

Die Vertiefungsarbeit: Ein Leitfaden mit Beispielen

WARUM SCHREIBE ICH EINE VERTIEFUNGSARBEIT?

Die Vertiefungsarbeit (kurz VA) ist eine schriftliche Arbeit, die Sie im letzten Lehrjahr schreiben. Wie das Wort schon sagt, vertiefen Sie sich somit in ein selbstgewähltes Thema.

Sie zeigen damit, dass Sie diverse Kompetenzen beherrschen: die Recherche, die Lese- und Schreibkompetenz, organisatorische Fähigkeiten und nicht zuletzt Teamfähigkeit, da die VA grundsätzlich als Partner- oder Gruppenarbeit verfasst wird.

Die VA wird 1/3 Ihrer gesamten ABU-Endnote ausmachen.

WIE WIRD DIE VA BEWERTET?

Bei der VA werden folgende vier Kategorien bewertet:

- Die Arbeit selbst (= **Produkt**) zählt **40%**.
- Die saubere Durchführung und Dokumentation des Arbeits**prozesses** zählen **20%**.
- Die **Präsentation** der Arbeit vor der Klasse zählt **20%**.
- Das **Prüfungsgespräch** zur VA zählt **20%**.

Die genauen Bewertungskriterien finden Sie in einem separaten Dokument.

Dieser Leitfaden basiert auf den Vorgaben der «[Wegleitung zum Qualifikationsverfahren ABU 2024](#)», welche online abrufbar ist.



WIE BENUTZE ICH DIESEN LEITFADEN?

Dieser Leitfaden begleitet Sie durch den Erstellungsprozess der VA. Er besteht aus zwei verschiedenen Arten von Seiten:

- **Erklärseiten**
- **Beispielseiten**

Konkret werden folgende Teile der VA genauer erklärt:

Teil der Arbeit	Seite im Leitfaden
Titelseite	1 (nicht nummeriert)
Inhaltsverzeichnis	2
Einleitung	3
Hauptteil: Recherche	ab Seite 4
Hauptteil: Methode Interview	ab Seite 7
Hauptteil: Methode Selbstversuch	ab Seite 9
Schluss	11
Quellenverzeichnis	12
Anhang	ab Seite 13

Formale Kriterien



Was muss beachtet werden?

Abgabe

- Abgabevorgaben werden eingehalten (ausgedrucktes, geheftetes Exemplar, digitale Version einmal im Original und einmal anonymisiert)
- Wortvorgabe (Einleitung bis und mit Schlusswort):
 - Einzelarbeit: 3'500 – 4'000 Wörter
 - Partnerarbeit: 5'000-5'500 Wörter (2'500 pro Lernende:r)
 - Arbeit zu dritt: 6'000-6'500 Wörter (2'000 pro Lernende:r)
 - Umfang der Arbeit kann nach Absprache mit Lehrperson von Orientierungswerten abweichen
- Unterschriebene Selbständigkeitserklärung

Zwischengespräch

- notwendige Dokumente werden zum Gespräch mitgebracht (z.B. Arbeitsplan)
- Lernende nehmen während des Gesprächs eine aktive Rolle ein
- Schlussfolgerungen aus dem Gespräch sind im Arbeits-/Lernjournal ersichtlich

Sprachliche Kriterien

- Rechtschreibung (Gross-/Kleinschreibung, korrekte Schreibung)
- Grammatik (Interpunktion, korrekter Satzbau, korrekte Verbformen, Fälle)
- Stil (Formulierungen, Variation Satzbau, angemessener Wortschatz, keine Wortwiederholungen)



Erklärhilfen



[Formulierungshilfe](#)



Notizen

Formatierung



Was muss beachtet werden?

- Kopf- und Fusszeile (mit Seitenzahl) passend gewählt
- Absätze und Seitenumbrüche passend gesetzt
- Einheitliche und ansprechende Formatierung (Schrifttyp, Schriftgrösse, Blocksatz) gewählt



Erklärhilfen



[Erklärvideo Blocksatz](#)



[Erklärvideo Seitenumbrüche](#)



[Erklärvideo Silbentrennung](#)



[Erklärvideo Seitenzahlen](#)



Notizen

Ernährung ohne Extrawürste

Wie ökologisch und umsetzbar ist die vegane Ernährung?

Autorin

Elena Lorenzo

ABU-Lehrperson

Géraldine Dietrich

Abgabedatum

13. Oktober 2024

Klasse

FaBe3d

Berufsfachschule

Gewerblich-industrielles
Bildungszentrum Zug



Titelseite



Was muss beachtet werden?

- kreativer Titel
- Untertitel mit Fragestellung
- Weitere Angaben (Namen, Schule, Klasse, Lehrperson, Abgabedatum)
- Ansprechende Gestaltung
 - Gut aufgelöstes, passendes Bild
 - Ein Bild ist meistens besser als mehrere
 - Stimmige Farben wählen
- Keine Kopf- und Fusszeile



Erklärhilfen

- Tipps für Webseiten mit gutem Bildmaterial ohne Copyright
 - unsplash.com, pixabay.com, flaticon.com, gratisography.com, Bilder und Piktogramme Office365 (Registerkarte «Einfügen»), [keystone](#) (GIBZ-Login)



Notizen

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	3
2	Tierische und pflanzliche Ernährung	4
2.1	Einleitung	4
2.2	Definition von «vegetarisch» und «vegan»	4
2.3	Gründe für eine vegetarische oder vegane Ernährung.....	4
2.4	Fazit.....	6
3	Interview mit T. Torres	7
3.1	Einleitung	7
3.2	Erkenntnisse aus dem Interview.....	7
3.3	Fazit.....	8
4	Umstellung auf eine vegane Ernährung: ein Selbstversuch	9
4.1	Einleitung	9
4.2	Auswertung Selbstversuch.....	9
4.3	Fazit	10
5	Schlusswort	11
5.1	Fazit zu Inhalt	11
5.2	Fazit zu Arbeitsprozess.....	11
5.3	Danksagung und Selbständigkeitserklärung	11
6	Quellenverzeichnis	12
7	Anhang.....	13
7.1	Projektkonzept.....	13
7.2	Arbeitsplan und Arbeitsjournal	13
7.3	Eingesetzte Hilfsmittel (KI).....	14
7.4	Transkribiertes Interview	15
7.5	Protokolle zum Selbstversuch.....	20

Inhaltsverzeichnis



Was muss beachtet werden?

- Vollständiges, aktualisiertes Inhaltsverzeichnis
 - Kapiteltitel
 - Nummerierung der Kapitel
 - korrekte Seitenzahl
- Nutzung von Formatvorlagen und automatisch generiertem Inhaltsverzeichnis



Erklärhilfen

- Grundlegender Aufbau:
 - Einleitung
 - Hauptteil
 - Rechercheteil
 - Methodenteil
 - Schlusswort
 - Quellenverzeichnis
 - Anhang
 - Projektkonzept
 - Arbeitsplan und Arbeitsjournal
 - Lernjournal
 - Weitere Anhänge (z.B. Dokumentation ChatGPT)



[Nutzen und Änderung von Formatvorlagen](#)



[Inhaltsverzeichnis erstellen](#)



Notizen

1 Einleitung

Themenbegründung

In Supermärkten und Restaurants gibt es immer mehr vegetarische und vegane Produkte. Diese Entwicklung wirft die wichtige Frage auf, ob eine pflanzliche Ernährung eine vorübergehende Modeerscheinung ist oder eine tiefgreifende Entscheidung, die viele Menschen beschäftigt. Denn sie betrifft nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch ethische und ökologische Auswirkungen auf unseren Planeten.¹ Tatsächlich werden 15-30 Prozent des Treibhausausstosses auf der ganzen Welt der Haltung und Verarbeitung von Tieren zugemessen (SRF, 2022a).

Fragestellung

Doch bringt eine Ernährung mit weniger oder keinen tierischen Produkten dem Klima wirklich so viel und gelingt einem eine solche Ernährungsumstellung tatsächlich im Alltag? Dies waren die Ausgangsfragen für die vorliegende Arbeit.

Aufbau der Arbeit

Im zweiten Kapitel dieser Arbeit wird daher genauer erklärt, wie der Fleischkonsum die Umwelt und das Klima beeinflussen. Dazu gehören bspw. Fakten zum Ressourcenverbrauch bei der Produktion von tierischen Produkten und auch Zahlen dazu, wie viele solcher Lebensmittel wir im Alltag überhaupt konsumieren.

Darauf folgt im dritten Kapitel ein Interview mit einer Person, die selbst schon lange vegetarisch lebt und auch oft vegan isst. Sie erzählt von Ihren Erfahrungen mit der Ernährungsweise und gibt Tipps für eine Ernährungsumstellung.

Das vierte Kapitel enthält die Beschreibung und Analyse eines Selbstversuches. In diesem habe ich selbst meine Ernährung zuerst unter normalen Umständen protokolliert, bevor ich eine weitere Woche lang vegan gelebt habe.

Zuletzt nehme ich im fünften Kapitel Stellung zur Frage, ob eine solche Ernährungsumstellung sinnvoll und notwendig ist.

¹ Dieser Textteil ab Beginn des Abschnitts wurde mit ChatGPT erstellt. Der Dialog ist im Anhang ersichtlich.

Einleitung



Was muss beachtet werden?

- Überzeugende Themenbegründung
- Fragestellung
- Aufbau der Arbeit



Erklärhilfen



[Formulierungshilfen](#)

Einsatz von künstlicher Intelligenz



Was ist künstliche Intelligenz (KI)?

«künstliche Intelligenz» (KI): Softwareprogramme, die selbständig Entscheide treffen können (auch Texte schreiben oder diese überarbeiten).

Sie dürfen solche Hilfsmittel in der VA nutzen, aber nur wenn Sie diese Nutzung genau angeben und protokollieren.

- Nutzung von KI in Fussnote erwähnen und konkretes KI-Tool nennen
- Wenn möglich Chat-Dialog in Fussnote verlinken
 - Wenn Verlinkung nicht möglich: Screenshot oder Kopie des Dialogs in separatem Kapitel nach Quellenverzeichnis festhalten (siehe S. 14)

Achtung: Fakten, die nicht zum Allgemeinwissen einer durchschnittlichen Person zählen, müssen weiterhin mit Quellenangabe zitiert werden. Sonst zählt dies als Plagiat.

Beispiele für KI-Tools zum Generieren von Texten

- [ChatGPT](#) (Achtung: Registrierung laut AGB erst ab 18 Jahren erlaubt)
- [Bing](#) (Chatfunktion funktioniert nur über Edge-Browser mit persönlichem Account – dafür sind Quellenangaben enthalten)
- [Perplexity.ai](#) (mit Quellenangabe)



Erklärhilfen



[Erklärvideo Fussnote](#)



[Erklärvideo Hyperlink](#)

2 Tierische und pflanzliche Ernährung

2.1 Einleitung

Selbst wenn vegetarische und vegane Produkte in den Supermarktregalen auf dem Vormarsch sind: Die meisten Menschen sind noch immer Allesfresser. Laut einer Umfrage aus dem Jahr 2020 isst etwa 95% der Bevölkerung in der Schweiz und in Liechtenstein Fleisch (Swissveg, kein Datum). Die restlichen knapp 5% sind entweder Vegetarier oder Veganer.

2.2 Definition von «vegetarisch» und «vegan»

Bekannterweise essen Vegetarier kein Fleisch, sie nehmen aber tierische Produkte wie Milch oder Eier zu sich. Manche Vegetarier vermeiden auch weitere Produkte, für die Tiere sterben mussten, z.B. Esswaren, die Gelatine² enthalten. Im Gegensatz dazu verzichten Veganer vollständig auf Lebensmittel und andere Waren, die von Tieren stammen. Bei einer vollständig veganen Lebensweise sind also nicht nur Nahrungsmittel wie Käse, Joghurt oder Honig vom Tisch, sondern auch Dinge wie Kleidung aus Daunen oder Leder und Kosmetikprodukte mit tierischen Inhaltsstoffen sind tabu. Manchmal ist es nicht einfach, vegane oder gar vegetarische Produkte von anderen zu unterscheiden. So können z.B. diverse Getränke wie Wein oder Schorle Gelatine enthalten. Selbst bei Chips oder Brezeln müssen Veganer möglicherweise genauer hinsehen, da diese Milchzucker oder Schweineschmalz enthalten können (PETA, kein Datum).

2.3 Gründe für eine vegetarische oder vegane Ernährung

Warum entscheiden sich also manche Menschen für eine solche Lebensweise und schränken damit ihre Auswahl an Nahrungsmitteln ein? Die meisten tun es aus ethischen Gründen, nämlich um das Leid der Tiere zu mindern. Nicht nur die Schlachtung von Tieren wird hierbei als Problem gesehen, sondern auch die Haltung von Hochleistungsnutztieren bringt viele ethische Fragen mit sich. So werden die meisten Milchkühe und Legehennen schon nach einem oder wenigen Jahren getötet, wenn ihre Leistung nachlässt (also Liter Milch oder Eier pro Tag). Kühe müssen immer wieder künstlich geschwängert werden, um Milch zu geben und die männlichen Kälber werden oft noch früher geschlachtet, weil sie keine Milch geben. Männliche Küken werden sogar oft direkt nach dem Schlüpfen durch Vergasen oder Schreddern getötet (Albert Schweitzer Stiftung, 2022).

Für andere Personen ist die Gesundheit ein Grund für eine Ernährungsweise ohne tierische Produkte. So kann eine pflanzenbasierte Ernährung z.B. das Risiko für gesundheitliche Probleme wie Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen senken (Kindel, 2016).

Teilweise sind Menschen aus religiösen Gründen Vegetarier oder Veganer. So glaubt man bspw. im Hinduismus an die Wiedergeburt. Deshalb wird Wert daraufgelegt, dass man während des eigenen Lebens möglichst wenig Leid in der Welt verursacht, weil das negative Konsequenzen für das eigene nächste Leben haben kann. Da in diesem Glauben alle Geschöpfe eine Seele haben, wird auch das Töten von Tieren als Ursache von Leid gesehen, das es zu vermeiden gilt. Daher sind viele Hinduisten Vegetarier (Blümel, 2016).

Nicht zuletzt wird durch die Klimaerwärmung ein weiterer Grund immer relevanter für eine vegetarische oder vegane Ernährungsweise: der Schutz der Umwelt.

² Gelatine wird aus den Knochen toter Tiere gewonnen.

Hauptteil: Recherche



Was muss beachtet werden?

- Max. 1/3 besteht aus Recherche, der Rest ist Eigenleistung
- Kurze Einleitung und Fazit
- Das Thema wird angemessen ausgeschöpft und zentrale Aspekte erfasst
 - Wichtige Begriffe klären (direkt im Fliesstext oder als Fussnote)
 - Weitere zentrale Informationen zum Thema zusammenfassen
 - Grafiken können beim Erklären helfen → Beziehen Sie sich im Text ausdrücklich darauf (siehe Seite 6)
- Verbindung zu Fragestellung ist stets klar erkennbar
- Quellen
 - Vielfältige und verlässliche Quellen nutzen (Bücher, Zeitungsartikel, Internet etc.)
 - Innerhalb der Arbeit Kurznachweise der Quelle vermerken
 - Originalzitate in Anführungs- und Schlusszeichen setzen
 - Indirekte Zitate sind in eigenen Worten formuliert
 - Alle Abbildungen sind mit automatisch erstellter Nummer versehen
 - Alle Abbildungen sind mit Titel beschriftet und mit Quelle verlinkt



Erklärhilfen



[Digitale Quellen Mediathek](#)



[Zitieren mit Word](#)



[Erklärvideo Word Bilder beschriften](#)



Notizen

Das Wort «Treibhaus» verbinden wohl mittlerweile viele Menschen nicht mehr nur mit der Landwirtschaft und Herstellung von Lebensmitteln, sondern auch mit der Klimaerwärmung. Treibhausgase tragen dazu bei, dass die Wärme besser in der Erdatmosphäre gespeichert werden kann. Das ist notwendig, damit ein lebensfreundliches Klima überhaupt möglich ist. Durch diverse menschliche Aktivitäten wurden in den letzten Jahrzehnten aber sehr viel mehr Treibhausgase ausgestossen, als das noch vor hundert Jahren der Fall war. Die Folge ist der anthropogene, also menschengemachte, Treibhauseffekt, der zu einer überdurchschnittlichen Klimaerwärmung führt. Dieser hat Folgen, die immer schwerer werden, je stärker die Erwärmung voranschreitet. Dazu gehören Wetterextreme wie Stürme oder auftauende Gletscher und Polkappen, die den Meeresspiegel ansteigen lassen (Wyss, Weiss, & Uhr, 2022).

Ein grosser Faktor beim menschlichen Ausstoss von Treibhausgasen ist die Herstellung von Nahrungsmitteln. Um Lebensmittel zu produzieren, braucht es schliesslich viel Arbeit und Energie: Samen müssen gesät, bewässert, gedüngt und teilweise mit Pflanzenschutzmittel geschützt werden, Tiere brauchen Platz und Futter. Und das beinhaltet noch nicht die Kühlung und Erwärmung, den Transport und die Verpackung der Esswaren. Schätzungen zufolge verursacht diese Nahrungsmittelproduktion 15-30% aller CO₂-Emissionen. Neben CO₂ werden durch die Landwirtschaft weitere schädliche Gase emittiert. Zum einen Methan, das von Kühen ausgestossen wird und die Klimaerwärmung achtundzwanzigmal stärker antreibt als CO₂. Das dritte problematische Gas ist Lachgas, das beim Düngen von Agrarböden entsteht und sogar dreihundertmal klimatreibender ist als CO₂.

Um zu messen, wie stark ein Lebensmittel die Klimaerwärmung antreibt, rechnet man dessen Klimaschädlichkeit in Kilo CO₂ um. Dieses Mass nennt man auch «CO₂-Äquivalente». Darin sollen alle die entstandenen Treibhausgase aus allen Produktionsschritten eines Nahrungsmittels berücksichtigt werden, damit man die Klimaschädlichkeit verschiedener Esswaren miteinander vergleichen kann (SRF, 2022a).

Die landwirtschaftliche Herstellung von Nahrungsmitteln ist also immer mit dem Ausstoss von klimaschädlichen Gasen verbunden. Tierische Produkte sind aber in vielen Fällen klar klimatreibender als pflanzliche. Das liegt unter anderem daran, dass es für die Aufzucht der Tiere viel Futter braucht. Und die meisten Nutztiere ernähren sich längst nicht mehr nur von Gras auf Weideböden in der Nähe, sondern erhalten zusätzliches Futter, z.B. Soja. Schon heute wird 75% der Fläche, auf der Nahrungsmittel angebaut werden, für Tierfutter genutzt. Das ist ineffizienter, als wenn diese Nahrungsmittel direkt von Menschen gegessen werden würden. Zudem liegen viele dieser Agrarböden in ökologisch wertvollen Gegenden, z.B. dem Regenwald des Amazonas (SRF, 2022b). Würden Menschen kein Rindfleisch mehr essen, könnten dadurch weltweit etwa 2 Milliarden Hektar Land gewonnen werden und durch eine vegane Ernährung sogar 3 Milliarden (funk, 2021).

Dieses Problem spiegelt sich im Vergleich der CO₂-Äquivalente wider. So verbraucht ein Kilo Rindfleisch laut einer Studie 71 Kilo CO₂-Äquivalente und gehört damit zu den klimaschädlichsten Lebensmitteln. Im Vergleich dazu verbraucht ein Kilo Tofu, Avocados und Kartoffeln nur jeweils 3.2, 2.5 oder 0.5 Kilo CO₂-Äquivalente (funk, 2021).



Notizen

Aus diesen Gründen gilt eine Reduktion oder gar ein Verzicht auf tierische Produkte in der eigenen Ernährung immer mehr als wichtige Massnahme im Kampf gegen den Klimawandel.

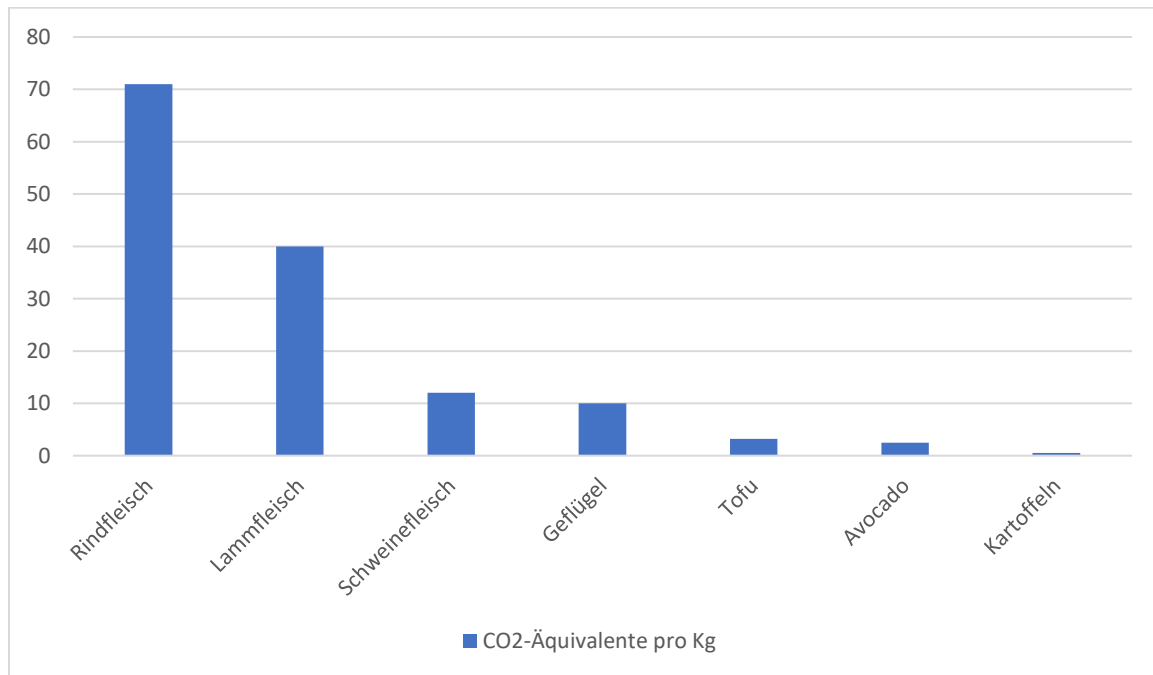


Abbildung 1: Klimaschädlichkeit verschiedener Lebensmittel (funk, 2021)

Abbildung 1 zeigt die Klimaschädlichkeit verschiedener Lebensmittel. Dabei ist klar ersichtlich, dass tierische Produkte eine deutlich höhere CO₂-Äquivalente aufweisen im Vergleich zu veganen Produkten.

2.4 Fazit

Vegetarier konsumieren kein Fleisch bzw. Fisch. Veganer hingegen verzichten vollständig auf Lebensmittel und teilweise andere Waren, welche einen tierischen Ursprung haben. Wo die Grenze gezogen wird, ist jedoch oftmals sehr individuell.

Auch die Gründe für eine vegetarische oder vegane Ernährung sind vielfältig. Dazu gehören ethische, gesundheitliche, religiöse und auch ökologische Aspekte. Die ökologischen Faktoren haben in letzter Zeit an Bedeutung gewonnen. Die Nahrungsproduktion ist nämlich für bis zu einem Drittel des CO₂-Ausstosses der Menschen verantwortlich und spielt daher auch für den Klimawandel eine Rolle.



Notizen

3 Interview mit T. Torres

«Veganes Kochen ist wie Fahrradfahren – wenn man es einmal gelernt hat, verlernt man es nie!»

3.1 Einleitung

Wie im vorherigen Kapitel erklärt, gibt es verschiedene Gründe, sich vegetarisch oder vegan zu ernähren, doch nur etwa 5% der Bevölkerung tun dies tatsächlich. Als Vorbereitung für den eigenen Selbstversuch sprach ich mit jemandem, der zu diesen 5% gehört. Die persönlichen Erfahrungen dieser Person geben einen vertieften Einblick zu möglichen Beweggründen für eine pflanzenbasierte Ernährungsweise und ermöglichen es auch, Tipps und allfällige Herausforderungen vor auszusehen. Das sollte mir insbesondere auch für meinen geplanten Selbstversuch helfen (siehe Kapitel 4).

Meine Interviewpartnerin ist T. Torres (34). Sie ist im Kanton Zug aufgewachsen, lebt aktuell jedoch in der Stadt Zürich, zusammen mit ihrem Partner. Nach einem Studium der Übersetzung und unterschiedlichen beruflichen Tätigkeiten arbeitete sie zuletzt als Berufsschullehrerin und wird bald eine neue Stelle in der Lehrmittelentwicklung antreten. Das Interview mit ihr fand am 18.08.22 auf der ruhigen Terrasse des vegetarischen Restaurants Hiltl statt und dauerte 27 Minuten. Das vollständige Interview ist im Anhang (Kapitel 7.2) zu finden.



Abbildung 2: T. Torres anonymisiert (Office, 2023)

3.2 Erkenntnisse aus dem Interview

Seit sie etwa 13 Jahre alt ist, lebt T. vegetarisch. Während drei Jahren, zwischen 27 und 30, ernährte sie sich sogar vegan. Noch heute kocht sie laut eigenen Angaben ungefähr 90% der Zeit vegan. Sie erlaubt sich mittlerweile jedoch Ausnahmen, v.a. wenn sie auswärts essen geht.

Den Anfang nahm T.s vegetarische Ernährung durch eine Wette: «Mit ungefähr 13 Jahren hatte ich einen Kollegen, der war schon vegetarisch. Er animierte mich dazu, die vegetarische Ernährungsweise auszuprobieren. Ich fand, das sei kein Problem und probierte es aus.» Der Verzicht fiel ihr nie sehr schwer. Wenn sie selbst kochen kann, findet sie es auch nicht schwierig, tierische Produkte wie Milch und Käse wegzulassen.

Das erklärt vielleicht, weshalb sie bereits im Teenageralter einen ersten Anlauf für eine vegane Ernährung nahm. Damals sei dies aber schwierig gewesen: «Als ich 14 war, also schon vor über 20 Jahren, gab es so wenige Informationen dazu. Das Internet war noch nicht verbreitet und man fand praktisch nichts zu dieser Ernährungsweise. Ich hatte es geschafft, ein Buch auf Deutsch zu bestellen. Das war recht schwierig. Und es ging mir ziemlich schnell nicht mehr gut, weil ich nicht verstanden hatte, was mein Körper braucht. Tofu konnte man fast nicht finden und niemand wusste, wie man mit Tofu arbeitet und es kocht. Das ging nicht gut. Daher wurde ich erst wieder mit 27 vegan für einige Jahre.»

Schwierig sei in den veganen Jahren v.a. das Auswärtsessen gewesen: «Vor acht Jahren musste man schon noch in Restaurants kurz vorher prüfen, ob es etwas Geeignetes gibt. Und meine Freunde haben nicht immer extra auf meine Ernährungsweise geachtet. Auch wenn ich irgendwo eingeladen war, war nicht immer klar, ob diese Person genug offen dafür ist und ob es für mich dann etwas zu essen geben würde. Das wurde mir irgendwann etwas zu streng. Da musste ich schon relativ viel planen. Immer mit einem Snack in der Tasche und so.» Auch wenn T.s Familienmitglieder weder vegetarisch, noch vegan leben, haben diese nie wirklich negativ auf ihre Ernährungsumstellung reagiert. Die Reaktionen aus dem vorwiegend nicht vegetarischen Freundeskreis waren aber nicht immer positiv:

Hauptteil: Methoden



Was muss beachtet werden?

- Einsatz von mind. zwei Methoden im Hauptteil
- Methoden werden sinnvoll und nachvollziehbar eingesetzt
- Kurze Einleitung und Fazit
- Dokumentation der Eigenleistung im Anhang, z.B.
 - Protokoll Selbstversuch
 - Interviewfragen
- Mögliche Methoden (andere Methoden müssen von der der Lehrperson bewilligt werden)
 - **Interview:** Sie führen ein Gespräch mit einer Fachperson.
 - **Umfrage:** Sie erstellen einen Fragebogen mit mind. 10 Fragen und holen Antworten dazu von passenden Personen ein.
 - **Selbstversuch:** Sie probieren etwas aus und dokumentieren dies.
 - **Experiment:** Sie führen ein Experiment durch. Dieses kann naturwissenschaftlich/technisch sein oder sozialwissenschaftlich (z.B. durch Beobachtung).
 - **Fokusgruppe:** Sie testen in einer Gruppe ein Produkt oder eine Werbung, um herauszufinden, wie gut es ankommen und wie man es verbessern könnte.
 - **Eigenes Produkt herstellen:** Sie stellen ein eigenes Produkt her. Dies kann ein Gegenstand sein oder ein nicht-gegenständliches Produkt (z.B. ein Game oder ein Podcast).
 - **Filmanalyse:** Ein Film wird vertieft auf ein Thema hin analysiert.
 - **Textanalyse:** Man analysiert spezifische Dokumente oder Texte vertieft (evtl. auch als Vergleich). Es kann sich um diverse Textarten handeln, z.B. Tweets, Werbebotschaften etc.
 - **Organisation eines Projekts oder einer Veranstaltung**



Notizen

«Als ich vegan war, also vor etwa 8 Jahren, haben mich viele gewarnt. Dann könnte ich ja keine Leder-sachen mehr anziehen, dieses und jenes nicht mehr essen usw. Als ob sie mir vorschreiben wollten, was ich darf und was ich nicht darf. Das war sehr streng. Sie reagierten teilweise recht mühsam.» Diese Erfahrungen führten dazu, dass T. sich nicht mehr strikt an die vegane Ernährungsweise hielt. Sie findet aber, dass es in letzter Zeit sehr viel einfacher geworden ist, sich vegan zu ernähren und daher ist nicht ausgeschlossen, dass Sie irgendwann wieder voll vegan leben wird. Fleisch ist für sie jedenfalls kein Thema mehr, rotes Fleisch findet sie auch nicht lecker.

T. ist zwar kein riesiger Tierfreund, doch die ethischen Aspekte der Tierhaltung sind durchaus ein Grund für sie, um auf Fleisch zu verzichten und weniger tierische Produkte zu konsumieren. Zusätzlich nannte sie im Interview auch ökologische Gründe und sie findet es gut, dass man sich durch eine solche Umstellung sehr viel mehr mit Ernährungsthemen auseinandersetzt. So informierte sie sich selbst beispielsweise erst kürzlich wieder einmal über die verschiedenen Proteine in pflanzlichen Produkten, um sicherzustellen, dass ihre Ernährung ausgewogen genug ist. Zudem lässt sie auch regelmässig ihre Blutwerte kontrollieren, damit sie allfällige Mängel erkennen kann. In den letzten Jahren war das aber nie ein Problem. Als sie vegan lebte, musste sie das Vitamin B12 über kleine Tabletten oder speziell angereicherte Zahnpasta aufnehmen, seit sie aber ab und zu wieder vegetarisch ist, ist das nicht mehr nötig.

Damit ihr zumindest beim Selberkochen die vegane Ernährung gelingt, brauchte es anfangs etwas Zeit: «Ich musste sehr viel über Ernährung und über das Kochen lernen. Am Anfang war es schlimm, viele Gerichte schmeckte nicht lecker. Irgendwann ging es aber und dann blieb ich dabei. Es ist, wie wenn man lernt, Fahrrad zu fahren und es danach nie mehr ganz verlernt. Darum koche ich immer noch vegan. Ich bin nie zu Rahm, Butter und solchen Sachen zurückgekehrt beim Kochen.» Besonders hilfreich und inspirierend findet T. Kochbücher aber auch Instagram-Kanäle (z.B. von der Veganen Gesellschaft) oder Internetseiten mit Rezepten wie Fooby oder Migusto. Sie plant jedoch ihre Gerichte nicht weit im Voraus: «Ich kann nicht gut für mehrere Tage einkaufen. Ich mach das von Tag zu Tag. Maximal kaufe ich für zwei Tage ein.» In spezielle Läden muss sie nur selten gehen, die Sortimente von Migros und Coop reichen ihr aus. Zudem findet T., dass diese Ernährungsweise sogar weniger kostet, solange man auf spezielle vegane Fertigprodukte wie Planted verzichtet.

Zum Schluss empfiehlt T. allen, die eine vegane Ernährung ausprobieren möchten, sich gut über das Thema zu informieren und von den vielen Informationsmöglichkeiten zu profitieren, wie z.B. den erwähnten Instagram-Kanälen. «Selbst kochen ist auch wichtig und nicht gleich aufgeben, wenn es am Anfang schwierig ist. Es ist eine Umstellung. [...] Einfach ein bisschen Geduld haben. Man muss auch nicht immer alles so genau nehmen. Dann isst man halt mal vegetarisch.»

3.3 Fazit

Zusammenfassend zeigte mir das Interview mit T., dass es kein klares «Schwarz und Weiss» bei der Ernährungsweise gibt. T.s Ernährung hat sich mit der Zeit verändert und ihren Bedürfnissen und Lebensumständen angepasst. Auch mit einer nicht vollständig veganen Ernährung ist ihr ökologischer Fussabdruck schon sehr viel kleiner als der einer Fleischesserin und sie lernte dabei viel über Ernährung. Ihr Fall zeigt damit auch, dass eine gesunde Ernährung auf Pflanzenbasis möglich ist – es braucht aber wohl oft etwas Zeit und Wissen. Die grössten Herausforderungen schienen für sie v.a. aus dem Umfeld zu kommen: Restaurants, die wenige oder sogar gar keine veganen Gerichte haben oder auch Menschen im persönlichen Umfeld, die wenig Verständnis für diese Ernährung aufbringen oder einem sogar vorhalten, wie man diese genau umsetzen sollte. Für eine voll vegane Ernährung braucht es daher wohl Planung. Hilfreich dabei sind neben Kochbüchern auch Internetressourcen wie Rezept-Webseiten oder thematisch passende Instagram-Kanäle. Das Interview lieferte mir damit wertvolle Tipps für meinen Selbstversuch, den ich im nächsten Kapitel beschreibe.



Notizen

4 Umstellung auf eine vegane Ernährung: ein Selbstversuch

4.1 Einleitung

Nun sollen auf Worte Taten folgen: Nachdem im vorletzten Kapitel erklärt wurde, wie die Nahrungsmittelproduktion der Umwelt schaden kann, und in Kapitel 3 T. Torres von ihren Erfahrungen mit der veganen Ernährung erzählte, wird in diesem Kapitel die Durchführung eines Selbstversuchs beschrieben und ausgewertet.

Darin habe ich während zwei Wochen meine eigene Ernährung beobachtet und umgestellt. Konkret protokollierte ich mein normales Essverhalten während einer Woche, nämlich vom Freitag, 20.05.2022 bis am Donnerstag, 26.05.2022. Ich lebe normalerweise weder vegetarisch noch vegan und esse fast alles. Dabei achte ich jedoch darauf, nicht zu viel Fleisch zu essen, was auch als «flexitarische» Ernährungsweise bezeichnet werden könnte. In der Woche darauf, zwischen dem Freitag, 27.05.2022 und dem Donnerstag, 02.06.2022, ernährte ich mich vegan.

4.2 Auswertung Selbstversuch

Während der ersten Woche habe ich an keinem Tag vegan gelebt, dafür an zweien vegetarisch. Während dieser Zeit ass ich ungefähr 200 Gramm Fisch und 300 Gramm Fleisch (davon 200 Gramm Rindfleisch und 100 Gramm Schweinefleisch). Hochgerechnet auf ein Jahr wäre das ein Verbrauch von 15.6 Kilo Fleisch und 10.4 Kilogramm Fisch. Ich denke, dass diese Woche durchaus repräsentativ war für mein durchschnittliches Essverhalten.

Im Vergleich zur Schweizer Gesamtbevölkerung esse ich damit klar weniger Fleisch. Laut Zahlen des Bundesamtes für Statistik assen Personen in der Schweiz 2020 im Schnitt rund 47 Kilogramm pro Jahr, also ca. 900 Gramm pro Woche. Dafür esse ich eher mehr Fisch, denn der Durchschnittsmensch in der Schweiz begnügt sich mit 8 Kilogramm pro Jahr oder ca. 150 Gramm in der Woche (Bundesamt für Statistik, 2022).

Beim Konsum weiterer tierischer Produkte (z.B. Eier und Milch) liege ich wohl näher am Schweizer Durchschnitt, da ich an keinem Tag vegan gelebt habe. Dies genau zu berechnen ist jedoch sehr schwierig, weil das Gewicht solcher Inhaltsstoffe schwierig abzuschätzen ist.

In der zweiten Woche ist es mir wohl mit nur einer Ausnahme gelungen, vegan zu essen. Die Ausnahme war der Weisswein,³ den ich an einem Street-Food-Festival getrunken habe.

Mein persönliches Wohlbefinden nahm in der zweiten Woche nicht ab. Das Essen schmeckte mir, ich fühlte mich gesättigt und gesund. Einige Dinge waren aber herausfordernd.

Erstens gehörte dazu der Verzicht auf viele Arten von Süßem. Dieses Problem konnte ich aber etwas umschiffen, indem ich in einem Laden mit vielen veganen Produkten vorgängig vegane Süßigkeiten eingekauft habe. Nicht alle davon haben mich überzeugt, aber es waren einige leckere darunter und teilweise gibt es auch bekannte leckere Produkte, die sich als vegan herausstellen.⁴

Zweitens war es teilweise nicht einfach, herauszufinden, ob ein Produkt vegan ist oder nicht. Beim Weisswein war mir bspw. lange Zeit nicht bewusst, dass dieser oft weder vegan noch vegetarisch ist.

³ Wein enthält oft sogenannte «Klärmittel», um gewisse Stoffe aus dem Wein zu entfernen. Diese können z.B. aus Schweineschwarten-Gelatine bestehen (Bassin, 2016).

⁴ So sind z.B. Oreo-Kekse vegan.



Notizen

An einem Street-Food-Festival habe ich dann schon fast automatisch zu diesem Getränk gegriffen, weil diese Information noch zu wenig in mein Bewusstsein gerückt ist. Ein positiver Nebeneffekt davon ist aber, dass man sich sehr viel stärker mit seiner Ernährung befasst und sich darüber informiert, was man überhaupt alles zu sich nimmt, weil man z.B. regelmässig die Informationen auf der Verpackung liest.

Drittens war das vegane Angebot beim Auswärtsessen nicht immer reichhaltig, z.B. in der Mensa des GIBZ. Zudem musste ich manchmal nachfragen, was mir ab und zu unangenehm war. Es gab aber auch positive Überraschungen: So fand ich am Street-Food-Festival bspw. recht problemlos vegane Alternativen, inkl. Dessert. Geholfen hat mir, dass ich mein Essen während der zweiten Woche stärker geplant hatte, indem ich vegane Rezepte gesucht und so gekocht hatte, dass ich an einem Folgetag noch Reste mitnehmen konnte. Zudem habe ich den online Menüplan der GIBZ-Mensa vorgängig studiert, um zu prüfen, ob und wann in der Mensa ein veganes Menü angeboten werden würde.



1 Arepa vom Street-Food-Festival in Zürich. Dieses venezolanische Gericht war lecker und vegan, der Weisswein im Hintergrund aber nicht einmal vegetarisch.

Viertens fand ich es ebenfalls besonders schwierig, zu verzichten, wenn einem etwas Nicht-Veganes geschenkt wird, z.B. bei Werbeverteilaktionen. Dabei wird sehr schnell das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert: Man freut sich, gratis etwas zu erhalten, selbst wenn man es eigentlich nicht braucht.

4.3 Fazit

Die Planung war für eine vegane Ernährungsweise meiner Meinung nach das Wichtigste – ohne diese wäre es schwierig gewesen, den Versuch erfolgreich durchzuführen. Schwer abzuschätzen ist, ob diese Ernährungsweise nun gesünder war oder nicht, weil ich nicht kontrollieren konnte, wie sich z.B. meine Blutwerte dadurch verändert haben. Insgesamt hat mich der Selbstversuch aber dazu motiviert, auch in Zukunft meinen Fleischkonsum tief zu halten und wenn möglich noch weiter zu senken.



Notizen

5 Schlusswort

5.1 Fazit zu Inhalt

Die vegane Ernährung ist ein Thema, das in der heutigen Gesellschaft immer mehr an Bedeutung gewinnt. Die Frage, wie sinnvoll und umsetzbar eine solche Ernährung ist, ist jedoch umstritten. Im Rahmen dieser Arbeit wurden ein Interview mit einer (fast) Veganerin geführt und ein Selbstversuch durchgeführt, um dieser Frage auf den Grund zu gehen.

Die Recherche zeigte, dass der hohe Fleischkonsum v.a. aus ökologischer Sicht schädlich ist. Die Produktion von Fleisch und Milchprodukten verbraucht eine große Menge an Ressourcen wie Wasser und Land und trägt erheblich zur Klimabelastung bei. Eine vegane Ernährung hingegen kann dazu beitragen, den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren und somit einen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Im Interview mit der grösstenteils vegan lebenden T. Torres wurde deutlich, dass eine vegane Ernährung für sie einfach umzusetzen ist, solange sie selbst kochen kann. Herausfordernd kann das Essen auswärts sein oder auch die Reaktionen aus dem Umfeld. Sie betonte ausserdem, dass es wichtig ist, sich ausreichend mit den Grundlagen der veganen Ernährung zu beschäftigen.

Der einwöchige Selbstversuch zeigte, dass eine Umstellung auf eine vegane Ernährung möglich ist. Es gibt viele leckere und nahrhafte vegane Alternativen, teilweise auch auswärts. Langfristig wäre der komplette Verzicht auf Milchprodukte und Fleisch aber schwierig. Eine Verringerung des Konsums tierischer Produkte ist zumindest auf kurze Sicht realistischer.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die vegane Ernährung nicht für alle gleich einfach umsetzbar ist, aber jeder dazu beitragen kann, die Umwelt und die Gesundheit zu schonen, indem man seinen Fleischkonsum reduziert. Eine vollständige Umstellung auf eine vegane Ernährung erfordert eine umfassende Auseinandersetzung mit dem Thema und gegebenenfalls eine professionelle Beratung. Es ist aber gut möglich, zumindest einige vegane Alternativen in den eigenen Speiseplan zu integrieren und somit einen positiven Einfluss auf die Umwelt zu nehmen.

5.2 Fazit zu Arbeitsprozess

Da ich mich bereits seit längerem für die vegane bzw. vegetarische Lebensweise interessiere, fiel mir die Themenwahl für die VA leicht. Auch die Wahl der Interviewpartnerin verlief reibungslos, da ich T. Torres bereits seit längerer Zeit kenne.

Zu Beginn hatte ich Mühe damit, die Motivation für die VA zu finden. Es schien wie ein Berg, welchen ich kaum bezwingen konnte. Als ich mich jedoch mit anderen Lernenden austauschte, merkte ich, dass ich mit diesem Problem nicht alleine war. Es half mir, die Arbeit in kleine Stücke einzuteilen und jeweils auch unter der Woche an zwei Abenden 45 Minuten an der VA zu arbeiten. So hatte ich immer wieder kleine Erfolge, die mich motivierten, weiterzuarbeiten.

5.3 Danksagung und Selbständigkeitserklärung

Zum Abschluss dieser Arbeit danke ich noch einmal ganz herzlich T. Torres, die sich für ein Interview zur Verfügung gestellt hat und Géraldine Seitz für Ihre Unterstützung beim Schreiben der VA.

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht und die Verwendung von KI belegt.

Elena Lorenzo

Schlusswort



Was muss beachtet werden?

Schlusswort enthält **Fazit zu Inhalt**

- Fragestellung beantworten: Zentrale Ergebnisse aus Recherche- und Methodenteil zusammenfassen.
- Was konnten wir Neues lernen?
- Welche Erkenntnisse haben wir gewonnen?
- Achtung bei Gruppenarbeiten: Es gibt nur **ein** inhaltliches Fazit, nicht mehrere. Es geht hier nicht um persönliche Meinungen.

Schlusswort enthält **Fazit zu Arbeitsprozess**

- Was ist uns gut gelungen, warum?
- Welchen Problemen sind wir begegnet, wie haben wir sie gelöst?

Danksagung und Selbständigkeitserklärung

- Die Selbständigkeitserklärung muss mit einer handschriftlichen Unterschrift bestätigt werden.
- Der Text zur Selbständigkeitserklärung darf kopiert werden:

Wir erklären hiermit, dass wir die vorliegende Arbeit selbständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel verwendet haben. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäss aus Quellen entnommen wurden, haben wir als solche kenntlich gemacht und die Verwendung von KI belegt.



Notizen

6 Quellenverzeichnis

- Albert Schweitzer Stiftung. (2022). *Warum vegan? Gründe und Gegenargumente*. Von albert-schweitzer-stiftung.de: <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/warum-vegan> abgerufen
- Bassin, A.-C. (2016). *Hätten Sie gewusst, dass Wein nicht vegan ist?* Von Stern: <https://www.stern.de/genuss/bioweine/veganer-wein---so-kommt-das-tier-in-den-wein-7083572.html> abgerufen
- Blümel, M. (2016). *Weniger hinduistische Vegetarier*. Von Deutschlandfunk: <https://www.deutschlandfunk.de/indien-weniger-hinduistische-vegetarier-100.html> abgerufen
- Bundesamt für Statistik. (2022). *Ernährung*. Von Schweizerische Eidgenossenschaft: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/land-forstwirtschaft/ernaehrung.html> abgerufen
- funk. (2021). *Ist Fleisch WIRKLICH schlecht fürs Klima?* . Von Dinge erklärt – Kurzgesagt: <https://www.youtube.com/watch?v=8eeYdcCql24> abgerufen
- Kindel, C. (2016). *Wie gesund ist vegan?* Von Geo Wissen Ernährung: <https://www.geo.de/natur/nachhaltigkeit/14710-rtkl-ernaehrung-wie-gesund-ist-vegan> abgerufen
- LinkedIn. (kein Datum). *Tamia Torres*. Von LinkedIn-Profil: <https://ch.linkedin.com/in/tamia-torres-00733a112> abgerufen
- PETA. (kein Datum). *Vegan Definition: Was ist vegan? Alle Informationen*. Von peta.de: <https://www.peta.de/veganleben/vegan-definition/> abgerufen
- SRF. (2022a). *Nachhaltig essen: Das Experiment I*. Von Einstein: https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/nachhaltig-essen-das-experiment-i?urn=urn:srf:video:c2085d9d-83df-4a6f-8da7-91f465123675&aspectRatio=16_9 abgerufen
- SRF. (2022b). *Nachhaltig essen: Das Experiment II*. Von Einstein: <https://www.srf.ch/play/tv/einstein/video/nachhaltig-essen-das-experiment-ii?urn=urn:srf:video:0511931d-d989-4ca7-879b-43d55ef88b9f> abgerufen
- Swissveg. (kein Datum). *Umfrage zu den VegetarierInnen und VeganerInnen in der Schweiz*. Von swissveg.ch: <https://www.swissveg.ch/veg-umfrage?language=de> abgerufen
- Wyss, P., Weiss, R., & Uhr, K. (2022). *Allgemeinbildung*. Bern: HEP-Verlag.
- Zapatka, B. (2020). *Onigiri (Knusprige Japanische Reisbällchen)*. Von biancazapatka.com: <https://biancazapatka.com/de/onigiri-knusprige-japanische-reisbaellchen/> abgerufen

Quellenverzeichnis



Was muss beachtet werden?

- Am Schluss der Arbeit alle Quellen automatisch im Quellenverzeichnis auf-führen (Erklärvideo beim Rechercheteil)



Notizen

7 Anhang

7.1 Projektkonzept

7.2 Arbeitsplan und Arbeitsjournal

Im Arbeitsplan wurden die wichtigsten Schritte der Arbeit zu Beginn des Prozesses geplant, inkl. Kalenderwoche, verantwortlicher Person und geschätzter Zeit.

Im Arbeitsjournal ist nebst der Kalenderwoche festgehalten, wer die einzelnen Arbeitsschritte tatsächlich erledigt hat und wie lange diese effektiv dauerten.

KW	Arbeitsplan			Arbeitsjournal		
	Wer	Min.	Arbeitsschritt	Wer	Min.	Arbeitsschritt
34				EL	135	Leitfadengrob studieren, Planung in Gruppe, Gespräch LP
35	EL	75	Recherche nach geeigneten Quellen	EL	90	Recherche nach geeigneten Quellen
35	EL	60	Quellen Zusammenfassen (Rechercheteil)	EL	45	Quellen Zusammenfassen (Rechercheteil)
35	EL	30	Rechercheteil vervollständigen	EL	30	Rechercheteil vervollständigen
36	EL	70	Protokoll Selbstversuch, 7 Tage (Normalzustand)	EL	70	Protokoll Selbstversuch, 7 Tage (Normalzustand)
36	EL	30	Mit Kapitel zu Selbstversuch beginnen (Normalzustand beschreiben)	EL	30	Mit Kapitel zu Selbstversuch beginnen (Normalzustand beschreiben)
37	EL	70	Protokoll Selbstversuch, 7 Tage (Versuchsphase)	EL	70	Protokoll Selbstversuch, 7 Tage (Versuchsphase)
37	EL	60	Kapitel zu Selbstversuch vervollständigen (Versuchsphase beschreiben, Einleitung und Fazit)	EL	60	Kapitel zu Selbstversuch vervollständigen (Versuchsphase beschreiben, Einleitung und Fazit), 600 Wörter
37				EL	20	Einleitung schreiben, 252 Wörter
38	EL	20	Einleitung schreiben			
38	EL	15	Interviewtermin mit T. Torres fixieren			
38	EL	30	Interviewfragen erstellen	EL	25	Interviewfragen erstellen
38				EL	15	Interviewtermin mit T. Torres fixiert
39	EL	60	Interview mit T. Torres führen	EL	45	Interview mit T. Torres führen
39	EL	90	Interview transkribieren	EL	70	Interview transkribieren, 2830 Wörter
39	EL	90	Interview zusammenfassen	EL	120	Interview zusammenfassen, 1171 Wörter
40	EL	45	Schlusswort schreiben	EL	45	Schlusswort schreiben, 409 Wörter
40	EL	15	Danksagung und Selbständigkeitsklärung einfügen	EL	15	Danksagung und Selbständigkeitsklärung einfügen
40	EL	60	Arbeit formatieren	EL	70	Arbeit formatieren
40	EL	10	Arbeit übergeben zum Durchlesen	EL	10	Arbeit übergeben zum Durchlesen
40	EL	60	Rückmeldungen verarbeiten	EL	120	Rückmeldungen verarbeiten
41	EL	45	Arbeit ausdrucken	EL	45	Arbeit ausdrucken
41	EL	10	Arbeit elektronisch einreichen	EL	10	Arbeit elektronisch einreichen

Anhang



Was muss beachtet werden?

- Arbeit enthält Anhang mit geforderten Dokumenten
 - Projektkonzept
 - Arbeitsplan und Arbeitsjournal
 - Lernjournal
 - Weitere Anhänge (z.B. Dokumentation ChatGPT)



Notizen

7.3 Eingesetzte Hilfsmittel (KI)

Art und Einsatzpunkt	Beleg
ChatGPT, erster Abschnitt der Einleitung	Veganism: A Planetary Impact July 19, 2023  Erstelle einen kreativen Einstieg für eine schriftliche Arbeit. Es geht darin um die Frage, ob man vegan leben sollte. Maximal 3 Sätze.  Stell dir vor, du könntest die Welt verändern - nicht durch Superkräfte, sondern durch deine täglichen Entscheidungen. In einer Welt, in der die Debatte über Nachhaltigkeit und ethische Verantwortung immer lauter wird, taucht eine herausfordernde Frage auf: Sollten wir alle vegan leben? Tauche mit mir in diese fesselnde Thematik ein und entdecke die vielschichtigen Facetten einer Ernährungsweise, die nicht nur unsere Gesundheit beeinflusst, sondern auch das Schicksal unseres Planeten und seiner faszinierenden Bewohner.  Versuche es nochmal. Dieses Mal kürzer und weniger enthusiastisch. Bringe eine konkretere, alltagsnahe Situation, z.B. ein Fallbeispiel.  Sarah starrte nachdenklich auf ihren Teller - das saftige Steak, das sie so gerne aß, sah plötzlich anders aus. Ihre Freundin Mia erzählte ihr von ihrem erfolgreichen Umstieg auf eine vegane Ernährung und den positiven Auswirkungen auf ihre Gesundheit und die Umwelt. Jetzt steht Sarah vor der Frage: Sollte sie auch vegan leben?  Versuche es nochmal. Dieses Mal ohne konkrete Personen. Starte mit: "Ob in den Regalen eines Supermarkts oder dem Angebot von Restaurants: Gefühlt werden immer häufiger vegetarische und vegane Produkte und Mahlzeiten angeboten." In den weiteren 2-3 Sätzen soll klar werden, dass dieses Thema wichtig ist und viele Menschen beschäftigt. Nenne aber keine Fakten (z.B. Statistiken).  Ob in den Regalen eines Supermarkts oder dem Angebot von Restaurants: Gefühlt werden immer häufiger vegetarische und vegane Produkte und Mahlzeiten angeboten. Diese zunehmende Präsenz wirft die wichtige Frage auf, ob eine pflanzliche Ernährung nicht nur eine vorübergehende Modeerscheinung ist, sondern eine tiefgreifende Entscheidung, die viele Menschen beschäftigt - denn sie berührt nicht nur unsere individuelle Gesundheit, sondern auch die ethischen und ökologischen Auswirkungen auf unseren Planeten.  Vereinfache die Sprache nun noch etwas.  In Supermärkten und Restaurants gibt es immer mehr vegetarische und vegane Produkte. Diese Entwicklung wirft die wichtige Frage auf, ob eine pflanzliche Ernährung eine vorübergehende Modeerscheinung ist oder eine tiefgreifende Entscheidung, die viele Menschen beschäftigt. Denn sie betrifft nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch ethische und ökologische Auswirkungen auf unseren Planeten.

7.4 Transkribiertes Interview

In diesem Kapitel des Anhangs ist das verschriftlichte Interview mit T. Torres zu finden, das am 18.08.22 stattfand und 27 Minuten dauerte.

1) T., was hast du gestern zu Abend gegessen?

Gestern war ich im Restaurant (lacht), da habe ich nur vegetarisch gegessen, weil ich im Restaurant nicht so streng bin. Es war ein Weißweinrisotto.

2) Wenn du zuhause kochst oder zu Hause isst, wie würde deine Ernährung dann typischerweise aussehen?

Zum Beispiel vorgestern habe ich Moussaka gemacht, aber vegan. Das heisst die Béchamelsauce war vegan. Normalerweise werden die Auberginen mit Eimantel gemacht, das fehlte hier. Die Füllung bestand aus Linsen. Ich koche eigentlich zuhause schon zu etwa 90% vegan. Fleisch koche ich nie. Am ehesten gibt es selten mal Käse. Aber sonst esse ich eigentlich immer vegan, wenn ich koche.

3) Du sagtest vorhin, beim Auswärtsessen sei es manchmal anders. Wie würdest du deine Ernährungsweise dort beschreiben? Wie oft ist diese vegan, vegetarisch oder mit Fleischprodukten?

Also, Fleisch esse ich nie. Aber auswärts esse ich häufiger vegetarisch. In Zürich kann ich recht gut vegan essen, insgesamt wäre es wohl so 50:50 vegan bzw. vegetarisch.

4) Wie machst du es beim Arbeiten? Nimmst du dein Essen mit oder isst du auswärts, z.B. in einer Mensa?

Wir haben keine Mensa. Aber wir hatten viele vegane Angebote in der Nähe. Auswärts bin ich aber eben etwas weniger streng. Etwa in der Hälfte der Fälle habe ich noch Reste von zuhause zum Essen dabei. Daher esse ich auch dann oft vegan.

5) Zuhause kochst du also oft selbst?

Ja, oft schon. Vor allem die letzten Wochen habe ich viel gekocht, jeden Tag.

6) Und wie läuft das jeweils ab, musst du das planen? Hast du einen Menüplan?

Nein. Ich kann auch nicht gut für mehrere Tage einkaufen. Ich mach das von Tag zu Tag. Maximal kaufe ich für zwei Tage ein. Ich kann nicht so vorausplanen und überlegen, was ich da gerne essen würde.

7) Und kochst du dann nach Rezept oder einfach nach Gefühl?

Es gibt viele Gerichte, die ich mittlerweile im Repertoire habe, also auswendig kann. Sonst aber schon nachschauen, was genau drin ist. Was ich selten mache, ist abmessen. Ich mache alles so Handgelenk-mal-Pi (lacht). Grundsätzlich bei allen Sachen, die ich brauche, auch bei Gewürzen. Ich mache sehr viel auch indisch oder orientalisch, solche Gerichte enthalten teilweise sieben oder acht Gewürze und wenn eines fehlt, ist das schade und dann muss ich oft googlen, was da alles reingehört.

8) Holst du dir also auch über das Internet Ideen oder hast du auch Bücher?

Ich schaue oft auf Instagram. Ich habe auch viele Kochbücher, ja. Ansonsten Internetseiten auch. Ich finde z.B. Foobie und Migusto funktionieren sehr gut für vegane Gerichte.

9) Wo kaufst du Zutaten? Musst du in spezielle Läden dafür?

Für die Gerichte, die ich koche, reichen Coop und Migros aus. Der nächste vegane Laden wäre beim Schaffhauserplatz. Das wäre nicht mega weit, aber ich versuche jeweils zu vermeiden, dass ich dorthin muss, wenn möglich.

10) Denkst du, dass vegane Ernährung teurer ist als eine mit tierischen Produkten?

Nein, ich denke nicht. Es gibt natürlich viele vegane Fertigprodukte, die sind teuer. Das merkt man schon. Da zahlst du 5 Franken für zwei kleine Schnitzelchen, oder sogar 6 oder 7. Wenn du aber keine solchen Fertigprodukte verwendest, dann besteht die Ernährung ja nur aus Gemüse Hülsenfrüchten, Pasta, Reis, Kartoffeln... Solche Sachen. Das kostet nicht viel Geld, es ist günstiger. Sobald du natürlich spezielles veganes Zeug brauchst oder Dinge kaufst viel die Plätzli oder Planted, ist es teurer, aber wahrscheinlich nicht teurer als Fleisch. Aber ich habe noch fast nie in meinem Leben Fleisch gegessen, ich musste noch nie Fleisch kaufen. Also, doch, für meinen Partner Cédi musste ich schon, zum Grillieren. Da erschrecke ich jeweils, weil es schon viel teurer ist.

11) Du sagtest gerade, dass du noch fast nie Fleisch gegessen hast in deinem Leben. Wie entwickelte sich das? Bist du schon seit der Kindheit vegan?

Nein. Mit ungefähr 13 Jahren hatte ich einen Kollegen, der war schon vegetarisch. Er animierte mich dazu, die vegetarische Ernährungsweise auszuprobieren. Ich fand, das sei kein Problem und probierte es aus. Seit dem Zeitpunkt habe ich sehr lange kein Fleisch mehr gegessen. Dann war ich kurze Zeit krank und konnte nicht mehr selbst kochen. Meine Grossmutter kochte und da musste ich essen, was auf den Tisch kam. Also ass ich für kurze Zeit wieder Fleisch. Danach aber wieder nicht mehr. Mit 14 fand ich, dass ich mich auch vegan ernähren könnte. Aber als ich 14 war, also schon vor über 20 Jahren, gab es so wenige Informationen dazu. Das Internet war noch nicht verbreitet und man fand praktisch nichts zu dieser Ernährungsweise. Ich hatte es geschafft, ein Buch auf Deutsch zu bestellen. Das war recht schwierig. Und es ging mir ziemlich schnell nicht mehr gut, weil ich nicht verstanden hatte, was mein Körper braucht. Tofu konnte man fast nicht finden und niemand wusste, wie man mit Tofu arbeitet und es kocht. Das ging nicht gut. Daher wurde ich erst wieder mit 27 vegan für einige Jahre. Nach drei Jahre habe ich mich nicht mehr so streng an die vegane Ernährungsweise gehalten. Ich musste sehr viel über Ernährung und über das Kochen lernen. Am Anfang war es schlimm, viele Gerichte schmeckte nicht lecker. Irgendwann ging es aber und dann blieb ich dabei. Es ist wie wenn man lernt, Fahrrad zu fahren und es danach nie mehr ganz verlernt. Darum koche ich immer noch vegan. Ich bin nie zu Rahm, Butter und solchen Sachen zurückgekehrt beim Kochen.

12) Dann ist also deine Familie nicht vegetarisch oder vegan?

Nein. Die essen alle Fleisch und bestellen auch immer Fleisch.

13) Es war also eher dein persönliches Umfeld, v.a. der eine Kollege, das dich bei der Ernährungsumstellung beeinflusst hat?

Ja, der eine Kollege. Wir sind heute nicht mehr befreundet. Ich hatte noch eine Freundin, die Vegi war. Vegane Kollegen hatte ich nie. Ich bin also nicht in einer Freundesgruppe, in der alle vegan sind.

14) Was hat dich denn damals überzeugt? Wie hatte dein Kollege argumentiert? Ging es v.a. um Ethik, also das Tierleid, ging es um Ökologie oder Gesundheit?

Für mich war es eine Wette. Er sagte, ich solle es mal probieren. Ich weiss nicht mehr, ob er die Tiere damals erwähnte. Ich glaube, er hatte noch nie Fleisch gegessen, weil er es schon immer eklig fand. Es war spielerisch. Erst später habe ich mir weitere Gedanken dazu gemacht. Da kamen eher die ethischen Fragen auf.

15) In welchem Alter wurde das ein Thema?

Erst mit etwa 20. Es war einfach normal, dass ich vegi bin, ich hinterfragte das nie. Ich hatte auch nie ein grosses Bedürfnis nach Fleisch. Das war gut. Auch als ich vegan war hatte ich kein grosses Bedürfnis nach Milchprodukten oder Eiern. Ich konnte auch ohne Käse leben. Viele sagen mir dann ja: „Oh, der Käse würde mir fehlen! Oder Milch mit Kaffee!“ Das war für mich nie ein Problem.

16) Dir fällt also einerseits der Verzicht nicht sehr schwer. Und motiviert dich zusätzlich v.a. der ethische Aspekt der Tierhaltung oder gibt es weitere Aspekte, die motivierende Faktoren für deine Ernährungsweise?

Vieles hat für mich schon mit der Tierhaltung zu tun. Aber ich bin kein riesiger Tier-Freund. Um ehrlich zu sein habe ich Tiere nicht sooo gerne – ich bin kein Tier-Mensch. Aber natürlich finde ich es nicht in Ordnung, wie die Haltung ist und ich finde, es ist einfach nicht ökologisch, so viel Fleisch zu essen. Das andere ist der gesundheitliche Aspekt. Ich glaube einfach, dass man sich so viel stärker mit der Ernährung auseinandersetzen und gesünder isst, pflanzenbasiert.

17) Du erwähntest, dass es zu Beginn schwierig war und nicht immer gut geklappt hat. Du musstest viel über Ernährung lernen. Wo lagen zu Beginn denn genau die Schwierigkeiten?

Ich denke, heute wäre es viel einfacher gewesen. Nur schon mit Instagram und so, wenn du Videos zu dem Thema siehst. Da werden einem gewissen Informationen zu Ernährungsregeln immer wieder in Erinnerung gerufen. Was sind die zehn besten Proteine? Zum Beispiel gestern musste ich das nochmal nachschauen (lacht). Ich dachte mir, dass ich so vielleicht noch etwas zu meiner Ernährung hinzufügen kann, das ich vergessen habe. Du brauchst also sicher Proteine. Diese sind natürlich stark in Milchprodukten und Fleisch vertreten. Da muss man sich informieren, was es für vegane Proteine gibt. Das ist aber nicht so schwierig. Ich habe das alles in meiner Ernährung. Zwischendurch informiere ich mich wieder ein bisschen, auch aus Neugier. Ich messe das natürlich nicht genau. Aber ich lasse regelmässig mein Blut untersuchen. Das sollte grundsätzlich jeder machen. Dann schaue ich wieder, was gut und gesund ist, wovon ich mehr brauche. Dann probiere ich wieder einmal ein neues Gericht aus. Bei Vitamin B12 wusste ich schon früh, dass man dieses supplementieren muss. Jetzt wo ich auch ab und zu vegetarisch esse, reicht es aber gut aus. Als ich vegan war hatte ich es in der Zahnpasta und in kleinen Tabletten. Das muss man sich aber schon bewusst sein. Dann eben die Proteine. Eisen kann auch noch ein Thema sein. Es ist generell gut, wenn man mal weiss, wo welche Vitamine drin sind und was in den täglichen Mahlzeiten so enthalten sein müsste.

18) Jetzt im Moment nimmst du also keine Nahrungsergänzungsmittel?

Nein. Das B12 ist im Moment stabil. Ich hatte noch nie Probleme, meine Werte waren immer stabil. Ich hatte vielleicht mal einen Eisenmangel, aber das ist ein generelles Problem, das hatte ich schon immer.

19) Wie reagierte eigentlich dein Umfeld auf deine Ernährungsumstellung? Deine Familie ist ja weder vegetarisch noch vegan. Gab es da Reaktionen?

Also meine Familie war nicht so das Problem, v.a. nicht bei der vegetarischen Ernährungsweise. Auch mit der veganen ging es erstaunlich gut. Ich fand es schwieriger mit meinen Freunden. Als ich vegan war, also vor etwa 8 Jahren, haben mich viele gewarnt. Dann könnte ich ja keine Ledersachen mehr anziehen, dieses und jenes nicht mehr essen usw. Als ob sie mir vorschreiben wollten, was ich darf und was ich nicht darf. Das war sehr streng. Sie reagierten teilweise recht mühsam. Heute kennt fast jeder eine vegane Person und es ist überhaupt kein Problem. Sie fragen mich oft, ob vegi okay ist. Früher wurde weniger Rücksicht genommen.

20) Wie lang ganz genau warst du also vegan?

Etwas mehr als 3 Jahre.

21) Und das ist jetzt etwa 8 Jahre her?

Ja.

22) Du sagtest, in deinem persönlichen Umfeld seien nicht viele vegan, richtig?

Also, in meinem nächsten Umfeld nicht. Es gibt nur eine Vegetarierin, die eine engere Kollegin ist. Aber bei allen ist das Bewusstsein für die Ernährung gestiegen, muss ich sagen. So, dass sie z.B. zuhause wenig mit Fleisch kochen. Im weiteren Umfeld kenne ich viele Veganer. Freunde von Freunden, die man ab und zu sieht. Gerade in Zürich gibt es viele.

23) Wie reagiert eigentlich dein Partner auf deine vegane Ernährungsweise? Ist er auch Veganer?

Er macht keinen klaren Unterschied zwischen vegetarisch und vegan. Für ihn ist es kein Problem, kein Fleisch zu essen. Aber wenn ich weg bin, isst er meistens Fleisch (lacht). Aber dass ich vegan esse, ist für ihn kein grosses Problem, er isst eigentlich alles. Er kocht aber eher vegetarisch. Ihm fällt es schwer, z.B. Hafermilch statt normale Milch zu verwenden, bspw. für eine Sauce. Dieses Feingefühl fehlt ihm manchmal etwas, dass er merkt, dass ich das Gericht lieber vegan machen würde und dass es auch einfach wäre, eine vegetarische Zutat zu ersetzen, und dass man es gar nicht merken würde. Aber das lasse ich dann sein, dann ist ein Gericht halt vegetarisch. Er hat sich halt noch nicht so stark damit befasst.

24) Stört dich das?

Nein. Unsere Kochbücher sind vegan, wenn er also damit kocht, sind die Gerichte dann meistens vegan. Bei gewissen klassischen Gerichten ist es manchmal schwierig, eine vegane Variante zu kochen. Gha-ckets mit Hörnli geht gut vegan, aber z.B. Äplermagronen sind schwieriger. Dann esse ich halt ab und zu normale Äplermagronen mit Käse und Rahm und allem, was sonst noch dazu gehört. Das ist für mich nicht so schlimm. Wenn ich voll vegan wäre, müsste er sich viel mehr Mühe geben und er müsste sich sehr viel mehr überlegen. Aber jetzt weiss er, dass ich das ja auch esse. Manchmal sage ich ihm auch, wenn es mir bei einem Gericht zu viel wäre, wenn ich z.B. keine Rahmsauce oder so etwas möchte. Dann bitte ich ihn darum, etwas anderes zu machen.

25) Bist denn du die, die meistens kocht oder teilt ihr das untereinander auf?

Unterschiedlich. Er kocht schon auch, aber ich würde sagen, ich koche mehr.

26) Wir haben bereits über gesundheitliche Aspekte gesprochen. Fühlst du dich heute gesund, vielleicht sogar gesünder als vor der Ernährungsumstellung?

Für mich machte es nicht so einen Unterschied. Auch nicht, als ich vegan war. Gewisse Leute behaupten ja, sie hätten mehr Energie. Was ich bemerkt habe: Früher ass ich manchmal noch fettige Saucen und solche Sachen, z.B. als ich direkt neben einem Migros Restaurant gearbeitet habe. Danach ist man oft müde nach dem Mittagessen. Das finde ich jetzt viel besser. Ich kann mich natürlich auch vegetarisch oder vegan überessen, aber ich habe das Gefühl, dass ich nach dem Essen nicht mehr so müde wurde. Es war viel stabiler. Aber ich glaube, andere Leute haben stärkere Reaktionen. Manche Leute trinken dann auch keinen Kaffee mehr, was auch etwas ausmachen kann. Ich habe nie Kaffee getrunken. Ich habe auch nie viel Milch getrunken. Menschen, die zuvor viel Milch getrunken haben, können fast ein wenig Entzugerscheinungen haben oder anfangs schlechtere Haut, fast schon wie bei einer Entgiftung. Eine Kollegin war einmal drei Monate vegan mit mir. Sie ging fast schon durch eine

Entgiftung. Für mich lief der Übergang problemlos ab, ich merkte nichts. Ausser dass ich mich etwas leichter fühlte, aber ich hatte nicht abgenommen, das machte keinen Unterschied.

27) Was sind deiner Meinung nach denn zusammenfassend die grössten Herausforderungen bei einer solchen Ernährungsumstellung?

Ich denke, eine Person, die sich dafür entscheidet, sollte ich ein wenig in das Thema einlesen und dafür auch etwas Zeit aufbringen. Es ist nicht etwas, dass man einfach von heute auf morgen machen kann, ohne sich etwas einzulesen und zu informieren. Das Umfeld kann schwierig sein oder wenn man auswärts essen möchte. In der Stadt ist es nicht so ein Problem, aber auf dem Land und es nur einige Beizen gibt oder Gasthöfe, dann isst man manchmal eben nur Salat. Manchmal muss man beim Weggehen etwas überlegen und mal etwas mitnehmen. Aber ich denke, es wird immer einfacher und in der Stadt und spezifisch Zürich kein Problem.

28) Was führte dazu, dass du nicht mehr vegan leben wolltest, sondern zu einer Mischform gewechselt hast, bei der auch ab und zu vegetarische Gerichte auf dem Menüplan sind?

Um weniger eingeschränkt zu sein. Vor acht Jahren musste man schon noch in Restaurants kurz vorher prüfen, ob es etwas Geeignetes gibt. Und meine Freunde haben nicht immer extra auf meine Ernährungsweise geachtet. Auch wenn ich irgendwo eingeladen war, war nicht immer klar, ob diese Person genug offen dafür ist und ob es für mich dann etwas zu essen geben würde. Das wurde mir irgendwann etwas zu streng. Da musste ich schon relativ viel planen. Immer mit einem Snack in der Tasche und so. Irgendwann fand ich das etwas streng. Z.B. Fondue essen einmal im Jahr war dann einfach nicht mehr möglich, weil es an einem solchen Essen für mich dann einfach keine Alternative gab. Da fand ich, vegetarisch wäre auch in Ordnung, wenn ich auswärts esse. In letzter Zeit dachte ich aber oft, dass ich wieder voll vegan sein könnte.

29) Wieder Fleisch zu essen war aber nie ein Thema für dich?

Nein. Gar nicht. Das möchte ich nicht mehr in meine Ernährung aufnehmen. Es ist auch nicht lecker. Rotes Fleisch ist eklig.

30) Geschmacklich magst du es nicht?

Ich habe mal gelesen, dass jeder verlernt, rotes Fleisch zu essen. Poulet ist okay, weisses Fleisch. Als ich aber erstmals nach vielen Jahren rotes Fleisch ass, war es mega eklig. Ich musste wieder einige Male davon essen, um mich daran zu gewöhnen. Warum sollte ich das wieder machen?

31) Zum Abschluss: Was würdest du jemandem für Tipps geben, der seine eigene Ernährungsweise auf eine vegane Ernährung umstellen möchte?

Ich empfehle Instagram. Es gibt sehr gute Kanäle, z.B. von der Veganen Gesellschaft. Die machen sehr viel und testen auch viele Sachen aus. Ihre Webseite ist ebenfalls gut. Es ist ein richtiges Unternehmen mit Angestellten, nicht mehr alles Freiwillig wie früher. Es gibt viele Kanäle wie „Vegan in Zurich“. So erfährt man immer wieder von neuen veganen Gerichten und erhält Tipps dazu, worauf man achten sollte. Man sollte sich einfach inspirieren lassen und sich informieren. Durch all diese Möglichkeiten muss man sich diese Infos oft nicht einmal mehr selbst holen, sondern kann sich einfach berieseln lassen. Selbst kochen ist auch wichtig und nicht gleich aufgeben, wenn es am Anfang schwierig ist. Es ist eine Umstellung. Backen ist schlimm, das mache ich auch heute noch nicht so gerne. Backen und Desserts finde ich etwas mühsam. Aber das Kochen geht schon recht schnell. Einfach ein bisschen Geduld haben. Man muss auch nicht immer alles so genau nehmen. Dann isst man halt mal vegetarisch. Ich esse z.B. lieber einmal etwas Vegetarisches, als es wegzuerwerfen. Das fände ich fast schlimmer. Da muss man abwägen.

7.5 Protokolle zum Selbstversuch

orange markiert sind Fleisch- und Fisch-Produkte (nicht vegetarisch)

grün markiert sind andere nicht tierische Produkte (nicht vegan)

Datum	Mein Verhalten vor dem Selbstversuch
Tag 1: Freitag, 20.05.22	Mittagessen (Mensa GIBZ): Reis, Frühlingsrolle, Asiagemüse (Mensa) – in der Allergikerinformation stand, dass Eier und Milch im Menü enthalten sind, daher ist es nicht vegan. Dafür wurde es am Menü mit geringer Umweltbelastung ausgewiesen. Snack: ca. 70 g ovo rocks, enthält Milcpulver und -serum, daher nicht vegan Abendessen (auswärts): Sushi von Yoojis, vegan (6 Stück), Lachs-Onigiri (ca. 90 Gramm Lachs); Almond Oat Glace von Karma (vegan), Yasmin-Eistee
Tag 2: Samstag, 21.05.22	Mittagessen (Kochvorführung bei Miele): Zopf, Fisch mit Lauchgemüse (ca. 100 Gramm), Himbeersaft + Rimus, Weisswein, ca. 100g Roastbeef, Salat (Mais, Bohnen, Lauch, Rüebl), Reis, Caramelköpfl mit Erdbeeren und Rahm Snack (zu Hause): Nektarine Abendessen (Restaurant): Pasta mit Bolognese (ca. 100 Gramm Schweizer Rindfleisch), Rivella blau (nicht vegan, weil es Milchsäure enthält) Snack (Kino): Ben&Jerry's Cookie Dough Glacé
Tag 3: Sonntag, 22.05.22	Mittagessen (Restaurant): alkoholfreier Hugo, Pilzcremesuppe, Tofu Curry, Schokoladenkuchen mit Vanille-Glacé, 1 Sablé-Guetzli (enthält Butter) Snack (zu Hause): Mandelbär (Gebäck mit Eiweiss und Butter) Abendessen (zu Hause): Erdbeeren, Nektarine, Apfel mit Porridge mit Milch Snack (zu Hause): kleines Stück Schokoladenkuchen
Tag 4: Montag, 23.05.22	Snack (GIBZ): Schoggigipfeli Mittagessen (Mensa GIBZ): Gnocchi mit Cinque-Pi-Sauce und Käse, Rüebl und Erbsen Snack (GIBZ): Schokokuss, Chips, Nüsse Abendessen (zu Hause): Brokkoli mit Sojasauce, Porridge mit Früchten (Reste von gestern) Snack (zu Hause): kleines Stück Schokoladenkuchen

Tag 5: Dienstag, 24.05.22	Snack (GIBZ): Buttergipfeli Mittagessen (Mensa GIBZ): Spaghetti mit Limonensauce mit ca. 100 Gramm Schweizer Schweinefleisch (Gericht enthält Eier und Milch – unklar, ob in der Sauce und/oder in den Spaghetti) Snack (GIBZ): Smarties Abendessen (zu Hause): Spargeln mit Sauce hollandaise Snacks (zu Hause): Matcha Latte mit Hafermilch, Mandelbär, etwas Kuchenteig
Tag 6: Mittwoch, 25.05.22	Mittagessen (zu Hause): Bratkartoffeln, Rahmspinat, vegane Nuggets, vegane Mayonnaise Snack (zu Hause): Mandelbär, Nektarine Abendessen: Flädli Suppe (Fertigprodukt, enthält Volleipulver und Milchpulver), Spaghetti mit Napoletana-Tomatensauce und etwas Gruyère-Käse Snack/Getränke (auswärts): Weisswein*, Prosecco, Pommes Frites
Tag 7: Donnerstag, 26.05.22 (Auffahrt)	Mittagessen (zu Hause): Rösti mit (wenigen Gramm) Speck, Spiegelei, Rahmspinat, gebratene Äpfel mit Zimt Abendessen (zu Hause): Tofu-Bolognese Snack/Dessert (Restaurant): weisser Schokoladenkuchen mit Tiramisumousse

Datum	Mein Verhalten während dem Selbstversuch
Tag 1: Freitag, 27.05.22  2 Burrito  3 Bubble Tea mit Hafermilch	Spätes Mittagessen (auswärts): Burrito (auswärts) mit Reis, Bohnen, Karotten, Guacamole, BBQ-Sauce, Mais und planted Chicken Snack (auswärts): Vegan Cookie Dough, Bubble Tea mit Hafermilch, Nektarine  4 Vegan Cookie Dough
Tag 2: Samstag, 28.05.22  5 Arepa  6 koreanische Dumplings	Mittagessen (zu Hause): mexikanische One-Pot-Pasta (Zwiebel, Knoblauch, Tofu, weiße Bohnen, Tomaten, Mais) Snack (zu Hause): Reiswaffeln mit schwarzer Schokolade Abendessen (Street Food Festival): Arepa (Mais-Wrap mit Kochbananen, Guacamole, Bohnen), koreanische Dumplings mit Gemüse, vegane griechische Doughnuts, Weisswein* Snacks und Getränke (auswärts): Mojito, Cuba Libre, Schoko-Popcorn  7 griechische Doughnuts
Tag 3: Sonntag, 29.05.22	Spätes Frühstück (zu Hause): vegane Pancakes mit Bananen und veganer Nutella, Hafermilch mit Kardamon Snack (zu Hause): vegane Schokoladensüßigkeit der Marke Raw Abendessen (zu Hause): Pasta mit Avocadopesto

Tag 4: Montag, 30.05.22	Mittagessen (mitgenommen ans GIBZ): Reste der mexikanischen One-Pot-Pasta Abendessen (zu Hause): veganes Gulasch Snacks (zu Hause): Banane, vegane Nougatsüssigkeit
Tag 5: Dienstag, 31.05.22	Snack (mitgenommen ans GIBZ): vegane Nougatsüssigkeit Mittagessen (mitgenommen ans GIBZ): Reste der Pasta mit vegane Avocado-Pesto Abendessen (zu Hause): Reste der mexikanischen One-Pot-Pasta Snacks (zu Hause): veganer Brownie von Raw, Chips
Tag 6: Mittwoch, 01.06.22  <i>8 Onigiri (Zapatka, 2020)</i>	Mittagessen (Restaurant): Salat mit planted Chicken, Mango, Edamame und Quinoa Snack (GIBZ): veganes Magnum Abendessen (zu Hause): Onigiri mit Avocado und Erdnüssen Snack (zu Hause): Banane, Nougatsüssigkeit
Tag 7: Donnerstag, 02.06.22	Mittagessen (zu Hause): Reste der Onigiri Snack (zu Hause): veganer Schokoladenkuchen (selbst gebacken), veganer Brownieriegel von Raw Abendessen (zu Hause): Schoko-Hafer mit Hafermilch