

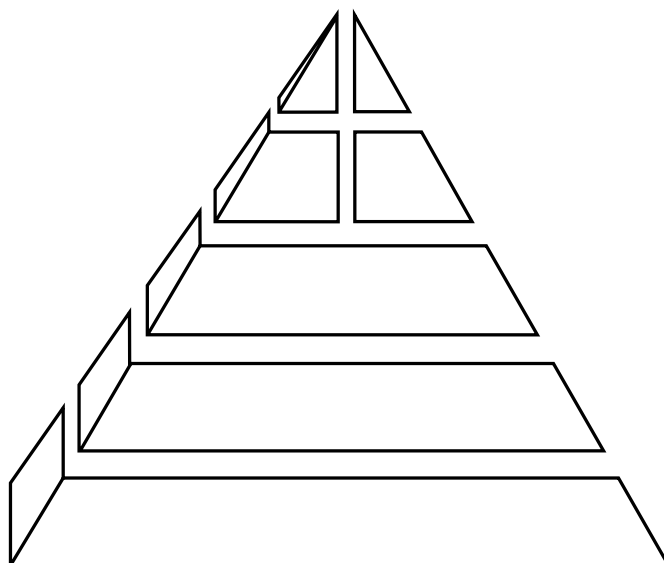
Prüfungsbogen: Vegetarische Ernährung

1) Welche Vegetarier-Arten gibt es?

2) Ist der Mensch von Natur aus Vegetarier?

3) Nenne drei Beweggründe, warum jemand Vegetarier oder Vegetarierin ist.

4) Schreibe in die verschiedenen Stufen der vegetarischen Nahrungspyramide die dazugehörigen Nahrungsmittel.



Lösungen

1) Welche Vegetarier-Arten gibt es?

- Ovo-lakto-Vegetarier
- Ovo-Vegetarier
- Lakto-Vegetarier
- Veganer

2) Ist der Mensch von Natur aus Vegetarier?

Der Mensch ist ein Allesesser. In seiner gesamten Entstehungsgeschichte hat er alles gegessen; man stellte jedoch fest, dass der Schwerpunkt schon immer in der pflanzlichen Nahrung lag. Eine überwiegend vegetarische Ernährung kann deshalb als artgerechte Ernährung des Menschen bezeichnet werden.

3) Nenne drei Beweggründe, warum jemand Vegetarier oder Vegetarierin ist.

- Religiöse Gründe
- Ethische und ideologische Gründe
- Gesundheitliche Gründe
- Ökologische Gründe
- Weitere Beweggründe

4) Schreibe in die verschiedenen Stufen der vegetarischen Nahrungsmittelpyramide die zugehörigen Nahrungsmittel.



Stufen:

- Öle, Fette/Zucker, Süßes
- Milch, Milchprodukte/Eier, Hülsenfrüchte
- Getreideprodukte, Kartoffeln
- Früchte, Gemüse
- Wasser, Getränke

5) Nenne drei vegetarische Alternativprodukte.

Beispiele sind:

- Sojaprodukte
- Quorn
- Seitan
- Soja- und Weizeneiweisse, Hülsenfrüchte
- Gemüse-Kartoffel-Alternativprodukte auf Bio-Basis

6) Welche Produkte meiden die Ovo-Vegetarier?

Die Ovo-Vegetarier meiden Fleisch, Fisch und Milchprodukte.

7) Welches waren die wichtigsten drei Ernährungsepochen? Beschreibe kurz die Merkmale jeder Ernährungsepoche.

- Die Zeit vor und während den Jägern und Sammlern: Damals ernährten sich die Menschen vorwiegend pflanzlich z.B. von Beeren, Früchten, Wurzeln, Samen. Nur selten wurde Fleisch gegessen.
- Die Zeit des Ackerbaus und der Viehzucht: Der grösste Teil der europäischen Bevölkerung bestand aus Bauern. Diese ernährten sich vorwiegend von getreidehaltigen Speisen, Milch und gelegentlich einem Stück Fleisch aus der eigenen Viehzucht.
- Die Zeit seit der Industrialisierung bis heute: Die Bevölkerung ernährt sich mit sehr fett- und energiereichen Lebensmitteln. Dazu kommt wenig Bewegung im Alltag und eine häufig sitzende Tätigkeit.

8) Worauf sollte beim Aufbewahren und Zubereiten der Nahrungsmittel geachtet werden? Nenne zwei Punkte:

Mögliche Antworten:

- Kurze und kühle Lagerung von Lebensmitteln.
- Zubereitung möglichst kurz vor dem Essen.
- Gründliches aber kurzes Waschen von unzerkleinerten Früchten und Gemüse.
- Öl und Fette beim Kochen sparsam einsetzen.
- Flüssigkeitsarme Zubereitung wie z.B. Dämpfen oder Dünsten.
- Wenn immer möglich Früchte und Gemüse mit der Schale/Haut verzehren.