



# ERNÄHRUNG

## 1 Kaum zu glauben – aber wahr!

- a Was meinen Sie? Wie viel von jedem Lebensmittel konsumiert der Durchschnittsbürger in seinem Leben? Ordnen Sie die fehlenden Zahlen zu.

33 Stück • 32 536 Liter • 1226 kg • 3 233 Liter • 720 Stück • 392 kg • 912 kg

Lebensmittel	Wie viel davon?	Lebensmittel	Wie viel davon?
Bier	4 161 Liter	Reis	
Wasser		Rinder	8 Stück
Butter und Margarine	710 kg	Schokolade	
Hühner		Schweine	
Käse		Tomaten	1968 kg
Kartoffeln	2 355 kg	Milch	

- b Sprechen Sie über Ihre Zuordnungen und vergleichen Sie dann mit den Lösungen (AB 210).  
 c Wie würde so eine Statistik in Ihrem Heimatland vermutlich aussehen? Berichten Sie.

# HÖREN

## 1 Klassenspaziergang: Rund um die Ernährung

- a Notieren Sie zu einigen der Stichwörter Fragen, die Sie Ihren Lernpartnern stellen wollen. Schreiben Sie jede Frage auf einen Zettel.

Fertiggerichte • Gemüse • Allergien • selbst kochen •  
Fleisch essen • sich vegetarisch / vegan ernähren • Süßigkeiten •  
essen gehen • Vollkornprodukte • Wochenmarkt • Rezepte

- b Nehmen Sie nun Ihre Zettel und stellen Sie die Fragen einer Lernpartnerin / einem Lernpartner. Beantworten Sie auch die Fragen Ihrer Lernpartnerin / Ihres Lernpartners. Tauschen Sie dann die Fragezettel aus und stellen Sie der nächsten Person Ihre „neuen“ Fragen.



Welche Fertiggerichte finde ich  
in deinem Kühlschrank?

Hast du schon einmal auf dem  
Wochenmarkt eingekauft?

## 2 Was haben Sie gehört? → AB 125–126/Ü7–8

2 10

Hören Sie vier Gespräche und Äußerungen aus dem Alltag. Hören Sie jeden Text einmal und lösen Sie zu jedem Text zwei Aufgaben. Wählen Sie bei jeder Aufgabe die richtige Lösung.

- 1 Zwei Bekannte sprechen darüber, was sie am liebsten kochen.  Richtig  Falsch
- 2 Beide sagen, dass sie ...  nur Fertiggerichte essen.  
 abends nicht mehr viel essen.  
 gern kochen, wenn sie Zeit haben.
- 3 Die Frau gibt sehr spezielle Tipps zur gesunden Ernährung.  Richtig  Falsch
- 4 Sie rät dazu, ...  kein Fleisch zu essen.  
 sich weniger fett zu ernähren.  
 nicht zu viel zu trinken.
- 5 Sercan ist bei einem Freund aus dem Fußballclub eingeladen.  Richtig  Falsch
- 6 Was soll er mitbringen?  Etwas Salziges zu essen.  
 Etwas Kühles zu trinken.  
 Eine süße Nachspeise.
- 7 Die Sprecherin berichtet, dass viele junge Leute kochen lernen.  Richtig  Falsch
- 8 Die Sprecherin meint, dass ...  viele mit ihrer Familie einen Kochkurs machen.  
 junge Menschen gern für Freunde kochen.  
 die meisten durch Fernsehshows kochen lernen.

Ich kann jetzt ...

- über verschiedene Aspekte rund um das Thema „Ernährung“ sprechen.  
■ Gespräche und Äußerungen zum Thema „Ernährung“ verstehen.



## SPRECHEN 2

### 1 Projekte für bewusstere und bessere Ernährung

Lesen Sie die Überschriften. Welches Bild passt zu welcher Überschrift? Ordnen Sie zu.

*Bewusst und maßvoll einkaufen – aber wie?*

*An einem Wochentag auf Fleisch verzichten!*

*Urbane Landwirtschaft – Gemeinsam gärtnern in der Stadt*



### 2 Einen Aktionstag planen und vorstellen → AB 134/Ü24

- a Sie arbeiten in der Kantine einer großen Metallbau-firma. Ihr Chef möchte die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf eine gesündere und bewusstere Ernährung aufmerksam machen. Ihre Aufgabe ist es, einen Aktionstag zu planen. Überlegen Sie, was Sie machen möchten und warum. Machen Sie sich Notizen. Die folgenden Stichpunkte können Ihnen bei der Planung helfen.

- Aktionsstand einrichten?
- Material: Plakate und Dekoration
- Wer soll angesprochen werden?
- Speisekarte und Einkaufsliste
- Wer bereitet was vor?
- Kosten
- ...



- b Arbeiten Sie zu zweit. Tragen Sie Ihre Ideen vor und begründen Sie sie. Reagieren Sie auch auf die Ideen Ihrer Lernpartnerin / Ihres Lernpartners.

eine Projektidee vorstellen

sich über Ideen austauschen

sich auf etwas einigen

„Die Idee des Projektes ist, ...  
Für die Umsetzung meines  
Projektes plane ich ...  
Meiner Meinung nach ...  
Für ... hätte ich auch schon eine  
Idee: Ich möchte ...“

„Das klingt spannend!  
Du musst aber auch,  
bedenken dass ...  
Hinsichtlich des Kosten-  
rahmens ist wichtig, ...  
Für ... solltest du auf jeden Fall  
weitere Helfer einplanen.“

„Wir sollten auch auf jeden  
Fall ... vorbereiten.  
Das kommt gut bei  
den Leuten an.  
Ich schlage vor, wir ...  
Was meinst du, wie lange  
wir brauchen, um ...“

- c Einigen Sie sich auf einen gemeinsamen Vorschlag und präsentieren Sie Ihre Ergebnisse im Kurs.

Ich kann jetzt ...

- einen Aktionstag für bessere und bewusstere Ernährung planen.
- über konkrete Projektideen diskutieren.
- einen gemeinsamen Projektvorschlag präsentieren.

😊	😐	☹️
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## Quellenverzeichnis

Cover: : © Bader-Butowski/Westend61/Corbis

### Kursbuch

- S. 89: © Enno Kapitza, Gräfelting  
S. 90: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages  
S. 92: © Thinkstock/iStock/almir1968  
S. 93: d: links © Picture-Alliance/Globus Infografik; rechts © Picture-Alliance/dpa-infografik  
S. 94/95: Text Das Blütenstaubzimmer aus : Zoë Jenny, Das Blütenstaubzimmer. Frankfurt am Main: Frankfurter Verlagsanstalt 1997.; Cover © Frankfurter Verlagsanstalt  
S. 96: © iStockphoto/tobntno  
S. 97: © Thinkstock/Wavebreak Media; Text Übung 2b: Blau oder Braun? Von Elke Naters, Berlin  
S. 98: © Thinkstock/Comstock/Stockbyte  
S. 98/99: Text Wenn die Liebe pendeln muss aus: Peter Wendl: Zehn zentrale Spielregeln, aus: Ders., Soldaten im Einsatz - Partnerschaft im Eisatz. Praxis- und Arbeitsbuch für Paare und Familien in Auslandseinsatz und Wochenendbeziehung © Verlag Herder GmbH, Freiburg i. Br. 2013, S. 24 ff.  
S. 100: © Hueber Verlag/ Erika Wegele-Nguyen  
S. 101: © Thinkstock/iStockphoto; Text Du baust einen Tisch © Nora Gomringer  
S. 103: © Thinkstock/Zoonar  
S. 104/5: Fleisch © fotolia/Jacek Chabraszewski; Suppe © Thinkstock/iStockphoto; Obstsalat © iStockphoto/Vitalina; Text Vom Veganer zum Flexitarier aus: Gewissensfrage Fleisch – Verzicht aus Überzeugung, 29.09.2011 von Julian Mieth © dpa  
S. 106: Matthias Kraus, München  
S. 107: Ü1: A © fotolia/Quade; B © fotolia/L.Giunta; C © fotolia/sterneleben  
S. 108: Ü1a: Kühe © fotolia/Zakharov Evgeniy; Gemüse © fotolia/Tomo Jesenicnik; Getränkedosen © Thinkstock/iStock/Marti157900; Apfelkuchen © Thinkstock/iStock/vikif; Fertiggericht © Thinkstock/iStock/Jamesmcq24; Gebäck © Thinkstock/Zoonar  
S. 112: © fotolia/TheSupe87  
S. 114: Ü1: A © fotolia/Nick Hawkes; B © iStockphoto/sjlocke; C © Tanja Michelis  
S. 115: alle Fotos © Leopold Schick und Volker Wagner  
S. 118: Ü1: A © iStockphoto/Izabela Habur; B © iStockphoto/Kurtly; Ü2a:1 © fotolia/Robert Kneschke; 2 © Thinkstock/iStock/arekmalang; 3 © Thinkstock/Wavebreak Media  
S. 120/21: Text Die Ruhr-Universität Bochum und Fotos © RUB-Pressestelle, Steffen  
S. 122: Anton © Thinkstock/iStock/spfoto; Sophie © iStockphoto/RichVintage; Juhani © fotolia/Patrizia Tilly; Sara © fotolia/andreaxt  
S. 123: Ü1a: Gebäude © Thinkstock/iStock/Andreas-Weber; Hörsaal © iStock/skynesher  
S. 124: © iStock/Maliketh  
S. 126: Lernmittel © Thinkstock/iStock/smiltena; Telefonieren © Thinkstock/iStock/Hongqi Zhang  
S. 129: © Nico Gühlstorf, Berlin  
S. 131: © Jupiterimages/Fotosearch  
S. 133: © Thinkstock/Pixland  
S. 134: Ü1c © Thinkstock/Creatas; Ü2: a © Thinkstock/iStock/KiuiKson; b © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages; c © Thinkstock/iStock/Wavebreakmedia  
S. 136: A © iStockphoto/kruwt; B © PantherMedia/Susanne Bauernfeind  
S. 136/37: Text Sonnenhut und Tuasendschön von Franz Naskrent aus WAZ Westdeutsche Allgemeine Zeitung, Essen  
S. 139: © Thinkstock/iStock/anyaberkut  
S. 141: Fotos: Erol Gurian, München; Herzlichen Dank dem „Internationalen Mütterforum Sendling“ und seinen Kinder und der Vorleserin Jutta Mai  
S. 143: © Thinkstock/Wavebreak Media  
S. 144: Text Arzt – Traumberuf oder Knochenjob?: Berufe mit Prestige - Ärzte haben oft einen Knochenjob, 26.10.2009 von Tobias Schormann © dpa  
S. 145: © Sophie Barlow, privat  
S. 146: Ü1 © Thinkstock/iStock/VeraLubimova  
S. 147: Ü1: 1 © Thinkstock/iStock/AndreyPopov; 2 © Thinkstock/iStock/s-dmit  
S. 148: A © Thinkstock/moodboard; B © Thinkstock/Hemera; C © Thinkstock/Purestock  
S. 149: © fotolia/ExQuisine  
S. 150: A © Thinkstock/iStock/Deklofenak; B © Thinkstock/iStock/sasel77; C © Thinkstock/Banana-Stock  
S. 151/52: Text Alternative Heilmethoden und Foto © Dr. Peter J. Fischer, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Schwäbisch Gmünd  
S. 153: © Thinkstock/iStock/AlexRaths  
S. 155: © Rolf Canal, mit freundlicher Genehmigung von heja, Ernst Bromeis/Davos Platz  
S. 156: Karte © heja, Ernst Bromeis/Davos Platz  
S. 157: © Getty Images/E+/chrispecoraro  
S. 158: A © Thinkstock/Hemera; B © Thinkstock/Photodisc; C © Thinkstock/iStockphoto; D © Thinkstock/iStock/Kastelein; E © Thinkstock/iStock/LucynaKoch  
S. 160: Text Wanderung von Wörtern © www.integrationsfonds.at: Illustration © Niel Mazhar, DI  
S. 162: 1 © iStockphoto/Eva\_Katalin; 2 © iStock/azndc; 3 © fotolia/tina7si; 4 © Thinkstock/iStock/Rauluminate

- S. 164: © Thinkstock/iStock/AnnaDedukh; Text Bilingual erziehen © Dr. Rosario Carolina Then de Lammerskötter; www.bilingual-erziehen.de
- S. 166: A © PantherMedia/Bernhard Schaffer; B © Thinkstock/Ingram Publishing; C © Thinkstock/iStock/interlight
- S. 167: Foto © Fabian Lippke, mit freundlicher Genehmigung von Die Tüdelband, www.tuedelband.de

### Arbeitsbuch

- S. 107: © Enno Kapitza, Gräfelting
- S. 111: © Thinkstock/iStock/AlexZabusik
- S. 116: Ü20a: A © PantherMedia/Verena Scholze; B © fotolia/Olaru Radian; C © Thinkstock/AbleStock.com; Ü21a © fotolia/Thomas Aumann
- S. 119: Ü26: Text Poetry Slam: Wieder romantisch, Pierre Jarawan, Jetzt.de; Foto © Uwe Lehmann - Photographiemannufaktur, www.photographiemannufaktur; Ü27 b © Thinkstock/iStock/visuall2
- S. 120: Text Mein Toaster aus: Hellmuth Opitz, Die Dunkelheit knistert wie Kandis © Pendragon Verlag, 2011
- S. 123: © fotolia/ConnyKa
- S. 125: © fotolia/Ivan Floriani
- S. 126: © Thinkstock/iStock/Melpomenem
- S. 127: Ü9b © iStock/Santje09; Ü10 © PantherMedia/Heike Rau
- S. 128: © fotolia/PhotoSG
- S. 129: Ü13: Grillen © fotolia/Henry Schmitt; Getränke © Thinkstock/Creatas Images; Ü14 © fotolia/Trueffelpix
- S. 130: Ü16: Frau links © fotolia/Robert Kneschke; Frau rechts © PantherMedia/Manfred Rimkus
- S. 131: © fotolia/Battrick
- S. 132: Ü19: Packung © iStock/ferlistockphoto; Haferflocken © Thinkstock/iStock/Lecic; Ü20: 007Georg © PantherMedia; Juli-Herz © Thinkstock/iStockphoto/Arie J. Jager
- S. 134: © Bundesverband Deutsche Tafel e.V.
- S. 135: © fotolia/Tommaso Lizzul
- S. 139: Ü3 © iStockphoto/Chris Schmidt
- S. 140/41: Text Uni-Veranstaltungen mit freundlicher Genehmigung von Dr. Karl-Heinz Jäger, [https://home.ph-freiburg.de/jaegerfr/Index/der\\_kleine\\_unterschied.htm](https://home.ph-freiburg.de/jaegerfr/Index/der_kleine_unterschied.htm)
- S. 143: Ü9 © Getty Images/Stockbyte/George Doyle; Ü11a © Thinkstock/iStock/mangostock
- S. 144: Text Sprachhürde Ade © College Contact, www.auslandssemester.net; Karte © Thinkstock/Stockbyte; Pass © Thinkstock/iStock
- S. 146: Text Starting Days und Foto © Daniel DeRoche, www.unifr.ch/startingdays; Ü15 © Thinkstock/iStock/Rawpixel

- S. 148: Text Was das Studentenleben kostet © Deutsches Studentenwerk, www.internationale-studierende.de, 21. Sozialerhebung, Stand 2016; Ü20 © Thinkstock/iStockphoto/Tristan BEN MAHJOUR
- S. 149: Die beliebtesten Studentenjobs © 2009 www.univativ.de, GuidoAugustin.com; Foto © Thinkstock/iStock/Kai Chiang
- S. 151: © Thinkstock/iStock/Francisco Caravana
- S. 155: © messenger Transport & Logistik GmbH
- S. 159: © Thinkstock/Wavebreak Media
- S. 162: © PantherMedia/Sven Andreas
- S. 164: Ü17 © Thinkstock/Polka Dot/IT Stock Free; Ü18 © Thinkstock/iStock/fotolinchen
- S. 167: Ü22: 1 © fotolia/K.- P. Adler; 2 © Thinkstock/iStock/shironosov; Ü23 © PantherMedia/Elena Elisseeva
- S. 168: Text Die Dienstagsfrau von Roland Fritsch, www.rolandfritsch.de
- S. 171: © iStock/lenad-photography
- S. 173: A © Thinkstock/iStock/AlexZabusik; B © Getty Images/E+/Juanmonino; C © Thinkstock/iStock/digitalskillet; D © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages
- S. 174: © fotolia/Gina Sanders
- S. 175: © fotolia/VRD
- S. 176: © Thinkstock/iStock/Freeartist
- S. 177: © Thinkstock/iStock/monkeybusinessimages
- S. 178: © Thinkstock/iStockphoto/Nastco
- S. 179: Ü17: a © Thinkstock/Fuse; b © Thinkstock/Ridofranz; c © Thinkstock/iStock/m-image-photography
- S. 180: MoPo3 © PantherMedia/Yuri Arcurs, wurm58 © iStockphoto/J-Elgaard, hexe4 © PantherMedia, Maxi32 © fotolia/Uwe Bumann
- S. 182: Ü21a © Thinkstock/iStock/TanawatPontchour; Ü22a © Thinkstock/iStock/Alexander Rath
- S. 183: Ü23: mit freundlicher Genehmigung der Schramm Film Koerner & Weber; Ü24 © fotolia/Henrie
- S. 187: Ü2 © PantherMedia/diego cervo
- S. 188: Text „Deshalb habe ich aufgegeben“ © www.blick.ch, 14.05.2012; © Andrea Badrutt, mit freundlicher Genehmigung von Ernst Bromeis
- S. 189: Ü4a © fotolia/artalis; Ü5a © fotolia/Mihai Musunoi
- S. 190: © Thinkstock/iStockphoto/g215
- S. 193: Text Ausgewanderte Wörter aus dem Buch Ausgewanderte Wörter © Hueber Verlag; Foto © Susu Petal; <http://susu-petal.wordpress.com>
- S. 195: © PantherMedia/Gabriele Willig
- S. 196: © Thinkstock/iStock/Yuri
- S. 197: © Thinkstock/iStock

- S. 198: Ü23: 1 © iStock/pixdeluxe, 2 © Thinkstock/  
Pixland/Jupiterimages, 3 © PantherMedia/  
Thomas Ix, 4 © Thinkstock/iStock/Irena  
Misevic
- S. 199: Text „Kommunikation im Krankenhaus“ von Lin  
Freitag, Süddeutsche Zeitung vom 12.07.2013,  
Foto © Thinkstock/iStock/gpointstudio

Arbeitsbuch-CD:

- Track 24: mit freundlicher Genehmigung von Kenta  
Kuhne
- Track 39: „Mein Toaster“ aus Hellmuth Opitz, Die  
Dunkelheit knistert wie Kandis © Pendragon  
Verlag, 2011
- Track 57-59: „Die Dienstagsfrau“ von Roland Fritsch,

[www.rolandfritsch.de](http://www.rolandfritsch.de)

- Track 66: "Schweizer und ihre Sprache: Isch guat g'si?"  
© wissen.de
- Track 67: „Doppelpass? Junge Menschen aus Rhein-  
Main berichten“ von Pitt von Bebenburg,  
Frankfurter Rundschau vom 02.05.2011 (Die  
Namen wurden von der Redaktion geändert

Alle anderen Fotos: Florian Bachmeier, Schliersee  
Zeichnungen: Jörg Saupe, Düsseldorf  
Bildredaktion: Britta Söll, Hueber Verlag, München