

### 3 Der Lebensmittel-Konsum in Deutschland

a Was ist richtig? Was meinen Sie? Kreuzen Sie an. Hilfe finden Sie im Bildlexikon.

Die Deutschen essen ...

- ... viele Getreideprodukte, zum Beispiel Brot und Müsli.
- ... viel Fisch.
- ... sehr viel Obst und Gemüse.

b Überfliegen Sie den Text und überprüfen Sie Ihre Vermutungen aus a.

die Hälfte = 50 % (Prozent)

doppelt so viel/viele = zweimal so viel/viele

rund 300 Gramm (g) = circa 300 Gramm (g)

INFO

Wie sieht die Ernährung der Deutschen aus? Essen sie genügend Obst? Wie viel Alkohol trinken sie? Und wie viel Fleisch essen sie pro Tag?

5 Das Bundesministerium hat dazu eine Umfrage unter Jugendlichen und Erwachsenen gemacht und einige interessante Ergebnisse herausgefunden:

Am häufigsten essen die Deutschen **Brot** und

10 **Getreideprodukte**.

Männer essen doppelt so viel **Fleisch** und **Wurstwaren** wie Frauen – 103g pro Tag. Bei Frauen sind es dagegen nur 53g pro Tag.

15 Die empfohlene Menge sind 300g bis 600g pro Woche.

Die Deutschen essen kaum Fisch: Durchschnittlich essen Männer nur 29g **Fisch** pro Tag und Frauen 23g pro Tag. Am meisten Fisch essen die Hamburger, und ältere Menschen essen

20 mehr Fisch als jüngere.

Die Deutschen essen zu wenig **Obst** und **Gemüse**: 87% essen zu wenig Gemüse und 59% essen zu wenig Obst. Frauen essen durchschnittlich mehr Obst als Männer. Aber auch

25 54% der Frauen schaffen die empfohlene Menge (250g pro Tag) nicht. Am meisten Obst essen die Deutschen nicht im Sommer oder Herbst, sondern in den Wintermonaten von November bis Januar.

30 Pro Tag soll man 1,5 Liter Nicht-Alkoholisches trinken. Das machen die meisten Deutschen auch. Positiv: **Wasser** macht davon etwa die Hälfte aus. Kaffee, schwarzer und grüner Tee stehen an Platz 2. Ansonsten trinken Frauen

35 mehr Kräuter- und Früchtetees, Männer häufiger Limonade.

Männer trinken mit rund 30g **Alkohol** am Tag fast 4-mal mehr als Frauen. Davon sind 80% Bier und nur 15% Wein. Frauen trinken zu

40 50% Bier und Wein. Spirituosen trinken vor allem junge Männer zwischen 19 und 24 Jahren.

Lesen Sie noch einmal und kreuzen Sie an.

- |   | richtig               | falsch                |
|---|-----------------------|-----------------------|
| 1 Das Bundesministerium hat nur Erwachsene über ihre Essgewohnheiten befragt. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 Die Deutschen essen kaum Brot.  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 Männer essen durchschnittlich viel mehr Fleisch als Frauen.                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 Die Deutschen essen nicht so oft Fisch.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 Die Deutschen essen im Winter zu wenig Obst.                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 Männer trinken häufiger Tee als Frauen.                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 Männer trinken doppelt so viel Alkohol wie Frauen.                          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### 4 Die Essgewohnheiten der Deutschen

- a Was überrascht Sie? Was nicht? Wählen Sie drei Satzanfänge und ergänzen Sie.

Es überrascht mich, dass \_\_\_\_\_  
Ich finde es komisch, dass \_\_\_\_\_  
Ich habe gedacht, dass \_\_\_\_\_  
Es war mir klar, dass \_\_\_\_\_

- b Sprechen Sie in Gruppen über Ihre Ergebnisse. Wie ist es in Ihrem Land?

|   |   |
|---|---|
| Ich finde es komisch / Es ist komisch, dass ... | Ja, das ist komisch. Aber bei uns ist das auch so.            |
| Es wundert/überrascht mich, dass ...            | Bei uns / In Brasilien / In meiner Heimat ... ist das anders. |
| Es war mir (nicht) klar, dass ...               | Wir essen ...   |
| Ich habe gedacht, dass ...                      | Wirklich?/Komisch! Das wundert/überrascht mich (auch).        |

## 5 Unter der Woche gibt es oft Gemüse.

a Wer sagt das? Was meinen Sie? Ordnen Sie zu.

Hören Sie dann die Statements und vergleichen Sie.



Astrid (A)



Peter (P)



Hannes (H)



Nina (N)

- A Wenn Gäste kommen, brate ich Fleisch oder Fisch.
- B Wenn meine Freunde kommen, dann dürfen wir uns auch mal ein Eis aus dem Kühlschrank holen.
- C Ich liebe es, wenn wir alle zusammensitzen.
- D Wenn es warm ist, essen wir meist Salat.
- E Wenn wir uns abends einen Film ansehen, dann macht Mama oft einen Teller mit Obst und Schokolade.
- F Wenn es schnell gehen muss, gibt es auch mal eine Pizza.
- G Ich backe einen Kuchen, wenn jemand Geburtstag hat.
- H Wenn ich Geburtstag habe, darf ich mir ein Essen aussuchen.

b Lesen Sie die Sätze aus a noch einmal und ergänzen Sie.

|       |                  |                      |        |                  |       |                      |
|-------|------------------|----------------------|--------|------------------|-------|----------------------|
| Wenn  | es warm          | _____                | (dann) | _____            | _____ | meist Salat.         |
| Wenn  | es schnell gehen | _____                | (dann) | _____            | _____ | auch mal eine Pizza. |
| _____ | _____            | meist Salat,         | wenn   | es warm          | _____ | _____.               |
| _____ | _____            | auch mal eine Pizza, | wenn   | es schnell gehen | _____ | _____.               |

S 92: Was kochen Sie, wenn...?

## Lektion 12 | 6

### Ess- und Kochgewohnheiten: Was kochen Sie, wenn ...?

Machen Sie Notizen und befragen Sie Ihre beiden Partner. Haben Sie etwas gemeinsam? Erzählen Sie im Kurs.

- Was kochst/machst du, wenn es gesund sein soll?
- ▲ Wenn es gesund sein soll, dann mache ich einen Obstsalat.

|  | Ich | Meine Partnerin /<br>Mein Partner A | Meine Partnerin /<br>Mein Partner B |
|--|-----|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Es soll gesund sein.                       |     |                                     |                                     |
| Es soll schnell gehen.                     |     |                                     |                                     |
| Sie müssen sparen. Es soll preiswert sein. |     |                                     |                                     |
| Sie möchten vegetarisch essen.             |     |                                     |                                     |
| Sie möchten scharf essen.                  |     |                                     |                                     |
| Sie möchten ein Menü kochen.               |     |                                     |                                     |
| Sie machen eine Diät.                      |     |                                     |                                     |
| Sie kochen für Kinder.                     |     |                                     |                                     |
| Sie machen etwas für ein Party-Buffet.     |     |                                     |                                     |

**7 Ihr Lebensmittelkonsum. Ergänzen Sie den Fragebogen und machen Sie sich Notizen. Erzählen Sie dann im Kurs.**



| Ich esse/trinke ...       | zu viel | viel/oft      | genug | wenig/selten | zu wenig | nie |
|---------------------------|---------|---------------|-------|--------------|----------|-----|
| Brot und Getreideprodukte |         | X             |       |              |          |     |
| Obst                      |         | X             |       |              |          |     |
| Gemüse                    |         |               |       |              |          |     |
| Milchprodukte             |         |               |       |              |          |     |
| Fleisch                   |         | X (Rind, ...) |       |              |          |     |
| Wurst                     |         |               |       |              |          |     |
| Fisch                     |         |               |       |              |          |     |
| Wasser                    |         |               |       |              |          |     |
| Tee                       |         |               |       |              |          |     |
| Alkohol                   |         |               |       |              |          |     |

Ich esse oft Brot und Vollkornnudeln. Und ich esse viel Obst und Gemüse. Zum Frühstück esse ich jeden Tag einen Obstsalat und abends kische ich Gemüse. Ich esse aber wahrscheinlich zu viel Fleisch, vor allem Rind und Huhn. Schweinefleisch esse ich nie.