

Praxistipp

Der Gruppen-Selbstversuch: HalbzeitvegetarierInnen

Tipp für die Leitungsrunde oder ältere Gruppen

Der Plan: Eine Woche lang den Fleischkonsum einschränken, ohne ganz verzichten zu müssen.

Vorbereitung: Jede und jeder notiert für sich eine Woche lang jeden Tag die Anzahl der Mahlzeiten, bei denen sie/er Fleisch oder Fisch gegessen hat. Wurst zählt auch!

Einstieg: Weil's nett ist mit einem gemütlichen Abend zu beginnen: Kocht und esst doch gemeinsam was Leckeres, aber Fleischloses. Und schaut euch gemeinsam beispielsweise den Film „We feed the world“ an.

An diesem Abend findet außerdem die Auslosung statt: Immer zwei werden einander zugelost und ergeben zusammen einen Vegetarier.

Und das funktioniert so: Die Paare addieren die Mahlzeiten, an denen sie Fleisch/Fisch gegessen haben und teilen sie durch vier. Das Ergebnis soll der Höchstwert der Mahlzeiten sein, an denen ihr die nächste Woche Fleisch/Fisch esst. Hat die eine von euch bisher beispielsweise ungefähr 7x pro Woche Fleisch gegessen und der andere 5x Fisch, liegt euer Projektwert bei 3.

Nun seid ihr also eine Woche HalbzeitvegetarierIn: Wenn Ihr Lust habt, bleibt in Kontakt und tauscht Euch aus, wie es so läuft. Vielleicht gibt euch eure Vegetarierhälfte im Notfall auch eine Mahlzeit ab...

Ausstieg: Trefft Euch zum Abschluss doch wieder zu einem gemeinsamen vegetarischen Essen. Wenn Ihr nochmal Lust auf einen Film habt, hätten wir da noch zwei schöne Empfehlungen: „Emmas Glück“ oder „Chicken Run“.

Mehr zu der Idee auch unter www.halbzeitvegetarier.de

