

In Industrieländern wie Deutschland sind Essen und Ernährung längst mehr als nur Nahrungsaufnahme oder Genuss: Ernährungsformen vermitteln Werte und sind Ausdruck der eigenen Persönlichkeit.

1 SAGE MIR, WAS DU ISST, UND ICH SAGE DIR, WER DU BIST.

- a Kennen Sie Redewendung in der Überschrift? Was bedeutet sie wohl?
Spekulieren Sie im Kurs.
- b Wer isst was? Ordnen Sie zu.

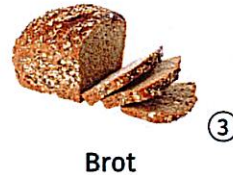
Vegetarier	Veganer	Pescetarier	Paleo-Anhänger
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____



Weintrauben



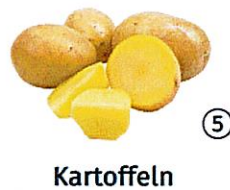
Fleisch



Brot



Reis



Kartoffeln



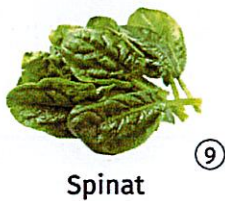
Beeren



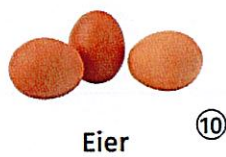
Milch



Käse



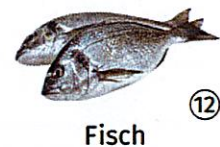
Spinat



Eier



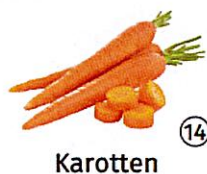
Honig



Fisch



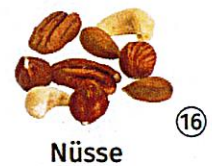
Joghurt



Karotten



Bohnen und Linsen



Nüsse

- c Und was essen Sie? Essen Sie Fleisch und/oder Fisch? Milchprodukte? Getreide? Obst und Gemüse?
Erzählen Sie.

2 ERNÄHRUNG – FAKTEN

a Was ist korrekt? Kreuzen Sie an.

- 1 Wie viel Prozent der Deutschen sind aktuell Vegetarier?
a ☐ 12 % b ☐ 20 % c ☐ 25 %
- 2 Welches Land hat den höchsten Anteil an Vegetariern?
a ☐ Südafrika b ☐ Indien c ☐ China
- 3 Welches ist das weltweit am meisten produzierte Getreide?
a ☐ Weizen b ☐ Mais c ☐ Reis
- 4 Wie viel Prozent der Weltbevölkerung sind laktoseintolerant?
a ☐ 25 % b ☐ 50 % c ☐ 75 %
- 5 Wie viel Prozent der Deutschen sind laktoseintolerant?
a ☐ 15 % b ☐ 20 % c ☐ 25 %
- 6 Wie viel Prozent der Menschen in Afrika und Asien sind laktoseintolerant?
a ☐ 50 % b ☐ 75 % c ☐ 80–100 %

b Wo isst man was? Versuchen Sie, anhand der Zutatenlisten zu erraten, welches Gericht wo gegessen wird. Ordnen Sie zu. (Wie die Gerichte heißen, finden Sie in den Lösungen.)

A Afrika • B Asien • C Südamerika • D Europa • E Indien • F Arabische Welt

- | | | |
|----------------------------|---|--|
| 1 ☐ |  | Gericht: _____
Blumenkohl, Tempeh, Koriandergrün, Zitronensaft, Fenchelsamen, Koriandersamen, schwarzer Pfeffer, Joghurt, Paprika, Cayennepfeffer Salz, Kardamom, Knoblauch, Ingwer, Gewürznelken, Kardamomkapseln, Zimtstangen |
| 2 ☐ |  | Gericht: _____
Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, Paprika edelsüß, Kümmel, Apfelessig, Weißkohl, breite Nudeln, Schnittlauch, Crème fraîche |
| 3 ☐ |  | Gericht: _____
Maniokblätter, Kokosmilch, Erdnüsse, Knoblauch, Reis, frische Garnelen |
| 4 ☐ |  | Gericht: _____
Schweinehackfleisch, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, schwarzer Pfeffer, Austernsauce, Fischsauce, Limettensaft, Reismudeln, Kopfsalat, Koriander, Minze |
| 5 ☐ |  | Gericht: _____
Kichererbsen, Linsen, Reis, Nudeln, Tomaten passiert, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Zitrone, Essig, Öl, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Kardamom |
| 6 ☐ |  | Gericht: _____
Rindfleisch (oder Lama), Fleischbouillon, Maisgries, Kartoffeln, Zwiebeln, Kürbis, Maiskolben, Möhren, Lauch, Paprika, Oregano, Paprika edelsüß, Salz, Pfeffer |

c Welches ist Ihr Lieblingsgericht? Was für Zutaten benötigt man dafür? Erzählen Sie.

d Falls Sie es noch nicht sind: Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, Vegetarier*in oder Veganer*in zu werden? Was waren Ihre Gründe? Erzählen Sie.