

Wie gesund isst Deutschland?

(1) Die Hausfrau tischt auf: Leberkäse, Weißwurst, Schweinswürstl, Fleischpflanzerl, Kartoffel- und Fleischsalat. Ein Festmahl, das alle Klischees vom Essen in Deutschland bedient: zu viel, zu schwer, zu fleischlastig. „Fleisch ist ein Stück Lebenskraft“, hieß es zwar lange im Volksmund. Doch was einst ein Vorteil war – die geballte Ladung verbrennbarer Energie –, hat sich in einen Nachteil verwandelt. Heute benötigen die meisten Menschen kaum mehr als 2000 Kalorien – Frauen weniger, Männer etwas mehr. Vor 50 Jahren brauchte man fast doppelt so viel. Dafür sorgten harte körperliche Arbeit und ein Alltag ohne Fernsehen und Computer. Gab es kurz nach dem Krieg Fleisch allenfalls am Sonntag, wurde es mit der aufblühenden Wirtschaft bei vielen zur Regel.

(2) Inzwischen essen wir bereits wieder weniger Fleisch. Betrug der Pro-Kopf-Verbrauch 1987 noch 104 Kilogramm pro Jahr, sind es heute etwa 20 Kilo weniger. Dafür greifen die Deutschen bei Obst und Gemüse mehr zu. Ein Trend, der laut Ernährungsexperten noch lange nicht ausreicht. Denn die meisten Altersklassen schaffen nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) nicht einmal ein Fünftel der empfohlenen Tagesmenge von 650 Gramm Frischkost. Und so steigt die Zahl der Übergewichtigen rasant. Die meisten Schwergewichte leben nach Angaben des Statistischen Bundesamtes übrigens im

Osten. So ist fast die Hälfte der Thüringer zu dick. 15 Prozent sind stark übergewichtig.

(3) Die Ernährungsgewohnheiten sind landauf, landab verschieden. Der größte Unterschied: Anders als im Westen isst man im Osten viel 12. Das deutsche Mittagessen mit Fleisch, Gemüse, Kartoffeln und Soße steht dort noch hoch im Kurs. Besonderer Beliebtheit erfreuen sich Gulasch, Eintöpfe und Suppen. Abends dominiert das klassische Abendbrot. Kaffee und Kuchen am Nachmittag werden nirgends so oft genossen wie in Mecklenburg-Vorpommern. Dafür gibt es weniger Snacks. Und wenn – so das überraschende Ergebnis – dann öfter Obst als im Westen. Da verschiebt sich die warme Mahlzeit allmählich in den Abend – wie in Südeuropa. So verzichtet fast jeder vierte Bayer auf ein richtiges Mittagessen.



(4) Ungeachtet der vielen Anleihen aus den Töpfen unserer südeuropäischen Nachbarn gilt: Man isst hierzulande noch immer gern „deutsch“. Doch von den jungen Erwachsenen weiß kaum einer

mehr, wie man einen Braten begießt
oder Königsberger Klopse zu-
bereitet. Wer aber hat heute noch
75 Zeit zum Kochen, wenn zwei Drittel
der Frauen erwerbstätig sind? Mit-
tags übernehmen Kantinen und
Imbiss-Köche diese Aufgabe.
Abends stehen noch immer die
80 Frauen in der Küche. Kein Wunder,
dass Kochen zwischen Feierabend
und Schlafenszeit schnell gehen
muss.

(5) Der Trend zur Nudel ist ein
85 Trend zur Minutenküche. Das
Angebot an Pasta-Saucen in den
Supermärkten ist groß. Längst heißt
Convenience Food (Bequemes
Essen) nicht mehr nur Tütensuppe
90 und Dosenravioli. Gesund und
ansprechend soll es heute sein:
Sushi und vorgeschnippelter Obst-
salat, tiefgekühlte Gourmet-Menüs
mit ausgeklügelter Kalorien- und
95 Vitaminbilanz. Bequem auch, dass
Biomöhren heute in jedem

Discounter zu haben sind. Jeder
zweite kauft mindestens einmal im
Monat ein Bioprodukt.

100 **(6)** Inzwischen legt mehr als die
Hälfte der Deutschen großen Wert
auf gesundes Essen. Wie viel man
für hochwertige Lebensmittel aus-
geben kann, ist eine Frage des
105 Budgets. Doch auch Lebensstil und
Gewohnheiten spielen hier eine
große Rolle – und die sind vor allem
vom Bildungsgrad abhängig. Gerade
gut ausgebildete Mütter betreiben
110 einen extremen Aufwand, damit die
Kinder frisches und ökologisch ein-
wandfreies Essen bekommen.
Außerdem neigen berufstätige
Frauen mit Familie zum so
115 genannten „PC-Picknick“. Sie lassen
die Mittagspause ausfallen, damit
sie abends mit den Kindern am
Tisch sitzen können. Essen ist eben
etwas, das man gemeinsam tun
120 möchte.

HÖRZU

Tekst 4 Wie gesund isst Deutschland?

- 2p 10 Geef van elk van de onderstaande beweringen aan of deze juist of onjuist is volgens alinea 1.
- 1 Kort na de Tweede Wereldoorlog aten vrouwen in Duitsland net zo veel als mannen.
 - 2 Omdat men vroeger zwaar werk moest verrichten, moest men calorierijk eten.
 - 3 Toen het met Duitsland economisch beter ging, ging men er vaker vlees eten.
 - 4 Vijftig jaar geleden zag men overgewicht als een teken van welvaart. Noteer de nummers van de beweringen, gevolgd door 'juist' of 'onjuist'.
- „Ein Trend ... Gramm Frischkost.“ (Zeile 30-37)
- 1p 11 Wie schließen diese Sätze an den vorhergehenden Satz „Dafür greifen ... mehr zu.“ (Zeile 28-30) an?
- A Mit einer Einschränkung.
 - B Mit einer Erklärung.
 - C Mit einer Folge.
 - D Mit einer Steigerung.
- 1p 12 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 49?
- A ausgewogener
 - B bewusster
 - C traditioneller
 - D variierter
- „Doch von ... Klopse zubereitet.“ (regel 70-74)
- 1p 13 Welche mögliche reden daarvoor kun je uit de tekst opmaken?
- 1p 14 Welche Überschrift passt am besten zum 5. Absatz?
- A Bio, aber billig!
 - B Deutsch, aber variiert!
 - C Schnell, aber gesund!
 - D Teuer, aber schmackhaft!
- 1p 15 Mit welcher Charaktereigenschaft kann man das Verhalten der im 6. Absatz beschriebenen „berufstätige(n) Frauen mit Familie“ beschreiben?
- A Bequemlichkeit.
 - B Eigensinnigkeit.
 - C Verantwortungsgefühl.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift, dat na afloop van het examen wordt gepubliceerd.