

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



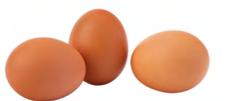
Milch



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.

Fotos: 1: © Getty Images/iStock/pearleye; 2: © Thinkstock/iStock/stanislaiff; 3: © iStock/SednevaAnna; 4: © iStock/Alasdair Thomson; 5: © Thinkstock/iStockphoto/Viktar Malyschchyts; 6: © P. REES - stock.adobe.com; 7: © Getty Images/E+/pjohnson; 8: © Getty Images Plus/iStock/Azure-Dragon; 9: © Thinkstock/iStock/dionisvero; 10: © Thinkstock/iStock/Natikka; 11: © Thinkstock/iStock/Anton Prado PHOTOGRAPHY; 12: © Thinkstock/iStock/Svetlanak; 13: © fotolia/TruddiDesign; 14: © Thinkstock/iStock/atoss; 15: © Thinkstock/iStock/Norman Chan; 16: © Thinkstock/iStock/Tuomas-Lehtinen

## 2 ERNÄHRUNG – FAKTEN

### a Was ist korrekt? Kreuzen Sie an.

- Wie viel Prozent der Deutschen sind aktuell Vegetarier?  
a 12%                      b 20%                      c 25%
- Welches Land hat den höchsten Anteil an Vegetariern?  
a Südafrika                b Indien                    c China
- Welches ist das weltweit am meisten produzierte Getreide?  
a Weizen                    b Mais                      c Reis
- Wie viel Prozent der Weltbevölkerung sind laktoseintolerant?  
a 25%                      b 50%                      c 75%
- Wie viel Prozent der Deutschen sind laktoseintolerant?  
a 15%                      b 20%                      c 25%
- 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 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>Blumenkohl, Tempeh, Koriandergrün, Zitronensaft, Fenchelsamen, Koriandersamen, schwarzer Pfeffer, Joghurt, Paprika, Cayennepfeffer Salz, Kardamom, Knoblauch, Ingwer, Gewürznelken, Kardamomkapseln, Zimtstangen |
| 2 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>Zwiebeln, Knoblauch, Zucker, Paprika edelsüß, Kümmel, Apfelessig, Weißkohl, breite Nudeln, Schnittlauch, Crème fraîche   |
| 3 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>Maniokblätter, Kokosmilch, Erdnüsse, Knoblauch, Reis, frische Garnelen   |
| 4 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>Schweinehackfleisch, Schalotten, Knoblauch, Zitronengras, schwarzer Pfeffer, Austernsauce, Fischsauce, Limettensaft, Reismnudeln, Kopfsalat, Koriander, Minze  |
| 5 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>Kichererbsen, Linsen, Reis, Nudeln, Tomaten passiert, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenmark, Zitrone, Essig, Öl, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Kardamom  |
| 6 | <input type="checkbox"/> |  | Gericht: _____<br>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.

### 3 GESUNDE ERNÄHRUNG

#### a Welches Wort bedeutet was? Ordnen Sie zu.

- |  |   |
|--|---|
| A <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit     | 1 auf der Grundlage von Pflanzen, aus Pflanzen gemacht                              |
| B <input type="checkbox"/> Selbstoptimierung | 2 Begabung, Fähigkeit, etwas sehr gut können  |
| C <input type="checkbox"/> Kompetenz         | 3 Teil von etwas sein, integriert sein  |
| D <input type="checkbox"/> pflanzenbasiert   | 4 fortschrittlich, bahnbrechend, modern   |
| E <input type="checkbox"/> zukunftsweisend   | 5 freiwillige Anpassung an äußere Zwänge, gesellschaftliche Erwartungen oder Ideale |

#### b Lesen Sie den Text. Leider haben sich zwölf Fehler (1) – (12) eingeschlichen. Korrigieren Sie diese.

#### c „Ernährung als Religion“. Was ist damit gemeint? Notieren Sie Stichpunkte.

---

---

---

---

Von Ayurveda bis Veganismus: Es gibt heute eine große Vielfalt an Ernährungstrends in Industriestaaten wie Deutschland. Essen und Ernährung gehören zum Lifestyle und werden öffentlich diskutiert. Warum sind diese Themen inzwischen so \_\_\_\_\_ *unwichtig (1)*, dass kritische Stimmen sogar von „Ersatzreligion“ sprechen?

Mit bestimmten Ernährungsformen \_\_\_\_\_ *ermittelt (2)* man heute auch die Werte, die man vertritt – zum Beispiel die ethische Überzeugung, dass Fleischkonsum schlecht für das Tierwohl und die Umwelt ist. Der individuelle Ernährungsstil sagt etwas aus über die Bildung und die gesellschaftliche Stellung einer Person, über ihre politischen Ansichten und ihr Weltbild. Ernährung sei eben ein Teil der Identität, der Persönlichkeit, heißt es.

Vorausgesetzt, man wählt nicht gerade eine Ernährungsform, \_\_\_\_\_ *auf (3)* der man alles essen darf, kann die Entscheidung für einen Ernährungsstil den Lebensmittel-Einkauf vereinfachen. Das Produktangebot ist so \_\_\_\_\_ *einfältig (4)*, dass man \_\_\_\_\_ *schwer (5)* den Überblick verlieren kann. Dasselbe gilt für die Infos über Ernährung, die sich noch dazu manchmal widersprechen. Legt man sich hingegen auf eine Ernährungsform fest, reduziert das die Zahl der Produkte, aus denen man wählen „muss“, eventuell deutlich. Denn bei vielen Ernährungstrends geht es darum, auf bestimmte Lebensmittel, Zutaten oder Inhaltsstoffe zu verzichten, etwa auf Fleisch, Zucker oder Gluten. Essensregeln können auch das Gefühl von Sicherheit und Struktur \_\_\_\_\_ *nehmen (6)* in einer Welt, die manche alten Werte über Bord geworfen hat.

Erstaunlich, dass sich \_\_\_\_\_ *Tiere (7)* an Ernährungsvorschriften halten in einer Gesellschaft, der Individualität und Selbstbestimmung so wichtig sind. Wissenschaftlich ist mehr oder weniger erforscht, was ein durchschnittlicher, gesunder Mensch ungefähr essen sollte an Obst, Gemüse, Fett, Eiweiß etc. Und in Industrieländern sind die Produkte für eine gesunde, abwechslungsreiche Ernährung in großer Auswahl erhältlich. Jede\*r könnte sich also einen ganz individuellen Speiseplan zusammenstellen, abgestimmt auf die \_\_\_\_\_ *fremden (8)* Bedürfnisse. Dass trotzdem viele bereit sind, beim Essen zu verzichten, sehen manche Forscher\*innen als Gegenbewegung zum Überangebot der Lebensmittelindustrie in den letzten Jahrzehnten. Auch gehe es darum, dem Essen wieder die Wertschätzung zu geben, die es in unserer Leistungsgesellschaft irgendwann verloren habe ... Der Lebensmittelindustrie hat das alles jedenfalls nicht geschadet. Sie reagierte schnell auf die neuen Ernährungstrends und verdient gut daran.

Das „Richtige“ zu essen, kann ein wichtiger Faktor für die Identität von Gruppen sein: Es ist Teil der gemeinsamen Werte der Gruppenmitglieder. Deshalb hätten viele Religionen Essensregeln, so die Wissenschaft, etwa der Islam die Halal-Ernährung oder das Judentum das koschere Essen, um nur zwei von zahlreichen möglichen Beispielen zu nennen. Speisevorschriften gehören zur Basis kultureller Gemeinschaften. Indem man nach den Vorschriften lebt, zeigt man Zugehörigkeit. Das gelte genauso für Gemeinschaften, die nicht auf religiösen Überzeugungen gründen. Neu sei, dass jetzt die Essensregeln selbst den Sinn definieren können. Wer von derselben Ernährungsform überzeugt ist, hat oft noch weitere Gemeinsamkeiten. Deshalb bietet das Thema auch die Gelegenheit, neue Kontakte zu Menschen mit ähnlicher Einstellung zu knüpfen, sich mit ihnen auszutauschen und gegenseitig in der eigenen Lebensweise zu bestätigen.

In den Medien wird häufig kommuniziert, dass man mit der richtigen Ernährung aktiv an der Selbstoptimierung arbeiten sollte, zum Beispiel, um nicht \_\_\_\_\_ *gesund (9)* zu werden. Nicht selten würden aber Informationen so vermittelt, dass man sie falsch verstehen könne – etwa, Laktose oder Gluten seien grundsätzlich ungesund, was nicht stimmt. Das kann bei manchen Verbraucher\*innen zu Unsicherheit und Angst führen. Kein Wunder also, dass nicht wenige Menschen „Free-from-Produkte“ wie glutenfreies Mehl wählen, \_\_\_\_\_ *weil (10)* sie dies aus medizinischen Gründen nicht müssten – nach dem Motto „Was ich nicht esse, kann mich nicht krank machen“. Nach Stand der Forschung könnte dies für gesunde Menschen jedoch sogar gesundheitliche Nachteile haben.

In der Diskussion, was die „richtige“, die gesündeste Ernährung ist, wird man sich vielleicht nie einigen können. Selbst die Wissenschaft weiß darauf (noch) keine endgültige Antwort. Doch scheinbar interessiert das so manche Verbraucher\*innen sowieso nicht, gerade wohl auch jene, die sich besonders intensiv mit dem Thema beschäftigen: Schließlich lasse man sich nichts mehr \_\_\_\_\_ *aufschreiben (11)*. Kritische Bürger\*innen besäßen selbst die Kompetenz, zu entscheiden, welche Ernährung gut für sie ist.

Klingt eigentlich gut. Doch was braucht man als Laie, um tatsächlich Ernährungskompetenz zu haben? Unter anderem wieder mehr Gespür für den eigenen Körper und was ihm guttut, denn das fehle uns inzwischen oft, heißt es in Fachkreisen. Ausreichend Wissen über Lebensmittel und wie man sich daraus selbst etwas kocht, \_\_\_\_\_ *das (12)* viele kaum noch täten. Deshalb sollten Kinder am besten gleich in der Schule etwas über Ernährung lernen, weil das Thema in zahlreichen Familien keine Rolle mehr spiele ... In den sozialen Medien kann heute jede\*r seine „Ernährungsreligion“ verbreiten. Idealerweise sollten die Informationen von seriösen Fachinstitutionen ebenso viele Menschen erreichen – attraktiv präsentiert für die Bedürfnisse moderner Esserinnen und Esser.

Was früher die politische Einstellung oder die Religion war, scheint heute nicht selten die Ernährung zu sein: Man äußert damit seine persönliche Haltung, gibt ein Statement ab. Und wie bei den Themen Politik und Religion ist es sicher auch beim Essen das Beste, Andersdenkenden tolerant zu begegnen. Grundsätzlich ist es doch positiv, dass sich im Bereich Ernährung etwas tut und man sich wieder mehr damit auseinandersetzt – solange das in einem gesunden Maß passiert und nicht zur Sucht wird.

Gerade die pflanzenbasierten Ernährungsstile gelten als zukunftsweisend – gut für die Gesundheit und die Umwelt, gut gegen Tierleid. Eine repräsentative Umfrage in Deutschland ergab, dass 2023 rund 12 Prozent der Bevölkerung Vegetarier oder Veganer waren. 41 Prozent der Befragten waren zu den Flexitariern zu rechnen, aßen also nur manchmal Fleisch. Wenn sich immer mehr Menschen dazu entschließen, sich bewusster zu ernähren und Essen wertzuschätzen – vielleicht gelingt es dann ja sogar auch, dass weniger Lebensmittel im Müll landen?! Laut Statistischem Bundesamt waren es 2022 in Deutschland rund 11 Millionen Tonnen, 59 Prozent davon in privaten Haushalten ...

d Welche Aussagen sind richtig, welche falsch und zu welchen finden sich im Text keine Informationen? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch	keine Information
1 Was man isst, sagt nichts über die Persönlichkeit aus.			
2 Es macht beim Einkaufen die Produktwahl leichter, wenn man sich an einen bestimmten Ernährungsstil hält.			
3 Hochgestellte Personen ernähren sich heute vegan.			
4 In unserer sich schnell verändernden Welt können Essensregeln Sicherheit geben.			
5 Die Lebensmittelindustrie verdient eine Menge Geld mit den neuen Ernährungstrends.			
6 Man kann seine Zugehörigkeit zu einer bestimmten Religion zeigen, indem man sich an deren Essensregeln hält.			
7 Die meisten Menschen halten sich an Essensregeln, um sich einer bestimmten Gemeinschaft zugehörig zu fühlen.			
8 Glutenfreies Mehl ist immer gesünder als glutenhaltiges Mehl.			
9 Die meisten Leute kochen ihr Essen selber.			
10 Mehr als die Hälfte der Deutschen essen kein oder nur manchmal Fleisch.			

e Diskutiert man in Ihrem Heimatland verschiedene Ernährungsstile? Wenn ja, welche und wie? Erzählen Sie.

#### 4 ERNÄHRUNGSTRENDS – PRO UND CONTRA

a Arbeiten Sie in Gruppen. Jede Gruppe wählt einen Ernährungstrend. Stellen Sie sich vor, Sie folgen diesem Stil und möchten auch andere Menschen davon überzeugen. Überlegen Sie, was für diesen Ernährungsstil spricht, was dagegen. Notieren Sie die Argumente in Stichpunkten. Recherchieren Sie bei Bedarf im Internet.

b Diskutieren Sie nun die Vor- und Nachteile verschiedener Ernährungsstile.



