



**Vegetarische Ernährung**  
Projektarbeit Josua Emanuel Bratschi  
9. Klasse Volksschule Lenk 2019  
Betreuende Lehrperson: René Müller



## Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	3
Zeitplanung .....	3
Meine Ziele.....	3
Meine Erwartungen .....	3
Worauf man achten muss.....	4
Mangelerscheinungen? .....	4
Gründe für und gegen Fleischkonsum.....	5
Für Fleischkonsum.....	5
Gegen Fleischkonsum.....	5
Ist Fleischkonsum besser? .....	5
Ethik .....	5
Fleisch, die ineffektivste Ernährungsweise .....	6
Der Umgang mit Fleisch .....	7
Vor 100 Jahren.....	7
Heute.....	8
Gibt es noch andere Ernährungsweisen?.....	8
Unterschiede in den Religionen.....	9
Verdauung.....	9
Essen und Trinken .....	9
Mein Besuch im Tibits .....	10
Umfrage.....	10
Selbstversuch .....	15
Körperwerte .....	15
Rezepte .....	17
Rezept Birchermüsli .....	17
Rezept Gefüllte Zucchini .....	18
Rezept Lasagne .....	19
Rezept Veggie-Burger .....	20
Fazit.....	21

*Titelbild 1 Gemüse (sge, 2019)*

*Titelbild 2 Vegetarier Zeichen (krank.de, 2019)*

*Titelbild 3 Abbildung Fleisch (Woman, 2019)*

# Vegetarische Ernährung

## Vorwort

Ich habe dieses Projekt gewählt, weil ich denke, dass ich in einer normalen Woche zu viel Fleisch esse und ich das Gefühl habe, dass wir dadurch beinahe vergessen, wie gut Fleisch eigentlich ist und nehmen das gar nicht mehr so wahr wie Menschen vor 100 Jahren. Deswegen, habe ich mir überlegt, wie es wohl wäre, wenn ich meinen Fleischkonsum für zwei Monate komplett beende.

## Zeitplanung

Ich werde mit meinem Projekt am 2. Dezember anfangen und zwar, indem ich mit meiner Tante nach Bern fahre und dort in ein vegetarisches Resteraunt gehen werde und dort esse. Dann werde ich bis zum 31. Dezember 2018 recherchieren, damit ich am 1. Januar 2019 definitiv mit dem Selbstversuch anfangen kann. Dieser soll zwei Monate dauern. Je nachdem wie es geht, versuche ich länger auszuhalten.

## Meine Ziele

Ich möchte mich in meinem Projekt mindestens zwei Monate vegetarisch ernähren. Damit ich während dieser Zeit die Auswirkung möglichst gut aufzeigen kann, gehe ich Langlaufen. Ich mache dieselbe Runde, die wir auch am Langlaufrennen absolvieren. Ich will meine körperlichen Werte kontrollieren (Eisen, Vitamin B12 und Gewicht). Aber ich möchte nicht nur vegetarisch leben, ich möchte auch den vegetarischen Lebensstil erleben. Weiter möchte ich beim Einkauf auf regionale und auf saisonale Produkte achten und diese bevorzugen. Auch will ich möglichst wenig Abfall produzieren. Damit mir das gelingt, muss ich sehr gut darauf achten, was ich kaufen will und was unnötig ist.

## Meine Erwartungen

Ich denke, dass die vegetarische Ernährung auf meine Leistungsfähigkeit keinen grossen Einfluss hat und ich weiterhin mit denselben körperlichen Leistungen rechnen kann wie jetzt. Fleischlos zu leben wird für mich sicher nicht einfach, da meine Familie weiterhin Fleisch isst.



## Worauf man achten muss

Sich vegetarisch zu ernähren ist ein Eingriff in seinen Lebensstil und eine Einschränkung in seiner Ernährung. Dadurch fällt auch ein Teil der Nahrungsmittel weg. Somit nimmt man auch weniger Stoffe, die hauptsächlich über Fleisch aufgenommen werden auf, wie zum Beispiel Kalzium, Jod, Eisen, Vitamin B12 und Eiweiss. Man kann aber trotzdem diese Stoffe aufnehmen. Vollkorngetreide liefert zum Beispiel viel Eisen. Brokkoli, Feldsalat, Mangold, Zucchini und Fenchel ist Gemüse, das auch viel Eisen bringt. Aber Eisen kann nur optimal in Verbindung mit Vitamin C aufgenommen werden, deshalb sollte man zu jeder Mahlzeit ein Glas frisch gepressten Orangensaft trinken. (Gesundheit und Wohlbefinden, 2018)



Abbildung 1 Abbildung 1 Vegetarier (Schmiedel, 2019)

## Mangelercheinungen?

Bei der vegetarischen Ernährung kann man sich zwar schon so ernähren, dass es keine Mangelercheinungen gibt. Jedoch gibt es trotzdem einige kritische Punkte, bei denen man gut darauf achten sollte, dass man genug davon einnimmt.

Dazu gehören: Calcium, Jod, Vitamin D, Zink sowie Omega-3-Fettsäuren. (Zava, 2019)

## Gründe für und gegen Fleischkonsum

### Für Fleischkonsum

Fleisch bringt nicht nur verschiedene Stoffe wie Eiweiss, Vitamin A, B1, B2, B6, B12, D und Kalium, die mit Gemüse nicht so gut aufgenommen werden, sondern kann auch helfen, die Inhaltsstoffe aus Gemüse besser aufzunehmen, sofern sie mit Fleisch konsumiert werden. Bei einem gesunden erwachsenen Mann bringt Rindfleisch drei- bis viermal so viel Zink wie Getreide. (Andersen, 2011)

### Gegen Fleischkonsum

Wenn man allerdings zu viel Fleisch isst, kann das einen sehr hohen Cholesterinspiegel zur Folge haben. Dadurch kann man an Herzinfarkten oder Schlaganfällen leiden. Durch Kauf von billigem Fleisch unterstützt man, indirekt, Massentierhaltung und Massentötungen von Tieren.

### Ist Fleischkonsum besser?

Jain, so einfach ist es nicht. Dadurch, dass man kein Fleisch isst, greift man halt zu anderen Nahrungsmitteln und öfter zu Gemüse, was sicherlich gesund ist. Aber in Fleisch stecken auch einige wichtige Stoffe, die man für eine gute Entwicklung des Körpers braucht, was es schwierig macht, einfach zu sagen, das eine sei gesünder als das andere. Aber für Kinder und Jugendliche ist es ganz klar, sie brauchen Fleisch und sollten nicht darauf verzichten. Ich mache es trotzdem.

### Ethik

50 kg Fleisch isst die Schweiz jährlich pro Kopf. Leider kommt ein viel zu grosser Teil von Massentierhaltungen. Hühner, Schweine und Kühe sind eigentlich alles sehr soziale Tiere.

Schweine sind zum Beispiel sehr neugierig, gelten als intelligenter als ein 3-jähriges Kind und sie sind reinliche Tiere. Sie achten darauf, dass sie sich nicht am gleichen Ort entleeren, wo sie schlafen. Kühe trauern über den Verlust von Artgenossen und können wie wir Menschen weinen.

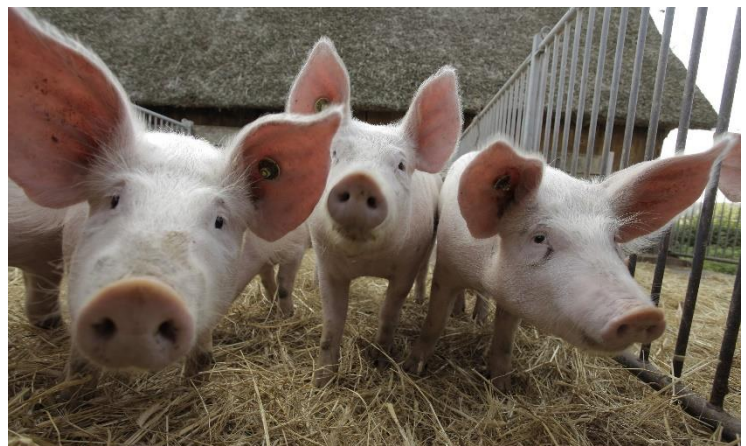


Abbildung 2 Neugierige Schweine (Eggers, 2019)

In Massentierhaltungen haben die Tiere zu wenig Platz, um sich natürlich verhalten zu können. Dies führt zu Verhaltensstörungen. Bei Schweinen kommt es zu Schwanz- und Ohrenbeissen und bei Hühnern sogar zum Kannibalismus. Deswegen



*Abbildung 3 Schwein mit Verletzung (Animalequality, 2019)*

schneidet man den Hühnern den Schnabel, den Kühen die Hörner und bei Schweinen den Schwanz ab.

Als wäre das nicht genug, züchtet man die Tiere zu Hochleistungsmaschinen um. Zum Beispiel würde eine Kuh pro Tag etwa 8 Liter Milch produzieren. In Massentierhaltung muss sie fast 50 Liter produzieren. Deswegen haben viele Tiere körperliche Leiden. (Tomatolix, 2018)

Wir Menschen töten jedes Jahr 74'000'000'000 Tiere, das heisst wir töten alle 1,5 Jahre mehr Tiere als alle Menschen, die je gelebt haben. (Kurzgesagt, 2019)

Als Vegetarier oder Veganer möchte man eben nicht, dass Tiere für uns leiden oder gar sterben. Deshalb verzichten sie komplett auf Eier, Milch etc. und/oder Fleisch. Natürlich muss sich nicht jeder vegetarisch oder gar vegan ernähren. Es ist einfach nur wichtig, dass einem bewusst wird, dass ein Tier für Fleisch gestorben ist.

### Fleisch, die ineffektivste Ernährungsweise

Wir Menschen lieben Fleisch so sehr, dass eine Mahlzeit ohne Fleisch nicht einmal mehr als eine richtige Mahlzeit gilt. Und das ist erstaunlich. Vor ein paar Jahrzehnten war Fleisch ein Luxusgut.



Ein Durchschnittsschweizer isst viel Fleisch. Blöd nur, dass Fleisch die ineffektivste Ernährung ist und unseren Planeten verschlingt. 83% der Agrarflächen nutzen wir für Weide- oder Futteranbauflächen. Das sind 26% der Landfläche auf der Erde. Jedoch verschwenden wir sehr viele Ressourcen bei der Produktion von Fleisch. Nur ein sehr kleiner Teil der Nährstoffe landen schlussendlich im Fleisch, das wir dann essen. Bei einer Kuh zum Beispiel sind nur 4% der Proteine und 3% der Kalorien im Steak, das wir dann essen. Für ein Kilo Steak braucht eine Kuh 25 Kilogramm Futter und 15'000 Liter Wasser. Wenn wir das alles nicht für Tiere, sondern für Menschen brauchen würden, könnten wir weitere 3,5 Milliarden Menschen ernähren. 15% aller Treibhausgase, die wir Menschen zu verantworten haben, sind wegen der Fleischindustrie zu verantworten. Alle Flugzeuge, Autos, Schiffe und LKW haben gleichviel Treibhausgase produziert.

## Was steckt in 1 kg Rindfleisch?

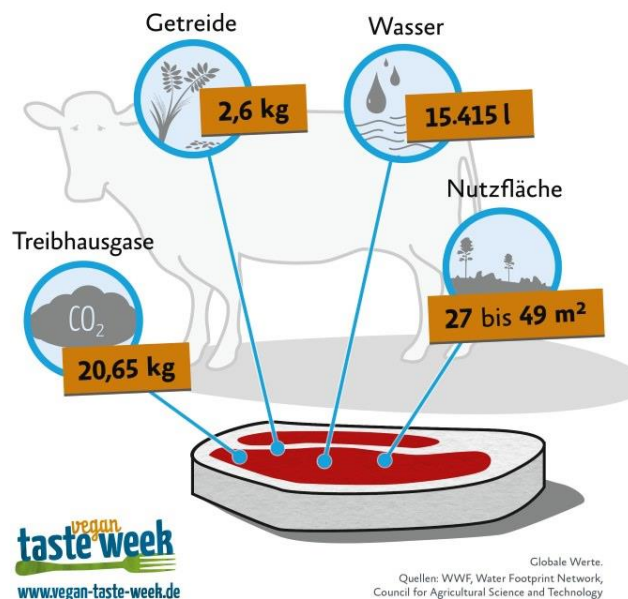


Abbildung 4 Verbrauch von Ressourcen bei einem Kilo Rindfleisch

(Eberberg, 2019)

## Der Umgang mit Fleisch

### Vor 100 Jahren

Vor 100 Jahren gab es noch keine Kühlschränke, um Fleisch zu lagern, keinen Coop oder Migros, bei dem man sich schnell bedienen konnte. Maximal gab es eine kleine Metzgerei und einen kleinen Dorfladen für das Nötigste. Da war natürlich der Umgang mit Nahrungsmitteln ganz anders. Dann gab es durch den Winter halt einfach Nudeln, Konservengemüse und nur sehr wenig Fleisch. Aber insgesamt gab es durch das ganze Jahr hindurch nur wenig Fleisch, da es schwierig war, dies zu lagern. Weiter war Fleisch ein sehr teures Nahrungsmittel, das sich arme Familien nicht oder nur selten leisten konnten.

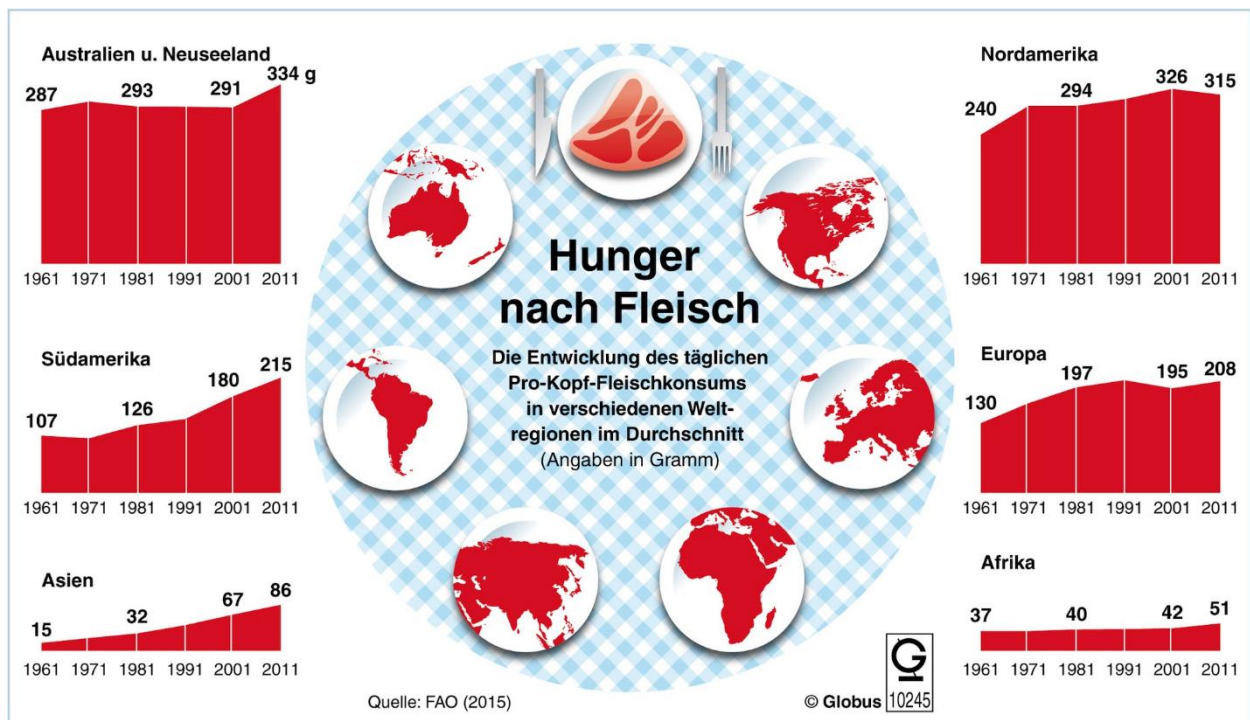


Abbildung 5 Fleischkonsum (Presseportal, 2019)

## Heute

In der Schweiz sind die Menschen heute sehr viel reicher als noch vor 100 Jahren und sehr aufgeklärt. Dadurch haben wir die finanziellen Mittel, jeden Tag Fleisch zu essen. Wir können mit dem Auto ins Dorf fahren und im Coop für 4.75 ein halbes Kilo Hackfleisch kaufen. Jedoch hat dieser sehr billige Preis zur Folge, dass die Tiere nicht in einer gerechten Umgebung gehalten werden.

## Gibt es noch andere Ernährungsweisen?

Ja, es gibt sehr viele Ernährungsweisen.

**Vegetarier:** Essen tierische Produkte, aber kein Fleisch und Fisch.

**Veganer:** Essen keine tierischen Produkte, kein Fleisch und kein Fisch.

**Flexitarier:** Essen zwar Fleisch, aber nur sehr selten.

**Mazdaznanier:** Essen kein Fleisch, kein Käse und keine Rohkost.

**Clean Eating:** Essen nur natürliche und frische Lebensmittel.

**Peganer:** Essen nur Hochwertiges und Gesundes. Zucker, Gluten und Milchprodukte werden gemieden.

**Makrobiotiker:** Ernähren sich auf der Grundlage von Getreide.



Freeganer: Essen komplett frei vom Konsum der Menschen.

Pecetarier: Essen kein Fleisch, aber sie essen Fisch

Frutarier: Ernähren sich nur von Obst und Nüssen.

Rohköstler: Kochen nicht über 40° Celsius an.

(KptnCook, 2019)

## Unterschiede in den Religionen

Die Religion entscheidet auch heute noch, ob man jetzt Rinder- oder Schweinefleisch isst. In Indien essen Menschen kein Rind, jedoch ist es als Jude oder Moslem normal Rind zu essen, aber Schweinefleisch ist tabu. Was gibt es für Unterschiede?



Abbildung 6 Islam (Donna, 2019)

Buddhismus: Sie leben streng vegetarisch, weil sie keinem Tier Schaden zufügen möchten. Sie dürfen auch nur essen, um ihren Hunger zu stillen und nichts wegwerfen oder vergeuden.

Christentum: Das Christentum hat keine Vorschriften.

Hinduismus: Auch hier ist die Vorschrift, vegetarisch zu leben.

Islam: Hier gibt es wieder keine Vorschriften.

Judentum: Eigentlich gibt es keine Vorschriften, jedoch sollte man nur wenig Fleisch essen. (Planet Wissen, 2018)

## Verdauung

### Essen und Trinken

Kurz gesagt, damit wir überleben, müssen wir essen, damit unser Körper weiterwachsen kann, alle nötigen Körperfunktionen im Gange halten kann und wir genug Energie haben, um uns zu bewegen.

Wenn wir essen, findet der erste Verdauungsschritt schon im Mund statt, indem wir das Essen durch Zerkauen verkleinern und mit Speichel, der in den Speicheldrüsen produziert wird, gleitfähig machen. Vom Mund aus geht es durch die Speiseröhre in den Magen und dort wird dann durch die Magensäure, die bestimmte Enzyme enthält, die Nahrung in die einzelnen Nährstoffe gespalten. Wenn es hier fertig ist, geht es zum Dünndarm. Dort kommt dann die Gallenblase ins Spiel. Sie leitet die Flüssigkeit Galle in den Dünndarm, in der auch wieder Enzyme sind, die das Fett verdauen. Desto mehr fettiges Essen wir zu uns nehmen, desto mehr Galle wird freigesetzt. Im Dickdarm werden dann noch restliche, schwer verdauliche Stoffe noch durch Bakterien zerlegt. Wenn dies fertig ist, wird der Stuhl eingedickt. Dann wird der Stuhl eingeschleimt und zum Enddarm geleitet. Hier kann der Stuhl bis zu fünf Tage verweilen, bevor er ausgeschieden wird. Der Kot besteht schlussendlich nur noch aus unverdaulichen Resten. (Wild, Netdoktor, 2018)

### Mein Besuch im Tibits

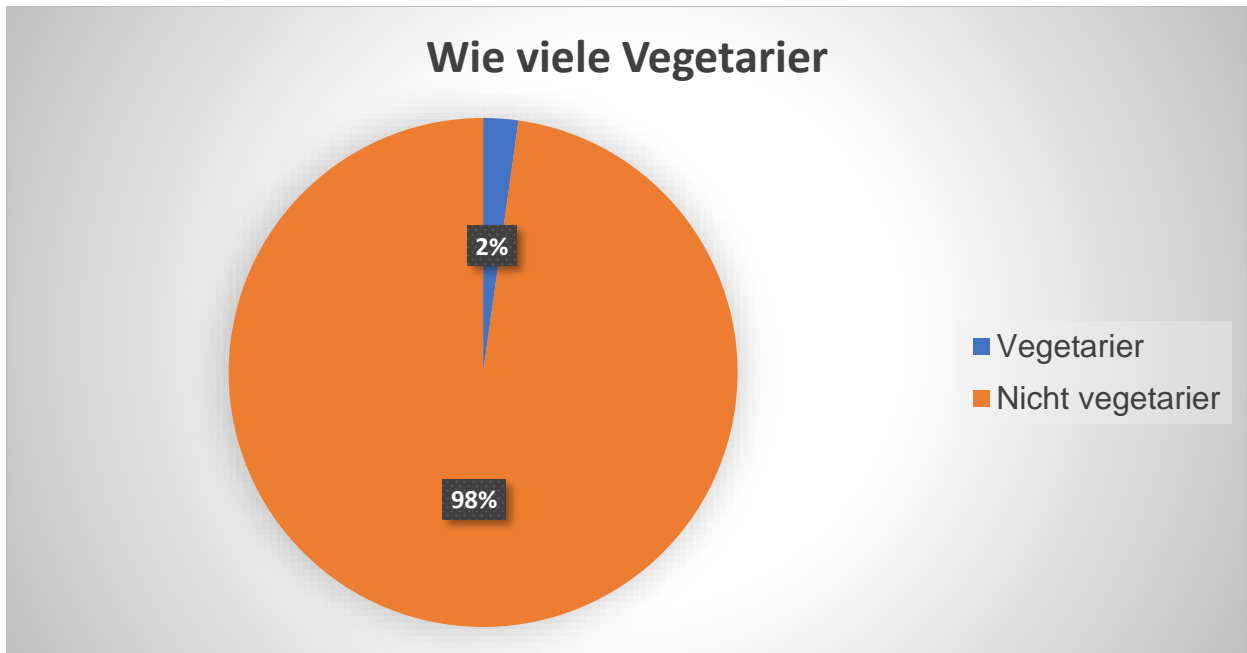
Am 2.12.2018 ging ich nach Bern, um dort mit meiner Tante in ein Vegetarisches Restaurant namens Tibits zu gehen. Dies machte ich, um einen kleinen Einblick zu erhalten, was man als Vegetarier alles essen kann und was es so für Rezepte gibt. Als ich dann da war, mussten wir kurz auf einen Sitzplatz warten, da das Tibits zur Mittagszeit ziemlich voll ist. Das Essen fand ich sehr gut.



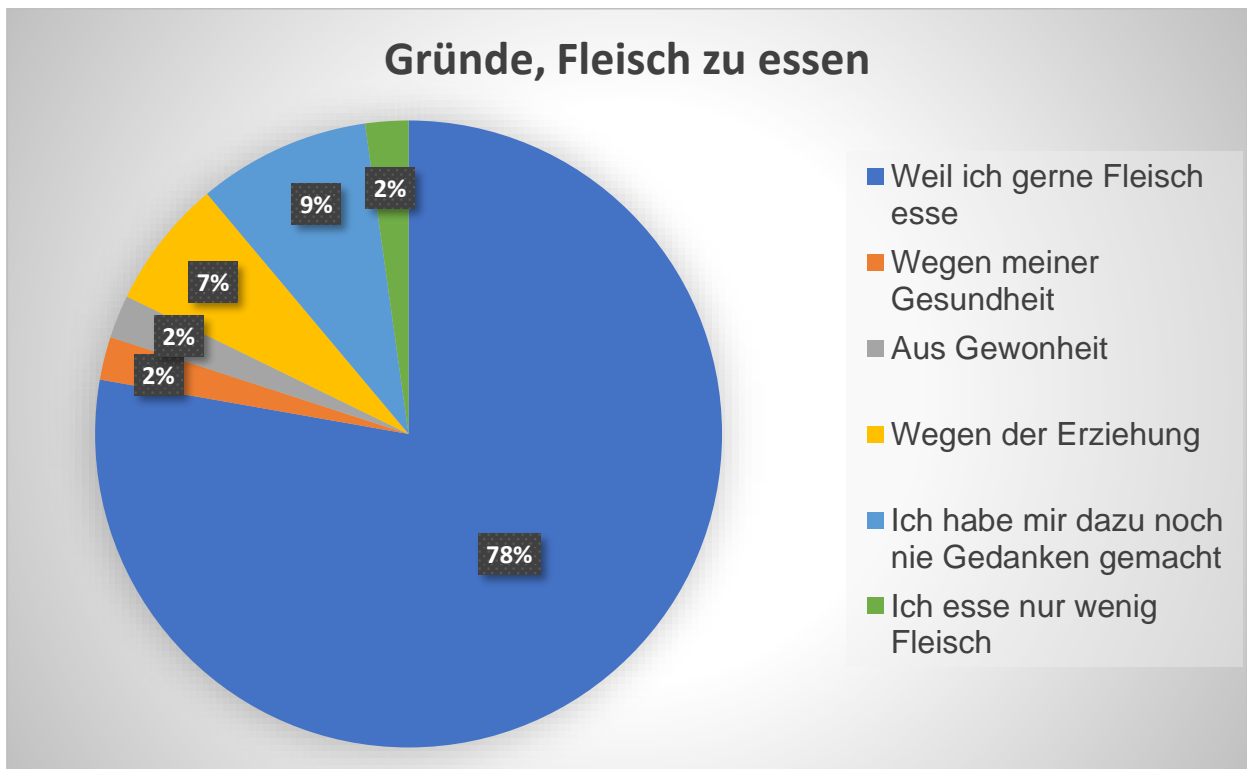
### Umfrage

Während ich mit meinen Kollegen über das Thema geredet habe, habe ich bemerkt, dass sie eine komplett andere Ansicht zum Fleischkonsum haben. Deswegen dachte ich, es wäre noch interessant, wenn ich eine Umfrage machen würde. Ich möchte auch noch einige Menschen auf der Strasse befragen und am Schluss auswerten, ob im Dorf und in der Stadt ein Unterschied zu sehen ist.

Am 18. März schloss ich die Umfrage ab. Bei der Umfrage haben 45 Personen mitgemacht und dabei kam folgendes Ergebnis raus.

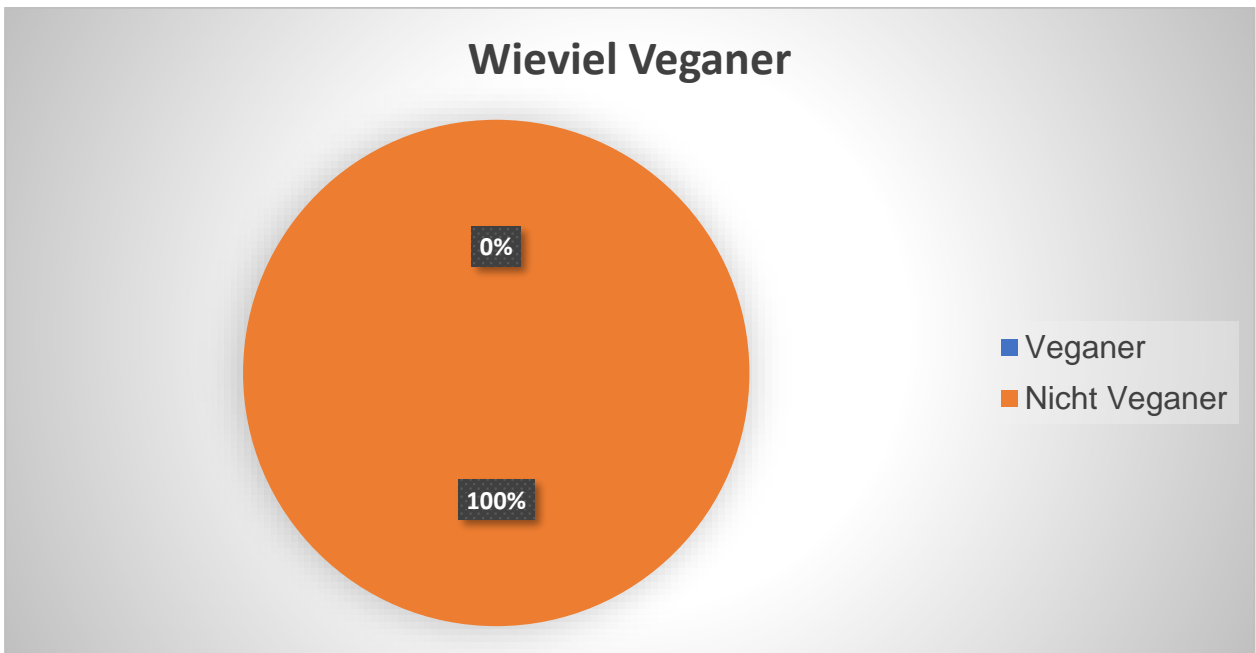


Ich wollte wissen, wie viele Leute sich vegetarisch ernähren. Ich ging davon aus, dass sich nur ein sehr kleiner Teil vegetarisch ernährt. Meine Vermutung bestätigte sich, dass sich nur 2 % vegetarisch ernährt.

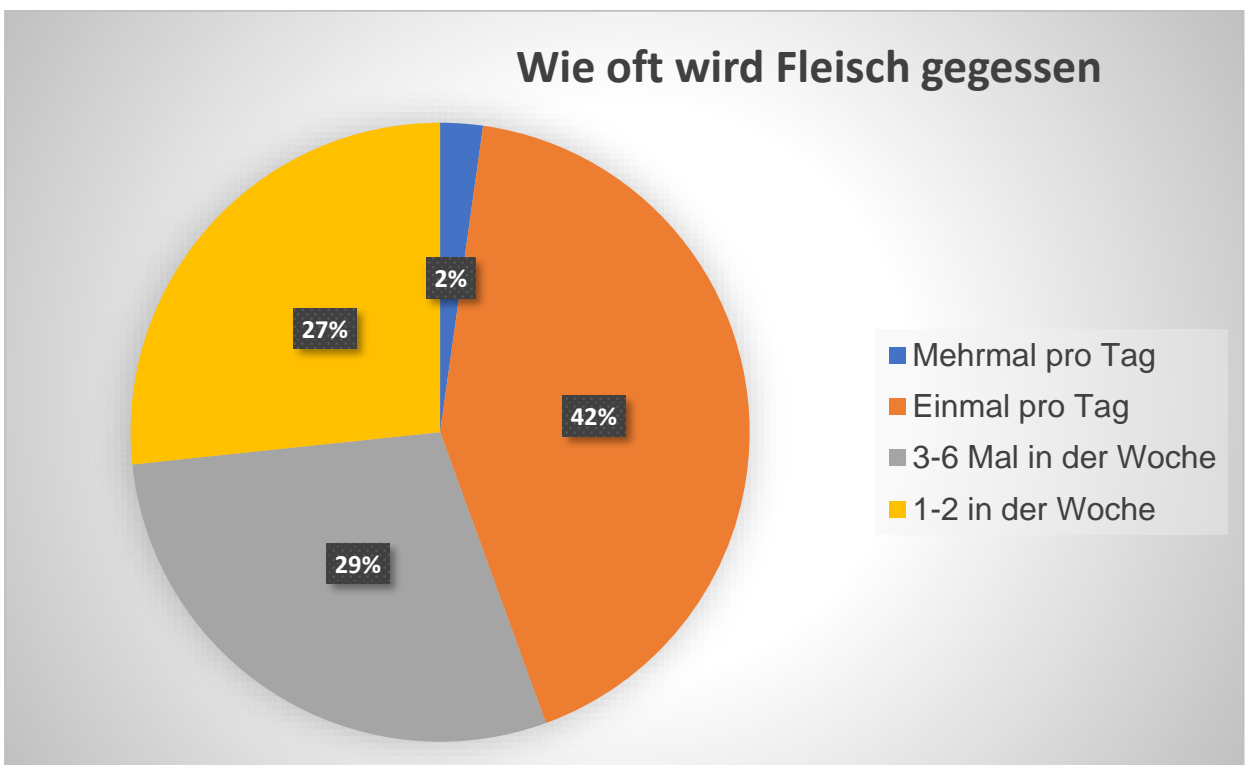


Mich interessierte, weshalb die Leute Fleisch essen. Meine Vermutung war, dass die meisten Leute Fleisch essen, weil sie es gut finden. Die Umfrage bestätigte meine Vermutung. Weiter äussern sich 7 % dahingehend, dass dies von der Erziehung herkommt,

was für mich nachvollziehbar ist. Erstaunt bin ich, dass beinahe jede zehnte Person sich noch nie Gedanken dazu gemacht hat.



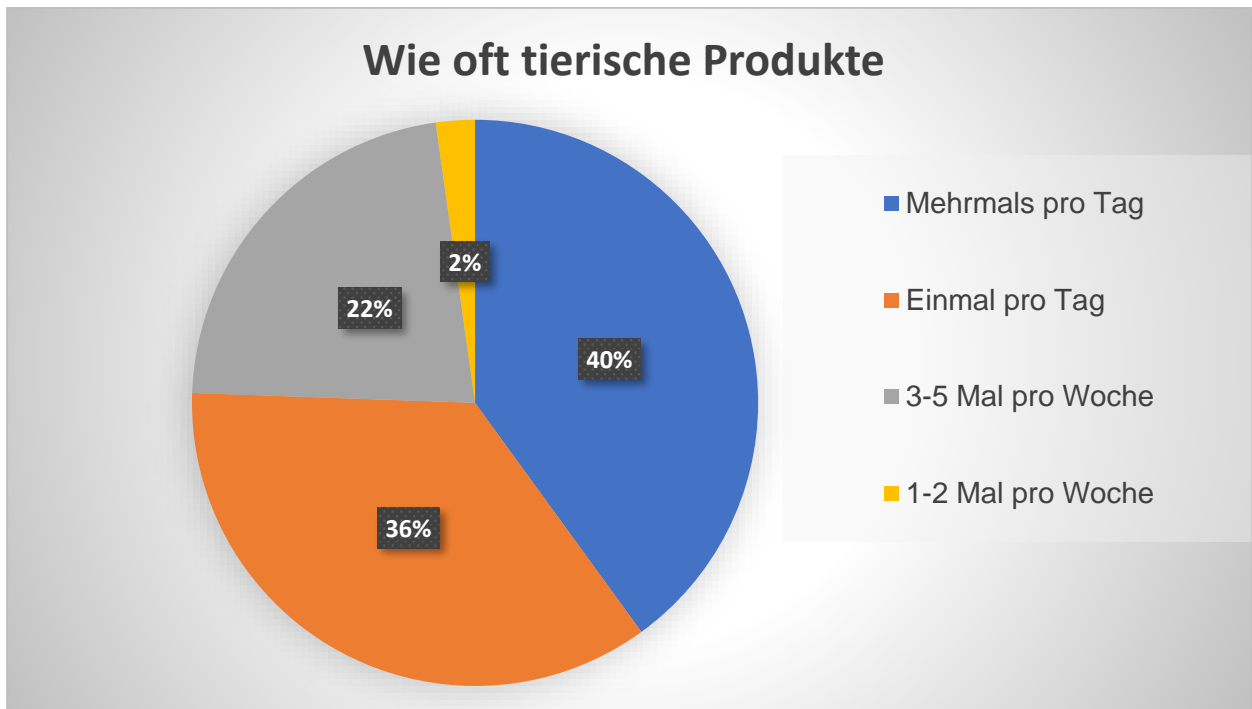
Auch hier ging ich davon aus, dass sich nur sehr wenige Personen vegan ernähren. Aber dass kein Veganer in meiner Umfrage mitmachte, erstaunte mich.



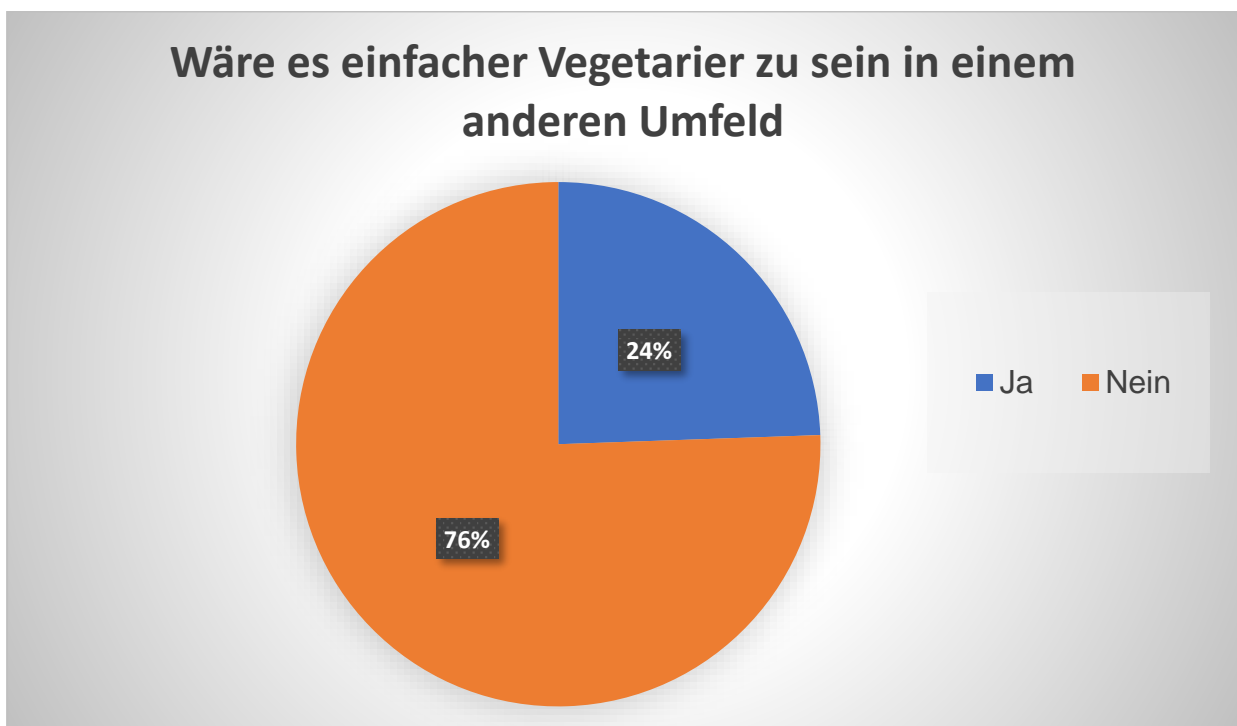
Als ich diese Umfrage startete, ging ich davon aus, dass die meisten 3-6 Mal in der Woche Fleisch essen. Als ich sie dann auswertete, war ich überrascht, dass so viele, jeden



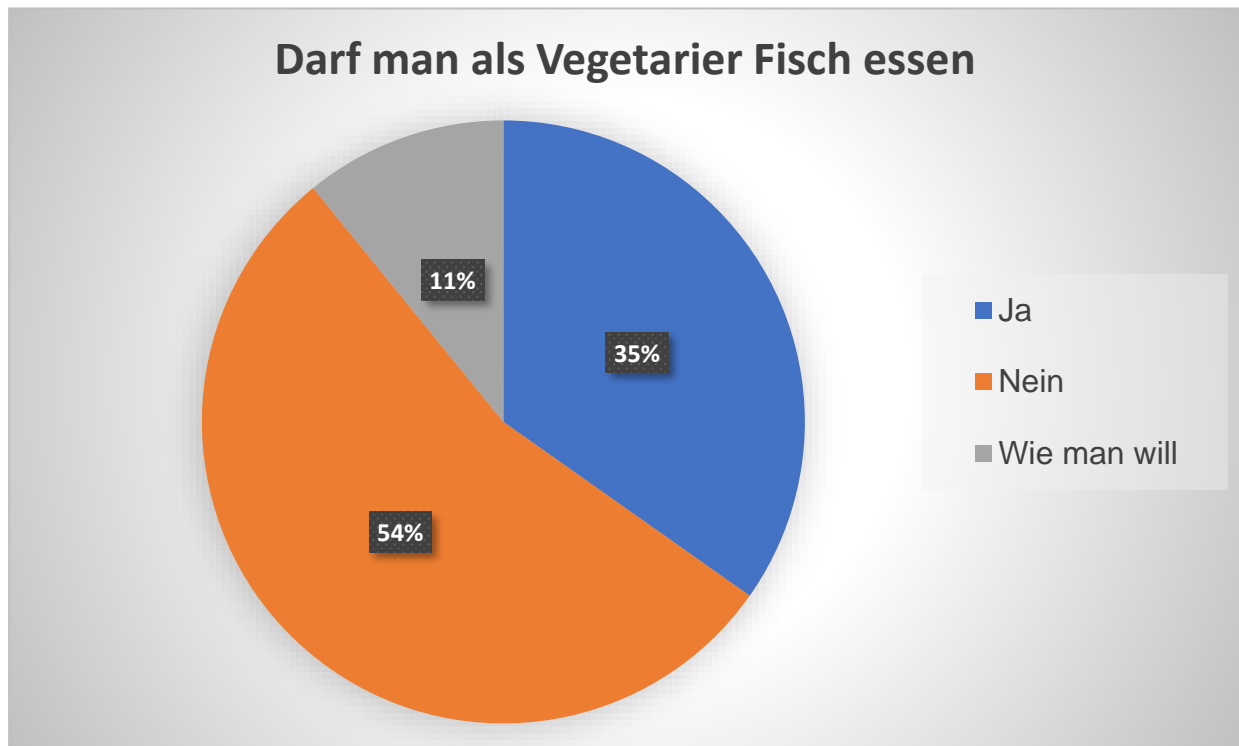
Tag Fleisch essen, aber auch, dass ein Viertel nur einmal in der Woche Fleisch isst. Nur eine Person isst kein Fleisch.



40 % der Befragten essen jeden Tag mehrmals tierische Produkte. Ich habe gedacht, dass diese Anzahl höher wäre. Aber was mich überraschte war, dass 22% 3-5 Mal in der Woche tierische Produkte essen, denn ich hätte nicht gedacht, dass so viele so "wenig" tierische Produkte essen bzw. trinken.



Drei Viertel der Befragten denken nicht, dass es einfacher wäre kein Fleisch zu essen, wenn sie in einem anderen Umfeld wären. Was ich nachvollziehen kann.



Diese Frage fand ich persönlich sehr interessant. Mich überraschte, dass 35 % der Meinung sind, dass man als Vegetarier Fisch essen darf. Was für mich eher wenig Sinn macht, denn schlussendlich stirbt dafür auch ein Tier.

#### **Vor- und Nachteile**

Häufige Vorteile: Weniger Tiere sterben, umweltschonend, es wäre gesünder

Häufige Nachteile: Vitamin- und Mineralmangel, man kann kein Fleisch essen.

Die meisten gaben sehr vernünftige Antworten auf dieses Thema, was ich interessant fand. Ich hätte gedacht, dass mehr Menschen sehr negativ über dieses Thema denken, was sich aber mit diesen Antworten als falsch herausstellte.

#### **Vorstellung vegetarisch zu leben**

Häufige Antworten: Nein, zu grosse Arbeit auf Ernährung zu achten. Nein, Fleisch ist zu gut.

Ich kann es nachvollziehen, dass viele sagten, sie finden Fleisch zu gut, um einfach komplett darauf zu verzichten.

## Selbstversuch

In den ersten 2-3 Tagen fühlte ich noch keinen Unterschied. Aber nach 4 Tagen fühlte ich mich ziemlich müde. Dann habe ich Vitamin B12 Tabletten gekauft und sie jeden zweiten Tag eingenommen und ich fühlte mich in den nächsten 2-3 Wochen ziemlich gut. Aber in den darauffolgenden Wochen fühlte ich mich langsam immer wie schlechter. Ich konnte mich immer wie weniger konzentrieren und fühlte mich immer wie schlechter. Gerade in den letzten 2 Wochen fühlte ich mich nicht mehr gut und konnte meinen Körper nicht mehr stark beanspruchen. Ich wusste schon 1 Woche vor dem Ende, dass ich das Projekt nicht verlängern werde. Vielleicht hätte ich mich noch besser ernähren können, obwohl ich schon ziemlich darauf geachtet habe, was ich esse. Aber schon kurze Zeit nachdem ich aufgehört habe, mich vegetarisch zu ernähren, fühlte ich mich schon deutlich besser. Ich konnte mich besser konzentrieren. Am Ende des Projekts war ich froh, dass es vorbei war. Ich hatte zwar während dem Selbstversuch eigentlich nicht mehr so Lust auf Fleisch, aber als dann mein Vater am 1. März Leber machte, habe ich wieder bemerkt, dass Fleisch wichtig und lecker ist.

## Körperwerte

Der Vergleich meiner Blutwerte ist sehr interessant. Ich fühlte mich müder, aber meine Werte haben sich im Grossen und Ganzen verbessert.

Ich ging am 05. Januar meine ersten Blutwerte messen. Zu diesem Zeitpunkt ass ich schon 5 Tage vegetarisch. Aber ich denke, diese Zeit hat keinen Einfluss auf das Resultat.

<b>Chemie</b>		<b>05.01.19</b>	<b>28.02.19</b>	
Cholesterin	3.88-5.66 mmol/l	4.1	* 3.86	Zu viel Cholesterin hat Herz- & Gefässerkrankungen zur Folge
HDL	0.93-1.55 mmol/l	1.44	* 1.65	Das ist sozusagen das gute Cholesterin
Triglyzeride	0.56-1.68 mmol/l	0.84	* 0.54	Fett-Moleküle im Blut
Quotient		2.85	2.34	Verhältnis von HDL zu LDL
LDL		2.28	1.96	Dies ist das schlechte Cholesterin
Blutzucker	mmol/l	5.41	5.9	
HbA1c	4.5-6.3 %	5.1	4.9	
Harnsäure	238-416 µmol/l	347	309	Harnsäure setzt sich in den Gelenken an und kann Arthrose auslösen

In der Spalte rechts sieht man meine Werte nach den 2 Monaten ohne Fleischkonsum.

Ich finde das Resultat ziemlich interessant, denn man kann im Grossen und Ganzen sagen, dass sich meine Werte verbessert haben. Zum Beispiel ist das LDL, was sozusagen das schlechte Cholesterin ist, weniger geworden. Das HDL aber, was das gute Cholesterin ist, ist mehr geworden. Mein Blutzucker ist zwar leicht höher, aber immer noch im guten Bereich.

Ich brauchte beim Langlaufen weniger lang, als ich mich vegetarisch ernährte. Mit der vegetarischen Ernährung brauchte ich 15 Minuten 46 Sekunden. Mit Fleisch 17 Minuten 23 Sekunden. Allerdings waren die Verhältnisse ziemlich schlechter, als ich mit Fleischkonsum Langlaufen ging.



## Rezepte

Ich möchte einige Rezepte probieren, die normalerweise mit Fleisch hergestellt werden, so Burger, Lasagne usw.

### Rezept Birchermüsli

6 EL Haferflocken

1 dl Milch

500g Joghurt

1 Orange, Fruchtfleisch geschnitten 1/2  
Schale abgerieben

1/2 Zitrone, Saft ausgepresst

500g Beeren und Früchte

3 EL Gemahlene Haselnüsse

1 dl Rahm

Zucker nach Belieben

Früchte zum Garnieren



Abbildung 7 Abbildung vom Birchermüsli

Aufgenommen Samsung Galaxy S8

### Zubereitung

1. Flocken mit Milch vermischen
2. Joghurt, Orangenschale und Zitronensaft mischen. Beeren, Früchte und Nüsse dazugeben und vermischen. Rahm darunterziehen. Nach Belieben süßen.

## Rezept Gefüllte Zucchini

- 1.5 dl Gemüsebouillon
- 200 g Wildreis
- 4 Stück Zucchini, je ca. 250 g schwer
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- 2 Tomaten
- Gewürze nach Belieben
- 30 g Parmesan



Abbildung 8 Abbildung der Gefüllten Zucchini

aufgenommen Samsung Galaxy S8

### Zubereitung

1. Die Stielansätze der Zucchini abschneiden. Die Früchte der Länge nach halbieren. Die Zucchini aushöhlen, Fruchtfleisch würfeln und beiseitestellen.
2. Frühlingszwiebel sowie Knoblauch fein hacken.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zucchini Würfel, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Wildreis beifügen, rösten, Bouillon dazu giessen, aufkochen.

## Rezept Lasagne

### Rote Sauce

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Peperoni
- 800 g Dosentomaten
- 4 Esslöffel Tomatenpüree
- 1 dl Bouillon



Abbildung 9 Abbildung Lasagne aufgenommen mit Samsung Galaxy S8

### Béchamelsauce

- 25 g Butter
- 20 g Mehl
- 6 dl Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Muskat

### Zum Fertigstellen

- 400g Mozzarella
- Lasagne Blätter

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch für die Rote Sauce schälen und fein hacken. Die Peperoni halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden
2. In einer mittleren Pfanne das Olivenöl erhitzen. Darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Kurz die Peperoniwürfel mitdünsten. Dosentomaten, Dörrtomatenpaste und Bouillon beifügen und zugedeckt 10-15 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss würzen
3. Die Butter in einer kleinen Pfanne für die Béchamelsauce schmelzen. Mehl beifügen und auf kleinem Feuer für 2 Minuten unter ständigem Rühren dünsten. Die Pfanne vom Herd ziehen und Milch langsam unter kräftigem Rühren beifügen. Die Sauce unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Die Sauce für 5 Minuten leise kochen lassen. Am Schluss die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Mozzarella in Würfel schneiden. In einer Gratinform alles abwechselnd schichten.

## Rezept Veggie-Burger

- 1 Dose schwarze Bohnen (Netto ca. 290 g), abgespült und abgetropft
  - 1 rote Zwiebel, grob gehackt
  - 1 gelbe Peperoni, grob gehackt
  - 1 Knoblauchzehe
  - 1 EL BBQ-Sauce
  - 25g Paniermehl
  - 1 TL Chilipulver
  - 1 TL Zwiebelpulver
  - 1 TL Kreuzkümmelpulver
  - 1 TL geräucherter Paprika
  - 1 EL Maizena
  - 1 EL Wasser, kalt
  - Öl zum Braten
- (Cooks, 2019)



Abbildung 10 (Cooks, 2019)

## Zubereitung

1. Bohnen, Zwiebeln, Peperoni und Knoblauch in den Standmixer geben. Zerkleinern bis die Masse grobkörnig ist. Dann zur Sauce Paniermehl und Chilipulver begeben und verrühren. Maizena mit Wasser mischen und darunterühren.
2. Aus der Masse 6 Burger Brötchen formen und beidseitig für 1 ½ Minuten braten.



## Fazit

Ich bin sehr froh, dass ich diese Erfahrung gemacht habe. Ich weiss jetzt einiges über Ernährung und werde auch nicht so schnell vergessen, wie ich mich gesund und ausgewogen ernähren kann. Auch wenn ich mich wahrscheinlich nie länger als 2 Monate vegetarisch ernähren werde, werde ich trotzdem meinen Fleischkonsum zurückfahren. Das nächste Mal würde ich sicher meine Zeit besser einteilen. Ich würde auch die Zeit, die ich brauchte, besser festhalten, weil ich oft vergessen hatte, meine Zeit, die ich für das Projekt brauchte, aufzuschreiben. Mir hat dieses Projekt sehr Spass gemacht.

## Literaturverzeichnis

- Andersen, D. G. (2011). *Lebensmitteltabelle*. Freising: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft.
- Animalequality. (4. Mai 2019). *Animalequality*. Von <https://animalequality.de/kampagnen/schweinehoelle-in-spanien> abgerufen
- Annemarie Wildeisens Kochen. (3. 1 2019). Von <https://www.wildeisen.ch/rezepte/gefüllte-zucchetti-mit-reis-und-tomaten> abgerufen
- Cooks, L. C. (8. 2 2019). *Fooby*. Von [https://fooby.ch/de/suche.html?query=veggie%20burger&start=0&filters\[treffertyp\]=rezepte&y=0&x=0](https://fooby.ch/de/suche.html?query=veggie%20burger&start=0&filters[treffertyp]=rezepte&y=0&x=0) abgerufen
- Donna. (5. Mai 2019). *Donna*. Von <https://www.donna-magazin.de/entdecken/reise-kultur/weltreligionen-speisevorschriften/> abgerufen
- Eberberg, G. i. (04. Mai 2019). *Grüne im Landkreis Eberberg*. Von <https://gruene-ebersberg.de/themen/nachricht/agrarminister-weicht-klimaschutz-ziele-auf/> abgerufen
- Eggers, H. (4. Mai 2019). *Hof Eggers*. Von <https://www.hof-eggers.de/konzept/unsere-tierhaltung/> abgerufen
- Fit for fun*. (3. 1 2018). Von <https://www.fitforfun.de/abnehmen/gesund-essen/vitaminreiche-lebensmittel-welche-nahrungsmittel-haben-die-meisten-vitamine-221318.html> abgerufen
- Gesundheit und Wohlbefinden*. (25. Dezember 2018). Von <https://www.gesundheit-und-wohlbefinden.net/gesund-vegetarisch-ernaehren-worauf-sollte-man-achten/> abgerufen
- KptnCook*. (4. März 2019). Von <https://blog.kptncook.com/de/2016/09/14/15-ernahrungsweisen-fur-was-sie-stehen/> abgerufen
- krank.de. (4. Mai 2019). *krank.de*. Von <https://krank.de/guetesiegel/das-europaeische-vegetarismus-label>
- Kurzgesagt. (24. Januar 2019). *Youtube*. Von <https://www.youtube.com/watch?v=y6f3dwxexZM>
- Planet Wissen*. (25. 12 2018). Von <https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/fleisch/pwiefleischundreligionzwischenabuundheiligtum100.html> abgerufen
- Presseportal. (5. Mai 2019). *Presseportal*. Von <https://www.presseportal.ch/de/pm/100057423/100773591> abgerufen
- Schmiedel, D. (3. Mai 2019). *Dr.Schmiedel*. Von <https://www.dr-schmiedel.de/macht-vegan-krank>
- sge. (4. Mai 2019). *sge*. Von <http://www.sge-ssn.ch/ich-und-du/essen-und-trinken/vegetarische-ernaehrung/> abgerufen
- Tomatolix. (19. Dezember 2018). *Youtube*. Von <https://www.youtube.com/watch?v=2Qk75XhDFJk>
- Wild, J. (25. Dezember 2018). *Netdokter*. Von <https://www.netdokter.ch/anatomie/verdauungssystem-6924910> abgerufen
- Wild, J. (25. 12 2018). *Netdokter*. Von <https://www.netdokter.ch/anatomie/verdauungssystem-6924910>
- Woman. (4. Mai 2019). *Woman*. Von <https://www.woman.at/a/lebewesen-fleischkonsum> abgerufen
- Zava. (28. 02 2019). Von <https://www.zavamed.com/de/vegetarier-mangelscheinung-bei-fleischloser-ernaehrung.html> abgerufen

## Literaturverzeichnis

Abbildung 1 Abbildung 1 Vegetarier (Schmiedel, 2019) .....	4
Abbildung 2 Neugierige Schweine (Eggers, 2019).....	5
Abbildung 3 Schwein mit Verletzung (Animalequality, 2019).....	6
Abbildung 4 Verbrauch von Ressourcen bei einem Kilo Rindfleisch .....	7
Abbildung 5 Fleischkonsum (Presseportal, 2019) .....	8
Abbildung 6 Islam (Donna, 2019).....	9
Abbildung 7 Abbildung vom Birchermüsli.....	17
Abbildung 8 Abbildung der Gefüllten Zucchetti.....	18
Abbildung 9 Abbildung Lasagne aufgenommen mit Samsung Galaxy S8 .....	19
Abbildung 10 (Cooks, 2019) .....	20

Arbeitsjournal

Datum	Was	Zeit	Fürs nächste Mal
2.12.2018	Vegi resteraunt besuch	-----	
5.12.2018	Recherchiert	2h 15min	
8.12.2018	Recherchiert + Geschrieben	2h	
10.12.2018	Recherchiert + Geschrieben	1h 35 min	
17.12.2018	Recerchiert + Geschrieben	1h	
25.12.2018	Recherchiert + Geschrieben	1h	
1.1.2019	Anfang der 2 Monate	-----	
3.1.2019	Geschrieben+ Recherchiert	1h	
5.1.2019	1. Blut Test Tagebuch weitergeführt	30Min	
6.1.2019	Tagebuch weiter geführt	20Min	
7.1.2019	Geschrieben	1h 30Min	
13.1.2019	Tagebuch Weitergeführt	20Min	Ich muss noch 2 Abschnitte weiterführen Mangel Erscheinungen & Unterschiede in den Religionen
14.1.2019	Weitergeschrieben	1h 30 Min	
16.1.2019	Tagebuch		
19.1.2019	Tagebuch		Rezepte einschreiben
21.1.2019	Weitergeschrieben	1h 30 Min	

22.1.2019	Rezepte eingeschrieben		Rezepte für spezielle vegetarische Rezepte suchen z.B Burger
25.1.2019	Burger gemacht	1h	Ein besseres Burger Rezept suchen
26.1.2019	Birchermüsli gemacht	30 min	
1.2.2019	Lasagne gemacht	3h	Lasagne ein 2. Mal machen und Rezept einschreiben
8.2.2019	Burger gemacht + Rezept eingeschrieben Lasagne Rezept eingeschrieben	1h 20min	
15.2.2019	Weitergeschrieben	45min	
20.2.2019	Weitergeschrieben	1h	
28.2.2019	2. Bluttest gemacht.	15 Min	
4.3.2019	Weitergeschrieben	1h 30min	
10.3.2019	Weiter gefahren an der Umfrage & Körperwerte		Körperwerte fertig machen
11.3.2019	Weitergeschrieben	1h 30min	Umfrage abschliessen und auswerten
18.3.2019	Weitergeschrieben	1h 30min	Umfrage fertig auswerten
1.4.2019	Weitergeschrieben	1h 30min	
8.4.2019	Weitergeschrieben	1h 30min	Fazit
4.5.2019	Bilder eingefügt und Fazit geschrieben	1 h	Bilder beschriften und Titelseite machen
5.5.2019	Titelseite, Bilder beschriftet, Durchgelesen	1h 30min	PPP erstellen