

TIPPS FÜR DIE DEUTSCHSTUNDE
MIT DEN JUMA-SEITEN 24–27

VON WALERIJ LOMASSOW,
RUSSLAND



Kein Appetit auf Fleisch

■ Schüler vertreten Positionen

Die Schüler lesen den JUMA-Artikel „Kein Appetit auf Fleisch“ allein zu Hause oder gemeinsam in der Klasse. Dann bilden jeweils 3 Schüler eine Kleingruppe. Der Lehrer gibt allen Gruppen eine Kopie der Seite rechts. Jeder Schüler vertritt in seiner Gruppe eine andere Position, die im Idealfall seine eigene ist: Fleischesser, Vegetarier oder Unentschiedener. Er sucht auf der Kopiervorlage die Argumente, die zu ihm passen, schneidet sie aus und fügt 2–3 weitere Argumente hinzu. Alle Schüler vertreten ihre Positionen im Gruppengespräch, entkräften und ergänzen Argumente.

Variante:

Alle Schüler mit gleicher Einstellung bilden je eine Gruppe und die Diskussion findet als Klassengespräch statt. Wer von den Argumenten einer anderen Gruppe überzeugt wird, wechselt während der Diskussion die Gruppe.

INFORMATION

Vegetarier, Ovo-Lakto-Vegetarier, Lactovegetarier, Veganer

Vegetarier essen kein Fleisch und keinen Fisch; sie verwenden keine Gelatine (aus Tierknochen gemacht) und keine Austernsoße – also keine Produkte, für die ein Tier sein Leben lässt.

Ovo-Lakto-Vegetarier essen Eier, Milch und Käse, Butter und Sahne – schließlich muss dafür kein Tier geschlachtet werden. Lactovegetarier trinken Milch, essen aber keine Eier. Veganer lehnen auch Nahrungsmittel von lebenden Tieren ab – also keine Milch, keine Eier, kein Käse, kein Honig usw. Dabei kommt es allerdings leicht zum Mangel von Eiweiß, bestimmten Vitaminen, Zink,

Kalzium und Eisen. Kinder und Jugendliche, Schwangere und stillende Mütter sollten daher auf keinen Fall auf Milch und Milchprodukte verzichten. Grundsätzlich leben Vegetarier jedoch gesünder als Fleischesser, weil sie mehr Kohlenhydrate, Ballaststoffe, pflanzliche Öle und Fette essen und dafür weniger tierische Fette, Cholesterin und Purine aufnehmen.

Aufgabe

Bist du Vegetarier, Fleischesser oder unentschieden? Suche die Argumente, die zu dir passen, und füge 2-3 Argumente hinzu! Diskutiere mit deinen Mitschülern über deine Einstellung!

Auf keinen Fall! Ich liebe Tiere!

Ich habe keinen Appetit auf Fleisch.

Ich könnte kein Tier töten.
Aber wenn das Fleisch auf dem Teller liegt ...

Ein Steak schmeckt mir sehr gut.

Als Sportler reichen mir Obst und Gemüse nicht.



Fotos: Dieter Klein

Ist es sicher, dass die Tiere gesund sind?

Ümmihan ist Vegetarierin. Du auch? Begründe deine Einstellung!

ERGÄNZENDER TEXT ZU DEN JUMA-SEITEN 24–27

Fleischlose Rezepte

Hier ist eine kleine Auswahl vegetarischer Rezepte. Tipp: Die Schüler probieren eins oder mehrere davon aus. Wenn es in ihrem Land nicht alle Zutaten gibt, versuchen sie sie durch andere zu ersetzen. Vielleicht erfinden sie so neue Rezepte. Anschließend schreiben sie auf, was sie geändert haben und wie es ihnen geschmeckt hat, oder sie empfehlen eigene vegetarische Speisen. Der Lehrer schickt die besten Rezepte an die Redaktion JUMA, Stichwort: Vegetarische Rezepte, Frankfurter Straße 40, D-51065 Köln.

■ Gebratene Paprikaschoten

Zutaten für 4 Personen:

4 große fleischige Paprikaschoten (je 2 rote und gelbe, insgesamt etwa 850 g)
1 Bund Petersilie
4 Knoblauchzehen
Salz
reichlich Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitungszeit: 1 Stunde
 Marinierzeit: 6 Stunden

Den Backofen auf 225 Grad Celsius vorheizen. Die Paprikaschoten längs halbieren, die Stielansätze, die Kerne und die weißen Rippen entfernen. Die Schoten waschen, abtrocknen, dann mit der gewölbten Seite nach oben auf den Rost in den

Backofen legen. Etwa 20 Minuten rösten, bis die Haut ganz runzelig und dunkel geworden ist.

Die Schoten aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen. Die geschälten Schoten mit einem trockenen Tuch leicht abreiben, um jede Spur der verbrannten Haut zu entfernen. Dann die Paprikahälften in 2–3 cm breite Streifen schneiden.

Während die Schoten rösten, die Petersilie waschen und trocknen. Die Knoblauchzehen schälen und mit der Petersilie zusammen fein hacken.

Die Paprikaschoten lagenweise in eine passende Schüssel schichten, jede Lage leicht salzen, mit Knoblauch und Petersilie bestreuen, mit dem Olivenöl beträufeln. Über die letzte Lage soviel Olivenöl gießen, dass das Gemüse bedeckt ist. Mindestens 6 Stunden zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

■ Waldorfsalat

Zutaten für 4 Personen:

300 g Sellerieknolle (etwa 1/2 mittelgroße)
200 g leicht säuerliche Äpfel
2 Esslöffel Zitronensaft
Salz
50 g Walnusskerne
100 g Salatmajonnäse
100 g Sahne
1/2 Teelöffel Zucker

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Den Sellerie unter fließendem lauwarmem Wasser gründlich bürsten. Dann schälen und dabei alle braunen Stellen entfernen. Die Knolle nochmals kurz waschen und abtrocknen. Die Äpfel waschen, schälen und das Kerngehäuse entfernen. Den Sellerie und die Äpfel mit einem Gemüsehobel in Scheiben hobeln und diese dann in streichholzdünne Stifte schneiden.

Den Zitronensaft mit etwas Salz verrühren und gleich unter die Sellerie- und Apfelstifte heben, damit sie sich nicht verfärben.

Die Walnüsse in nicht zu kleine Stücke hacken.

Die Majonnäse mit der Sahne und dem Zucker verrühren und gut mit den Apfel- und Selleriestiften mischen. Den Salat mit den Walnüssen bestreuen und nach Belieben bis zum Servieren noch etwas durchziehen lassen.



Die 14-jährigen Zwillinge Sarah und Laura mit ihrer Mutter bei der Zubereitung eines vegetarischen Mittagessens

■ Nudelaufbau mit Brokkoli

Zutaten für 4 Personen:

150 g Hörnchennudeln
 Salz
 600 g Brokkoli
 150 g Tomaten
 1 Bund Petersilie
 weißer Pfeffer, frisch gemahlen
 Muskatnuss, frisch gerieben
 4 Eier
 250 g Frischkäse
 75 g Emmentaler, frisch gerieben

Zubereitungszeit: 1 1/2 Stunden

Nudeln in Salzwasser knapp garen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen. Tomaten häuten und würfeln. Die Petersilie waschen,

fein hacken. Gemüse mit Nudeln und Petersilie mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Eier trennen. Eigelbe mit Frischkäse und Emmentaler unter die Gemüsemasse mischen. Eiweiße steif schlagen und unterheben. Auflauf im Backofen (Mitte, Umluft, 180 Grad Celsius) etwa 40 Minuten backen, bis er schön gebräunt ist.

■ Schokoladeneis

Zutaten für 6 Personen:

100 g Vollmilchschokolade
 100 g Zartbitterschokolade
 4 Eigelbe
 2 Esslöffel Orangensaft und
 1 Teelöffel Zitronensaft
 2 Esslöffel Zucker
 250 g Sahne

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Kühlzeit: 4 Stunden

Die beiden Schokoladensorten fein reiben. Die Eigelbe in einer Schüssel mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Schokolade untermischen.

Sahne steif schlagen und unter die Schokoladenmasse heben. Die Masse in eine gefrierbeständige Schüssel füllen, in das Gefrierfach stellen und in etwa 4 Stunden gefrieren lassen. Zwischendurch immer wieder umrühren, damit das Eis gleichmäßig gefriert.

Abkürzungen:

kg – Kilogramm
 g – Gramm
 z.B. – zum Beispiel
 cm – Zentimeter
 l – Liter