



Möhre oder Minutensteak? Von wegen! Pizza und Döner zählen zu den Lieblingessen der Schülerinnen und Schüler der Klasse R9c an der Sechta-Ries-Schule in Unterschneidheim. (Foto: ZIS)

Möhre oder Minutensteak?

Zeitung in der Schule: Neuntklässler aus Unterschneidheim erklären, warum fleischlos im Trend ist

Immer mehr Menschen wenden sich vom Fleisch ab. Grund genug für die Klasse R9c an der Sechta-Ries-Schule in Unterschneidheim, und ihrer Lehrerin Eva Schönberger, sich mit Vegetarismus zu beschäftigen. Im SchwäPo-Projekt „Zeitung in der Schule“ (ZIS) entstanden die Beiträge für diese zwei Zeitungsseiten.

Unterschneidheim. Heute gibt es schon 7,8 Millionen Vegetarier in Deutschland. Viele von ihnen wundern sich, wenn sie gefragt werden: „Wieso hast du dich für einen solchen Lebensstil entschieden?“ Jeder hat wahrscheinlich ganz persönliche Gründe, warum er oder sie sich für diese Ernährungsform entscheidet.

Zum einen ist Vegetarismus ökologisch sinnvoll, da hoher Fleischkonsum umweltschädlich ist. Durch Überdüngung der Felder wird das Grundwasser belastet, außerdem wird immer mehr Regenwald gerodet, um Weideflächen für Rinder zu schaffen.

Als Vegetarier bezieht man auch Stellung gegen Massentierhaltung. Die Tiere

werden nicht artgerecht gehalten und in kürzester Zeit mit Wachstumshormonen und Antibiotika hochgemästet. Sie werden somit nicht als individuelle Lebewesen gesehen, sondern allein als wirtschaftliche Objekte, deren Einzelteile irgendwann auf dem Mittagstisch landen.

Vor allem aber ist vegetarische Ernährung gesünder, weil man weniger Fett und mehr Vitamine und Ballaststoffe verzehrt. Vitamine sind für die Abwehrkräfte und vieles mehr im Körper zuständig, Ballaststoffe fördern die Verdauung und geben ein gutes Sättigungsgefühl. Nimmt man zu viele Vitamine auf, scheidet sie der Körper automatisch aus. Fett dagegen speichert der Körper, zum Beispiel in sogenannten Fettpölsterchen.

Es gibt aber auch einige Argumente gegen den Vegetarismus. Für viele ist das alles natürlich eine reine Geschmacksfrage. Schmecken alle vegetarischen Gerichte nicht irgendwo gleich? So manche gute Soße lässt sich nun mal nur durch einen guten Bratenfond herstellen und ohne diesen schmeckt das Ganze doch etwas schal. Außerdem ist es nicht immer so leicht, sich vegetarisch zu ernähren. Man muss sich einschränken, vor allem im familiären und sozialen Umfeld.

Häufig, zum Beispiel in der ländlichen Gastronomie, werden zu wenig vegetarische Gerichte angeboten, die es von der Qualität her mit Fleischgerichten aufnehmen können.

Schließlich ist die Fleischproduktion ein ganz wichtiger Wirtschaftszweig. In manchen Gegenden Deutschlands gibt es Landwirte, die ausschließlich mit der Tiermast ihren Lebensunterhalt verdienen. Wenn niemand mehr Fleisch isst, verlieren diese ihre Einnahmegrundlage und Investitionen, die sie geleistet haben, werden in den Sand gesetzt.

Schülerinnen machen Selbstversuch: Drei Tage ohne Fleisch

Um eigene Erfahrungen zum Thema Vegetarismus zu machen, haben wir, die Autorinnen dieses Zeitungsbeitrags, das Projekt „Drei Tage ohne Fleisch“ an uns selbst getestet. Zum Abschluss kochten wir uns gemeinsam ein dreigängiges vegetarisches Menü. Dieses bestand aus einem gemischten Salat, aus einer Gemüselasagne und einem Traubendessert. Um es vorab zu sagen: Es hat uns allen hervorragend geschmeckt, wir können

es nur weiterempfehlen. Allerdings ist uns am ersten Tag der Verzicht schwer gefallen, da die anderen Familienmitglieder



EnBW ODR AOK

Obwohl wir es schaffen, konnte sich jedoch am Ende keiner vorstellen, sich weiterhin rein vegetarisch zu ernähren. Fleisch schmeckt eben einfach gut und es versorgt den Körper vor allem mit Eiweiß und Fett. Eine Reduzierung des Fleischkonsums ist allerdings empfehlenswert, da zu viel Fleisch einfach ungesund ist. Generell gilt, dass eine ausgewogene Ernährung ganz wichtig ist. Aber auch das Minutensteak liefert, gerade bei Jugendlichen, dem Körper wertvolle Nährstoffe.

Jana Feldmeyer, Lea Stark, Jennifer Grimmeisen, Maria Mahler, Klasse R9c, Sechta-Ries-Schule, Unterschneidheim

„Fast Food“: Was ist das? Was ist eigentlich vegan?

ZIS-Schüler informieren über Fett und Zucker im Burger

Viele Schülerinnen und Schüler wissen gar nicht, was „Fast Food“ ist. Das hat sich bei einer Umfrage an der Sechta-Ries-Schule in Unterschneidheim herausgestellt. Trotzdem ernähren sich viele Jugendliche mit „Fast Food“.

Unterschneidheim. Bei unserer Umfrage stellten wir fest, dass die meisten Schülerinnen und Schüler im Alter von zehn bis 17 Jahren circa bis zu achtmal im Monat ein Fast-Food-Restaurant besuchen. Dort müssen viele zwei bis drei Hamburger essen, um satt zu werden. Beinahe die Hälfte wird aber schon von einem satt.

Es gibt viele Fast-Food-Ketten, zum Beispiel „KFC“, „Subway“ oder „Burger King“. Aber die größte Fast-Food-Kette ist McDonald's mit weltweit 36 801 Filialen und insgesamt 1 950 482 Mitarbeitern. Jährlich kommen 1 600 neue Restaurants dazu.

Unter „Fast Food“ versteht man eine schnell zubereitete Speise wie Hamburger, Döner oder Tiefkühlpizza. In vielen dieser Speisen sind mehr Fette und Zucker oder andere dem Körper wenig zuträgliche Stoffe enthalten, als man denkt; Vitamine und andere wichtige Vitalstoffe hingegen kaum. Wer nicht ganz auf „Fast



Schüler erklären, was im Burger steckt. (Foto: ExQuisine, fotolia.com)

Food“ verzichten will, sollte nur kleinere Mengen davon essen. Beispielsweise nur einen Burger, kombiniert mit einer gesünderen Beilage wie einem Salat oder Apfel. Außerdem sollte man langsam essen, weil das Sättigungsgefühl erst nach 15 bis 20 Minuten eintritt. Dazu ist als Getränk zum Beispiel Wasser oder eine Fruchtsaftschorle empfehlenswert.

Die meisten unserer Befragten waren sich einig, dass es zu Hause am besten schmeckt. Immerhin die Hälfte wusste, dass in einem Hamburger sehr viel Fett (etwa 15 Prozent) enthalten ist. Der Zuckergehalt liegt bei etwa sechs Prozent.

Alyssa Schubert, Lina Schnele, Eva Götz, Katharina Grimmeisen, Klasse R9c, Sechta-Ries-Schule

Neuntklässler beleuchten die vegane Ernährungsweise

• Vegan ist ...
... eine Ernährungsart, bei der man keine tierischen Produkte essen darf – weder Milch noch Fleisch oder Käse. Jedoch darf man Mandelmilch oder Kokosmilch statt Kuhmilch genießen. Statt Fleisch gibt es Tofu und Soja und statt Käse veganen „Käse“ aus Soja oder Käseersatz.

• Warum lebt man vegan?
Manche Leute wollen sich gesünder ernähren. Da sie keine tierischen Fette mehr zu sich nehmen, ist es beispielsweise möglich, die Heilung von Diabetes Typ 2 zu beschleunigen.

Einen anderen Grund liefert der Tiererschutz – wenn man „Nutztiere“ als „ausgenutzte“ beziehungsweise ausgebeutete Tiere betrachtet, die nur wegen der Schafswolle oder der Kuhmilch überhaupt existieren „dürfen“. Viel Fleisch, wie das von Schweinen, kommt auch aus der Massentierhaltung. Die Tiere müssen auf engem Raum dahinvegetieren, um möglichst viel Gewinn abzuwerfen.

• Nachteile der veganen Lebensweise: Da Veganer kein Fleisch und keine Eier essen und keine Milch trinken, kann Eiweiß-, Calcium- oder Eisenmangel entstehen und der Körper wird Alarm schla-



Veganer dürfen Käse aus Tofu essen. (Foto: Marco Mayer, fotolia.com)

gen. Man muss diese fehlenden Nährstoffe ersetzen, zum Beispiel durch Soja, Tofu oder spezielle Tabletten. Dies ist sehr wichtig, da ansonsten Mangelerscheinungen wie Müdigkeit, verminderte Leistungsfähigkeit, langsamere Wundheilung oder gar Probleme beim Knochenaufbau auftreten.

• Von heute auf morgen Veganer?
Wer Veganer werden möchte, sollte sich zunächst vegetarisch ernähren, da die sofortige Umstellung vom Fleischkonsum auf vegan zu extrem ist.

Fabian Steffens, Jakob Gässler, Jule Buser, Klasse R9c, Sechta-Ries-Schule Unterschneidheim

Diäten nur mit Vorsicht ausprobieren

Hände weg von der „Null-Diät“

Heutzutage gelten schlanke Menschen als attraktiv und schön. Promis und Stars entsprechen dem Rollenbild und schlagen daraus auch Kapital. Um diesem Ideal zu entsprechen, probieren viele sich an verschiedenen Diäten und vernachlässigen dadurch nicht selten ihre Gesundheit.

Unterschneidheim. Wir stellen drei Diäten vor, die derzeit besonders angesagt sind. Und wir erklären, warum die „Null Diät“ keinen Sinn macht.

• „Low Carb“ bedeutet „wenig Kohlenhydrate“ und meint eine Diät, bei der der Anteil der Kohlenhydrate wie Brot, Nudeln und Kartoffeln bei der täglichen Nahrungszunahme reduziert wird. Die täglichen Mahlzeiten bestehen hier hauptsächlich aus Gemüse, Milchprodukten, Fisch und Fleisch. Fette und Proteine ersetzen während dieser Diät die Kohlenhydrate. „Low Carb“ funktioniert aber nicht bei jedem. Nicht jeder Körper kommt gut mit dieser Art von Diät zurecht.

Eine leckere Mahlzeit nach der Low-Carb-Diät ist Fisch mit gedünstetem Gemüse.

• „High Carb“ ist die Abkürzung für „High Carb Low Fat“. Bei dieser Diät nimmt man sehr viele Kohlenhydrate zu sich. Man bekommt dadurch nicht so schnell wieder Hunger, da Kohlenhydrate einen länger satt machen. Der Vorteil der Diät besteht darin, dass die Kohlenhydrat- und Proteinspeicher ständig gefüllt sind.

Zum Frühstück gibt es zum Beispiel Haferflocken mit Milch, zum Mittagessen Reis mit Brokkoli und zum Abendessen Vollkornnudeln mit Schweine-Filet.

• „Steinzeitdiät“, auch „Paleo-Diät“ genannt, ist die bekannteste Diät in den USA. Diese Diät nutzen die Menschen, die schnell abnehmen oder einfach eine gesunde Ernährung haben wollen. Die Grundnahrungsmittel bestehen aus hochwertigem Fleisch und Fisch sowie Obst, Gemüse, Nüssen, Samen und gesunden Fetten, zum Beispiel pflanzlichen Fetten aus Leinsamen, Sonnenblumenkernen oder Walnüssen. Verzichtet wird dagegen auf alle Getreideprodukte, pasteurisierte Milchprodukte, Hülsenfrüchte, künstliche Süßstoffe und alle Lebensmittel mit unnatürlichen Zusatzstoffen, da diese eine negative Wirkung auf unsere Gesundheit haben und langfristig zum Ausbruch von typischen Zivilisationskrankheiten wie Allergien oder Diabetes führen können.

• „Null Diät“: Viele denken, dass sie abnehmen, wenn sie eine Woche lang fast überhaupt nichts zu sich nehmen. Meistens entsteht dabei jedoch der berühmte „Jojo-Effekt“. Dieser entwickelt sich, wenn man die Ernährung auf Sparflamme laufen lässt und sehr wenig isst. Der Körper geht nun zwar an die Fettreserven, um sich Energie zu holen und damit nimmt man tatsächlich ab. Doch sobald man wieder in sein altes Essverhalten zurückverfällt, legt der Körper noch mehr Fettreserven an, um sich bei der nächsten „Hungerzeit“ noch mehr Energie holen zu können. Dadurch wiegt man nach dieser Diät mehr als davor.

Wir leben im Überfluss, während andere Menschen hungern müssen

Das stimmt uns sehr nachdenklich: In Deutschland gibt es Essen wahrlich im Überfluss. Um irgendwelchen Rollenklischees näher zu kommen, hungern sich viele mühsam die Kilos herunter. Im Gegensatz dazu gibt es Menschen in ärmeren Ländern, die unfreiwillig hungern müssen und teilweise nicht wissen, ob sie morgen noch was zu essen bekommen. Oft flüchten Menschen aus ihren Ländern, weil sie nicht genug zu essen haben. Ist es angesichts dieser Tatsachen wirklich so wichtig, ein paar Pfunde weniger auf die Waage zu bringen?

Selina Rausch, Jessica Ranogajec, Lisa Thorwart, Klasse R9c, Sechta-Ries-Schule, Unterschneidheim

Ein Welttag für Veganer

Am Sonntag, 1. November, ist der 21. Welt-Veganer Tag. 1,1 Millionen Veganer zählte der Vegetarierbund Deutschland (VEBU) im Januar 2015.