

Hallo Leute!

Herzlich willkommen an unserer Rede. Ich diskutiere mit Panni über das Thema Vegane vs Fleisch enthaltene Ernährung. Wir haben verschiedene Meinungen. Ich bin damit einverstanden, dass Fleisch zu essen wichtig ist, aber Panni ist dagegen.

Was denkt ihr, würdet ihr das vegane Leben ausprobieren oder bei Fleischessen bleiben?

Jetzt, da wir es wissen, was ihr denkt, wird Panni ihre Ansicht erzählen.

Denkt ihr nie darüber nach wie viel diese arme Tiere leiden müssen?

Oft werden sie zuerst ohne Essen und Wasser hunderte km transportiert und dann geschlachtet.

Vegetarische Ernährung hilft auch, den Welthunger zu bekämpfen.

Tiere aufzuziehen und zu schlachten, ist wesentlich ineffizienter als Gemüse oder Getreide anzubauen. Wusstet ihr, dass, um einen Vegetarier zu ernähren, etwa 20-mal weniger landwirtschaftliche Nutzfläche gebraucht wird als für einen Fleischfresser. Also Vegetarier schützen nicht nur die Tiere, sondern auch die Erde.

Studien haben bewiesen, dass wer kein Fleisch isst, senkt damit sein Risiko für Erkrankungen wie Herzerkrankungen und Krebs. Ich weiß, dass ihr Fleisch nicht abgeben würdet. Zusammenfassend kann ich aber feststellen, dass Vegetarier nicht nur die Erde und die Tiere schützen aber haben auch weniger Chance Erkrankungen zu bekommen. Das war meine Meinung jetzt stellt Beni seine Sichtweise vor.

Für mich ist Fleisch wichtig, aber ich denke, dass man es mit vielen verschiedenen Gemüsesorten essen sollte. Einige Leute denken vielleicht, dass das schlecht für Tiere und die Umwelt ist, aber früher haben Naturvölker immer Fleisch und tierische Nahrung gegessen. Sie haben die Tiere nachhaltig gehalten und beweidet. Weidetiere können den Boden ernähren. Dafür muss den Fleischkonsum reduziert werden und dann ist es besonders umweltfreundlich.

Einige religiöse Menschen denken, dass man kein Fleisch essen sollte, aber Jesus hat seinen Freunden Fisch gegeben, wenn sie große Hunger hatten.

In der Bibel steht auch, dass Gott sagt: "Von jetzt an könnt ihr euch von ihrem Fleisch ernähren, nicht nur von den Pflanzen, die ich euch als Nahrung zugewiesen habe."

Tierische Ernährung hat viele Vorteile:

Fleisch liefert Proteine. Es enthält Eisen, Vitamine A und D, die für das Immunsystem und Hormonsystem wichtig sind, ebenso wie Omega-3-Fettsäuren, die für die Gehirnfunktionen unerlässlich sind und nur in tierischen Quellen vorkommen (z. B. Lachs).

Man kann vollwertiges Protein durch Hülsenfrüchte, Getreidesorten ersetzen, aber das ist nicht einfach. Es braucht viel Disziplin, um genug Hülsenfrüchte zu essen und sie richtig mit geeigneten Getreidesorten zu kombinieren, damit unser Körper durch ihren Verzehr eine ähnliche Proteinsequenz wie Fleisch erhält.

Ok, jetzt, dass wir beide Ansichten gehört haben, können wir uns darauf einigen, dass man viel frisches Gemüse essen sollte. Das Beste ist, wenn wir diese Art der Ernährung mit Fleisch kombinieren. Man sollte nicht zu viel Fleisch essen, sondern nur der Menge, das uns guttut. Wir finden, dass abwechslungsreiches Essen, mit Gemüse, Obst, Getreide und auch Fleisch das Beste ist. Wir empfehlen das euch.

Danke für die Aufmerksamkeit! Iss gut und bleib gesund! 😊