanung.
- Sie notieren in einem Tätigkeitsbericht die ausgeführten Arbeiten.
- Sie stellen in einem Einkaufszettel die benötigten Lebensmittel zusammen und berücksichtigen dabei den Grundvorrat.

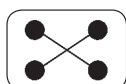
Einstieg:



Die Lehrkraft teilt den **Leittext** (siehe **M 15**) aus. Anschließend wird dieser im *Unterrichtsgespräch* besprochen.



Zusätzlich ist es auch möglich, den Leittext als **Folie** aufzulegen und die einzelnen Arbeitsaufgaben im *Unterrichtsgespräch* in Einzel- und Gruppenarbeiten aufzuschlüsseln. Oftmals ist es notwendig, die einzelnen Arbeiten entsprechend zuzuordnen. Dazu bekommen die Gruppen den **Einkaufszettel** (siehe **MW 16**), um die benötigten Lebensmittel entsprechend der ausgewählten Rezepte zu notieren. Der Einkauf kann durch die Schüler oder die Lehrkraft erfolgen.



Die Schüler können Speisen zum Thema „Veganes Fingerfood“ aus dem **Rezeptblatt** (siehe **M 17**) auswählen oder im Internet recherchieren.

Bearbeitung:



Die Schüler planen die Arbeiten dem **Leittext** (siehe **M 15**) entsprechend.

Didaktisch-methodische Reflexionen:



Leittexte sind schriftliche Anleitungen, durch deren Aufgabenstellung die Schüler zu **selbstständiger Informationssuche** sowie der Arbeit mit Materialien, Quellen und Medien angeleitet werden. Dadurch entwickeln Schüler Selbstständigkeit und Handlungskompetenz.



Zur Erstellung der Infostände werden die **Infoblätter** (siehe **M 18** bis **M 24**) zur Verfügung gestellt.

Die Schüler müssen ihren Lernprozess eigenständig planen und die Inhalte größtenteils selbstständig bearbeiten. Die Lehrkraft beobachtet und gibt – nur wenn eine Gruppe oder ein Schüler ohne Unterstützung überhaupt nicht weiterkommt – Hilfe zur Selbst-

hilfe.

Arbeitsaufträge – Stationen

Arbeitsauftrag:

1. Bearbeitet alle sechs Stationen.
2. Die Zusatzstationen sind freiwillig.
3. Notiert eure Ergebnisse auf eurem Laufzettel.
4. Besprecht in der Gruppe die Ergebnisse.
5. Erstellt eine gemeinsame Infowand bzw. Wandzeitung mit euren Ergebnissen.
Gruppe 1: Station 1 und 2
Gruppe 2: Station 3 und 5
Gruppe 3: Station 4 und 6
Zusatzstationen: Freiwillig
6. Anschließend präsentiert jede Gruppe ihre Ergebnisse.

VORSCHAU

Station 4: Gründe für eine vegetarische Ernährung – Teil 2

Arbeitsaufträge:

1. Lies den Text aufmerksam durch.
2. Es gibt viele Gründe, warum Menschen auf Fleisch und andere tierische Produkte in ihrer Ernährung verzichten.
3. Trage dein Ergebnis in deinem Laufzettel ein.

Tierliebe

„Tiere sind meine Freunde und meine Freunde esse ich nicht!“ (George Bernard Shaw)

- Jedes Jahr werden weltweit über zwei Milliarden Stall- und Weidetiere sowie über 20 Milliarden Hühner, Hähne, Gänse, Enten und Puten für die fleischiessenden Menschen getötet. Die Zahl der pro Jahr getöteten Fische geht in die Billionen.
- Ein gefangen gehaltenes Schlachttier muss in seinem Leben vieles ertragen: Aufzucht in Massenhaltung, Trennung von der Mutter, Kastration, Hormonbehandlungen und viele Medikamente, vor allem Antibiotika. Egal, ob das Tier erkrankt ist oder nicht, es dient nur der Vorsorge. Am Ende seines Lebens steht oftmals ein langer, schmerzvoller Transport mit extremer Angst und der Tötung im Schlachthof.

Ethik und Religion

Solange noch Menschen Tiere töten, werden sie auch Kriege führen. Solange Menschen Tiere essen, werden sie ihre unschuldigen Opfer zu Tode quälen ... Verbiete uns, Herr, das tägliche Fleisch. Das tägliche Brot gib uns heute. Amen.“ (Eugen Drewermann, Pfarrer)

- Vegetarismus und Religionen sind schon immer miteinander verbunden. Im Hinduismus besitzen die Tiere den höchsten Stellenwert. Hier gibt es den höchsten Anteil an Vegetariern.
- Geht man in die frühchristliche Geschichte zurück, findet man viele Hinweise, dass Vegetarismus stark verbreitet war.
- Ethisch nicht verantwortbar und auch überflüssig ist die massive Gewaltanwendung gegen andere Lebewesen durch den Fleischkonsum.
- Grundlegende ethische Werte wie Barmherzigkeit und Mitgefühl werden von allen Weltreligionen hoch geachtet. Eine „gewaltfreie“ vegetarische Ernährung wird von vielen Religionen wie Hinduismus, Buddhismus sogar ausdrücklich empfohlen.
- Vegetarisch zu leben ist ein erster wichtiger Schritt zu einer gerechteren und friedlicheren Gesellschaft.

Rezeptblatt – Vegetarische Speisen

Gemüselasagne (4 Portionen)		
2 EL	Olivenöl	Knoblauchzehen und Zwiebel schälen und fein würfeln. Staudensellerie, Karotten und Zucchini putzen, Sellerie in Würfel schneiden, Karotten und Zucchini raspeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anschwitzen. Gemüse zugeben und ebenfalls anschwitzen, Tomatenmark untermischen, mit der Gemüsebrühe auffüllen, mit Salz, Pfeffer, Oregano und Basilikum würzen. Butter zerlassen und das Mehl darin andünsten, Brühe dazugießen und unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze etwa 3 Minuten kochen. Hitze ausschalten, Sahne und die Hälfte des geriebenen Parmesan-Käses untermischen und die Soße mit Salz, Pfeffer und frisch geriebenem Muskat abschmecken. Lasagneplatten mit dem Gemüse und der Béchamelsauce schichtweise in eine gefettete Auflaufform geben und jede Schicht mit restlichem Parmesan, Salz und Pfeffer bestreuen. Mozzarella in Scheiben schneiden und die Lasagne damit bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C 20 bis 25 Minuten backen.
1-2	Knoblauchzehen	
1	Zwiebel	
1	Staudensellerie	
3	Karotten	
1	Zucchini	
2 EL	Tomatenmark	
1 Tasse	Gemüsebrühe	
	Salz, Pfeffer, frisch gem.	
½ TL	Oregano	
½ TL	Basilikum	
50 g	Butter	
50 g	Mehl	
600 ml	Gemüsebrühe	
100 ml	Schlagsahne	
100 g	Parmesan-Käse	
	Muskatnuss, frisch ger.	
10	Lasagneplatten, gegart	
120 g	Mozzarella	

Cannelloni mit Pilzfüllung (4 Portionen)		
1	Zwiebel, klein	Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze sorgfältig putzen und in kleine Würfel schneiden. Spinat waschen, gut abtropfen lassen und fein hacken. Butter zerlassen, Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Pilze zugeben und 3 Minuten mitbraten, Spinat und gewürfelten Lauch zufügen und durchschwenken. Sahne angießen, salzen und pfeffern und 3 bis 4 Minuten einkochen. Die Mischung vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Lauchstangen putzen und vom unteren, hellen Teil ein etwa 12 cm langes Stück abschneiden. Von diesem vorsichtig 8 Blätter lösen und diese in Salzwasser 4 Minuten kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Gegarte Lasagneplatten auf einem feuchten Küchentuch ausbreiten. Jedes Teigstück mit einem Lauchblatt belegen, die Pilzfüllung darauf verteilen und zu Cannelloni aufrollen. Für die Sauce die Sahne in einen Topf geben und so lange köcheln, bis die Flüssigkeit um 1/3 reduziert ist. In einer kleinen Schüssel das Eigelb verquirlen und 1 EL heiße Sahne untermischen. Die Mischung mit der heißen Sahne vermengen. Salz, Pfeffer und Petersilie dazugeben. Cannelloni in eine gebutterte feuerfeste Form legen und mit der Sauce übergießen. Bei 200°C im vorgeheizten Ofen 12 Minuten backen.
1	Knoblauchzehe	
300 g	Pilze (Champignons, Austernpilze, Waldpilze)	
100 g	Spinat	
30 g	Butter	
40 g	Lauch, gewürfelt	
100 ml	Sahne	
½ TL	Salz, Pfeffer, frisch gem.	
1-2	Lauchstangen	
250 ml	Sahne	
1	Eigelb	
	Salz, Pfeffer, frisch gem.	
1 EL	Petersilie, gehackt	
8	Lasagneplatten, gegart	
	Butter für die Form	

Infoblatt – Vegan leben: Labels

Hersteller und Handel kennzeichnen ihr Sortiment an vegetarischen und veganen Produkten teils mit selbst entworfenen Veggi-Labels. Jeder Produzent entscheidet selbst, was er unter den Begriffen „vegetarisch“ und „vegan“ versteht, da es eine verbindliche Definition der Begriffe nicht gibt.

Verlass ist lediglich auf das V-Label. Es wurde von der Europäischen Vegetarierunion entwickelt, die Vergabe wird vom Vegetarierbund Deutschland überprüft. Wer das Siegel nutzen will, muss nicht nur die Zutatenliste, sondern den kompletten Herstellungsweg seines Produkts dokumentieren, sich zudem Stichproben und Betriebskontrollen unterziehen.

Das Siegel wird in vier Varianten vergeben (ovo-lakto-vegetarisch, ovo-vegetarisch, lakto-vegetarisch und vegan). Die Internetseite www.v-label.info/de nennt die Kriterien und listet auf, welche Produkte es bereits im Handel gibt.



Kennzeichnung vegetarischer und veganer Lebensmittel in Europa

(Quelle: <http://de.wikipedia.org>)



Kennzeichnung veganer Lebensmittel und Produkte weltweit mit Schwerpunkt Europa

(Quelle: e.wikipedia.org)



Kennzeichnung in Indien, links für vegetarische, rechts für nicht-vegetarische Produkte

(Quelle: <http://commons.wikimedia.org>)