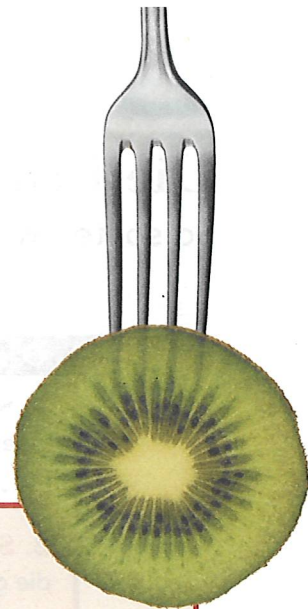


Steckbrief zum Thema „Essen“:

Name

*Ein altes Sprichwort sagt, man sollte frühstücken wie ein Kaiser,
zu Mittag essen wie ein König und zu Abend essen wie ein Bettler.*



Frage A:

Wie viele Mahlzeiten nimmst du täglich zu dir?

- ☐ weniger als drei
- ☐ drei
- ☐ mehr als drei

Frage B:

Meine Lieblingsmahlzeit ist ...

- ☐ das Frühstück.
- ☐ die Jause in der Schule.
- ☐ das Mittagessen.
- ☐ das Abendessen.
- ☐ eine andere Mahlzeit:
.....

Frage C:

Ich frühstücke ...

- ☐ täglich.
- ☐ zwei bis drei Mal pro Woche.
- ☐ nur am Wochenende.

Frage D:

Ich trinke durchschnittlich

- ☐ ca. 1l pro Tag.
- ☐ ca. 1,5l pro Tag.
- ☐ mehr als 1,5l pro Tag.

Frage E:

Ich esse gerne, während ich fernsehe.

- ☐ manchmal
- ☐ immer
- ☐ niemals

Frage F:

Mindestens eine Mahlzeit pro Tag genieße ich gemeinsam mit meiner Familie.

- ☐ Ja, das ist sozusagen ein Ritual.
- ☐ Ja, wenn alle Zeit haben.
- ☐ Nein.

Frage G:

Ich darf Süßigkeiten essen, wann und so viel ich will.

- ☐ Nein.
- ☐ Eingeschränkt.
- ☐ Ja, ich habe uneingeschränkten Zugang zur Süßigkeitenlade.

Frage H:

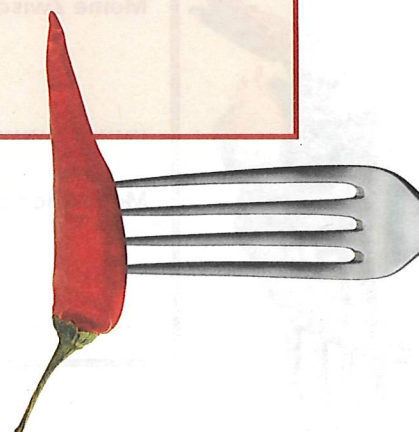
Ich koche oder backe für meine Familie.

- ☐ Ja, oft.
- ☐ Ja, manchmal.
- ☐ Nein.

Frage I:

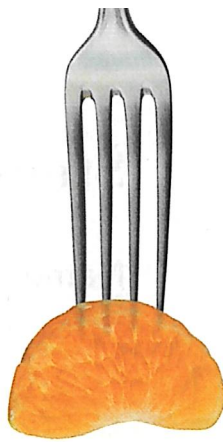
Ich unterstütze meine Eltern beim Zubereiten der Speisen.

- ☐ Ja, regelmäßig.
- ☐ Ja, wenn ich Zeit habe.
- ☐ Nein, ich lasse mich lieber bekochen.



Die Ernährungspyramide

So sollten wir uns ernähren



Aufgabe A: Das ABC-Darium

- 1. Schritt** (Einzelarbeit): Sammle mithilfe einer Buchstabenliste (= ABC-Darium) innerhalb von zwei Minuten möglichst viele Begriffe zum Thema „Ernährung“. Für jeden Buchstaben des Alphabets solltest du zumindest ein Nomen finden.
- 2. Schritt** (Partnerarbeit): Vergleiche mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn die gefundenen Begriffe und ergänze die Liste.
- 3. Schritt** (Gruppenarbeit oder Plenum): Tauscht nun eure Begriffe in einer größeren Gruppe oder im Plenum aus und fügt gegebenenfalls Wörter hinzu.

Aufgabe B: Mein Menüplan

Erstelle einen Ernährungsplan [Frühstück, Jause, Mittagessen, (Jause?), Abendessen] für einen Tag und baue sowohl Speisen als auch Getränke ein. Orientiere dich dabei an der Ernährungspyramide. Wie ausgewogen ernährst du dich?

Mein Menüplan

Mein Frühstück:

.....

Meine Schuljause:

.....

Mein Mittagessen:

.....

Meine Zwischenmahlzeit am Nachmittag:

.....

Mein Abendessen:

.....





Kurier, 29. Mai 2014

Aufgabe C: Ernährungspyramide

Betrachte nun gründlich die Ernährungspyramide und finde für jede Lebensmittel- bzw. Getränkegruppe eine Kategorie und gib Beispiele an. Z.B. Kategorie 6 „Obst und Gemüse“: Apfel, Banane, Paprika, Erdbeere, Erbse, ...

1. Gruppe:

2. Gruppe:

3. Gruppe:

4. Gruppe:

5. Gruppe:

6. Gruppe:

7. Gruppe:

Zusatzstoffe: E-Nummern verlängern die Haltbarkeit

Haltbar machen. Es hat seine Gründe, warum das praktische Halbfertig- oder Fertigprodukt so lange haltbar ist. Bei den meisten davon sind Zusatzstoffe im Spiel. Sie sorgen für eine Verlängerung der Haltbarkeit, sollen den Geschmack intensivieren oder eine bestimmte Konsistenz herbeiführen.

In der Bevölkerung herrscht dennoch viel Unsicherheit darüber. „Das wird in den vergangenen Jahren

immer wieder thematisiert“, sagt Hanni Rützler, Ernährungswissenschaftlerin und Trendfood-Expertin. „Wir haben wissenschaftlich schon oft versucht zu vermitteln, dass sie sicher sind.“ Dennoch können manche dieser Stoffe bei empfindlichen Menschen zu Überempfindlichkeitsreaktionen führen, warnt der Verein für Konsumenteninformation immer wieder (VKI). „Viele Zusatzstoffe sind schlicht

unnötig.“ Vor allem für Kinder seien Lebensmittel mit keinen oder wenigen Zusatzstoffen die bessere Wahl.

In der EU sind mehr als 300 Substanzen zugelassen. Was als Zusatzstoff gilt, ist rechtlich genau festgelegt. Sie tragen eine E-Nummer und einen Namen. Das E steht einerseits für EU, andererseits für „essbar/edible“. Die E-Nummern sind in allen EU-Ländern gleich.

Kurier, 29. Mai 2014

Aufgabe: E-Nummern

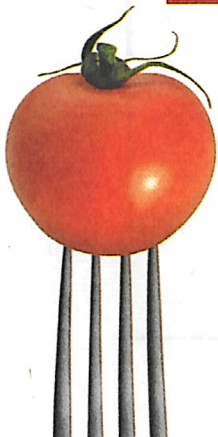
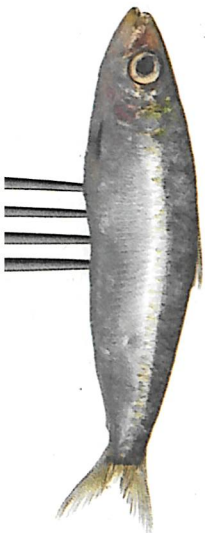
Lies dir den Artikel über die Zusatzstoffe durch und beantworte die Fragen mit deinen eigenen Worten.

1. Wozu dienen Zusatzstoffe?

2. Wozu können manche dieser Stoffe führen?

3. Welche Personengruppe sollte keine Lebensmittel mit zu vielen Zusatzstoffen konsumieren?

4. Wie viele Substanzen sind in der EU zugelassen und wofür steht der Buchstabe E?



Zuckerbombe Müsli

Viele Frühstückscerealien bestehen zu mehr als einem Drittel aus Zucker

Von Sophia Freynschlag

Wien. Wer zum Frühstück eine Schale Müsli isst und damit seinem Körper etwas Gutes tun will, hat mitunter umgerechnet bis zu sechs Stück Würfelzucker mit einer Portion (45 Gramm) zu sich genommen. Auch wenn auf den Müslipackungen der Vollkornanteil ausgewiesen oder „Mit weniger Zucker“ zu lesen ist, sollten ernährungsbewusste Verbraucher einen Blick auf die Nährwertabelle werfen: Denn in manchen Frühstückscerealien stecken mehr als 30 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Kellog's Smacks enthalten sogar 43 Gramm Zucker pro 100 Gramm.

Sogar Müslis, die Wellness, Fitness oder Vitality im Produktnamen tragen, enthalten mehr als 12 Gramm Zucker. Spitzenreiter unter den 13 von der Arbeiterkammer (AK) Oberösterreich getesteten Produkten sind NestleFitness Chocolat mit 23,6 Gramm und NestleFitness Fruits mit 30,2 Gramm Zucker je 100 Gramm. In vielen bunten Verpackungen mit Comicfiguren, die auf Kinder abzielen, steckt viel Zucker, kritisieren Konsumentenschützer.

„Varianten mit Schoko und Crunchy sind meist zuckerreicher. Auch Trockenfrüchte enthalten Zucker, sind aber besser als beispielsweise Zucker aus Schokolade

oder zugesetzter Zucker. Crunchy-Varianten enthalten zudem oft zugesetztes Fett wie Kokos oder Palmfett, das reich an gesättigten Fettsäuren ist“, sagt Birgit Beck, Ernährungswissenschaftlerin beim Verein für Konsumenteninformation (VKI). Eine Alternative sind Müslis ohne Zuckerzusatz sowie eine Mischung aus Getreideflocken und eventuell Trockenfrüchten und/oder Nüssen und Samen. Um eine Mahlzeit mit nicht allzu hoher Energiedichte zu erhalten, empfiehlt Beck, das Müsli mit frischen Früchten und mageren Milchprodukten anzurichten.

Was Produktauslobungen angeht, sind laut Beck einige Begriffe in der Claims-Verordnung geregelt: Als „zuckerarm“ gelten Produkte mit weniger als 5 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Von einem „reduzierten Zuckeranteil“ und ähnlichen Formulierungen spricht man, wenn mindestens 30 Prozent weniger Zucker als in vergleichbaren Produkten enthalten ist. Produkten

„ohne Zuckerzusatz“ wird kein Zucker zugesetzt – enthält das Lebensmittel von Natur aus Zucker (etwa Trockenfrüchte), muss das Etikett den Hinweis „Enthält von Natur aus Zucker“ enthalten. „Weniger süß“ ist hingegen nicht geregelt.

Als Anhaltspunkt gilt die britische Ampelkennzeichnung: Bis zu 5 Gramm pro 100 Gramm sind ein niedriger Zuckergehalt, zwischen 5 und bis zu 22,5 Gramm pro 100 Gramm ein mittlerer Zuckergehalt, über 22,5 Gramm ein hoher Zuckergehalt.

„Besonders gerne tricksen die Hersteller bei den Nährwertangaben auf der Produktvorderseite“, kritisiert die AK Oberösterreich. Für die Berechnung zur empfohlenen Tageszufuhr gehen die Hersteller von unterschiedlichen Portionsgrößen zwischen 30 und 50 Gramm aus. Weiters werde bei manchen Angaben eine 125-Milliliter-Portion Milch berücksichtigt, bei anderen nicht, heißt es.

Wiener Zeitung, 25. Juni 2014

Aufgabe A: Fremdwörter I

In diesem Artikel kommen sehr viele Fremdwörter vor. Vergewissere dich, dass du die folgenden Wörter verstehst oder schlage sie nach: **Zerealien, Konsument, Produkt, Alternative, Portion**

Aufgabe B: Richtig oder falsch

- | | | |
|---|----------------------------------|---------------------------------|
| 1 Trockenfrüchte enthalten keinen Zucker. | richtig ☐ | falsch ☐ |
| 2 Einige der getesteten Produkte enthalten mehr als 30 g Zucker pro 100g. | richtig ☐ | falsch ☐ |
| 3 „Crunchy“ bedeutet weniger Zucker. | richtig ☐ | falsch ☐ |
| 4 Wenn ein Produkt weniger als 5g Zucker pro 100g enthält, darf es „zuckerarm“ genannt werden. | richtig ☐ | falsch ☐ |
| 5 Es ist gesünder, sich sein Frühstück selbst aus Getreideflocken, Nüssen, Samen und Trockenfrüchten zusammenzustellen. | richtig ☐ | falsch ☐ |

Aufgabe C: Fremdwörter II

Aus welcher Sprache stammen die folgenden Fremdwörter im Artikel: Wellness, Fitness, Vitality, Fruits, Chocolate, Crunchy? Kennst du ihre deutsche Bedeutung? Einige dieser Wörter wirst du nicht in deinem österreichischen Wörterbuch (Schulausgabe) finden. Wo könntest du noch nachschauen?

Wellness: Fruit:

Fitness: Chocolate:

Vitality: Crunchy:

Klassenaufgabe: Produktanalyse

Wähle ein Produkt (z. B. Kekse, Müsli, Chips usw.), das du regelmäßig isst und achte auf die Inhaltsstoffe. Wie viel Zucker, Fett, Salz etc. enthält es? Bring die Verpackung in die Klasse mit und vergleiche mit deinen Kolleginnen und Kollegen.

14 ALLERGENE INHALTSSTOFFE

Ab sofort müssen sie auch bei offenen Speisen gekennzeichnet werden. Statt des Namens sind auch Buchstabenkürzel zulässig.

A GLUTENHALTIGE GETREIDE

Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel, Kamut oder deren Hybridstämme



B KREBSTIERE



C EIER



D FISCH



E ERDNÜSSE



F SOJABOHNEN



G MILCH ODER LAKTOSE



H NÜSSE

Mandeln, Pistazien, Hasel-, Wal-, Cashew-, Pekan-, Para-, Macadamia- und Queenslandnüsse

L SELLERIE



M SENF



N SESAMSAMEN



O SCHWEFELDIOXID UND SULFITE



Konservierungsmittel

P LUPINEN



der Samen der gezüchteten Süßlupine ist sehr eiweißreich

R WEICHTIERE



Schnecken, Muscheln, Austern, Tintenfische

KURIER Grafik: Schimper

Quelle: Gesundheitsministerium

VON ELISABETH GERSTENDORFER

EU-Verordnung.

Ab Samstag müssen 14 Allergene auf Speisekarten gekennzeichnet werden.

Sie sind für einen Großteil aller Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich: Jene 14 Stoffe, über die ab heute, Samstag, Wirte ihre Gäste informieren müssen – entweder auf den Speisekarten oder mündlich. Fünf Fragen und Antworten zu dem Thema.

? Was ändert sich durch die Verordnung?

Überall dort, wo offene Lebensmittel angeboten werden, müssen mit 13. Dezember 14 Allergene ausgewiesen werden. Das betrifft Speisekarten von Gastronomiebetrieben, Würstelständen, Feinkostläden, Eissalons sowie Anbieter loser Ware, etwa Bäckereien. Auch in Kantinen, Schulen und Krankenhäusern müssen die 14 Stoffe gekennzeichnet sein. Alternativ können Konsumenten auch mündlich über Inhaltsstoffe informiert werden. Das Personal muss dafür aberspeziell geschult sein.

? Wie werden die allergenen Stoffe ausgewiesen?

Es gibt keine Vorgaben, wie die Angaben erfolgen müssen. Das Gesundheitsministerium empfiehlt Buchstaben-codes (siehe Grafik). Ein Beispiel: Das Wiener Schnitzel findet sich laut Empfehlung mit dem Zusatz „A“ und „C“ auf der Speisekarte. Diese beiden Buchstaben kennzeichnen künftig Gluten und Ei in Speisen. Die Inhaltsstoffe können aber auch ausgeschrieben werden.

? Wie stellen Gastronomen die Inhaltsstoffe der von ihnen angebotenen Speisen fest?

Die WKÖ geht davon aus, dass Betriebsinhaber aufgrund ihrer

Konzession über das notwendige Wissen verfügen. Auf eigene Kosten kann ein Experte der WKÖ eingeladen werden, der die Stoffe auf der Speisekarte identifiziert. Darüber hinaus gibt es unterschiedliche Dienste, die Gastronomen nutzen können, um ihr Angebot richtig zu kennzeichnen. Dazu zählen etwa eine kostenlose Online-Rezept-Plattform für WKÖ-Mitglieder und die Web-Anwendung FoodNotify, die eine Eingabe von Rezepturen ermöglicht und im Anschluss fertige Speisekarten inklusive korrekter Allergen-Kennzeichnung ausdruckt.

? Müssen Privatpersonen ihre Mahlzeiten z. B. bei Schulfesten auch kennzeichnen?

Privatpersonen, die Mahlzeiten beispielsweise bei Wohltätigkeitsveranstaltungen servieren oder verkaufen, sind von der Verordnung ausgenommen. Auch bei Feuerwehresten dürfen nach wie vor Lebensmittel, die von Privatpersonen hergestellt wurden, ohne Kennzeichnung verkauft werden. Das Mitbringen von Kuchen zu einem Schulfest ist ebenfalls ausgenommen. Anders die „tägliche Jause“, die manche Elternvereine für Schüler organisieren und statt eines Schulbuffets anbieten – sie müssen allergene Stoffe kennzeichnen.

? Was ist der Unterschied zwischen Allergie und Unverträglichkeit?

Symptome, die nach dem Konsum von Lebensmitteln auftauchen, können verschiedene Ursachen haben. Nur ein geringer Teil der Betroffenen leidet an einer echten Nahrungsmittelallergie. Schon sehr kleine Mengen können dann zum Teil schwere Symptome auslösen. Bei einer Unverträglichkeit hingegen ist die Reaktion dosisabhängig, die individuellen Grenzwerte sind sehr unterschiedlich. Bei erheblichen Problemen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Kurier, 13. Dezember 2014

Aufgabe A: Begriffsklärung



Schlage im Österreichischen Wörterbuch (ÖWB) die Wörter **Allergie** und **Allergen** nach und schreibe die Definition auf.

das Allergen:

die Allergie:

Liste alle weiteren Begriffe aus dem Wortfeld „Allergie“ auf, die du im Wörterbuch oder in einem Lexikon finden kannst.

.....

Kleines Lexikon für ein besseres Textverständnis:

WKÖ	=	Österreichische Wirtschaftskammer
Konzession	=	hier: behördliche Bewilligung zur Führung eines Lokales
inklusive	=	einschließlich
dosisabhängig	=	abhängig von einer bestimmten Menge
Konservierungsmittel	=	hier: Mittel, um Lebensmittel möglichst lange haltbar zu machen

Aufgabe B: Lesestrategie: Genaues Lesen

Lies dir den Zeitungsartikel genau durch und finde die passende Antwort zur Frage.

- | | | | |
|---|---|---|--|
| A | Wie viele allergene Inhaltsstoffe müssen ausgewiesen werden? | 1 | Die Inhaltsstoffe können ausgeschrieben oder es können Buchstabencodes verwendet werden. |
| B | Seit wann müssen die Allergene auf Speisekarten gekennzeichnet werden? | 2 | Vierzehn. |
| C | Wie werden die allergenen Stoffe ausgewiesen? | 3 | Weil sie für einen Großteil aller Allergien und Unverträglichkeiten verantwortlich sind. |
| D | Weshalb müssen zukünftig allergene Inhaltsstoffe in der Speisekarte angegeben werden? | 4 | Sie müssen ihre Gäste entweder auf den Speisekarten oder mündlich darüber in Kenntnis setzen |
| E | Wie müssen Wirte ihre Gäste informieren? | 5 | Seit dem 13. Dezember 2014. |

Lösung: A, B, C, D, E

Aufgabe C: Pluralbildung I

Lies dir den Text noch einmal gründlich durch und markiere alle unten stehenden Wörter. Bilde danach den Plural (= Mehrzahl) der einzelnen Nomen und schreibe auch den Artikel auf die Zeile. Beantworte auch die abschließende Frage.

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| die Allergie – | der Stoff – |
| das Thema – | das Ministerium – |
| die Speise – | das Mitglied – |
| der Würstelstand – | das Fest – |
| das Krankenhaus – | der Arzt – |

Wie lautet der Artikel bei Nomen im Plural?

Für Geübte: Pluralbildung II – Ausnahmen

Wie sich oben herausstellte, ist die Pluralbildung von Nomen unterschiedlich. Es gibt auch einige Ausnahmen. Kannst du den Plural der folgenden Nomen bilden?

- | | |
|---------------------|----------------------|
| die Dosis – | der Atlas – |
| das Museum – | der Rhythmus – |
| der Saal – | der Kaktus – |
| der Globus – | das Risiko – |
| das Lexikon – | |

Getränke – sommerliche Durstlöscher



Wasser, Tee und sonst n

DRINKS IM CHECK. Viele Kinder trinken im Sommer zu wenig – und wenn, dann hauptsächlich zuckerhaltige Getränke. NEWS stellt die beliebtesten Durstlöscher auf den Prüfstand und zeigt die Hitliste gesunder Drinks.

Sonnenschein und über 30 Grad Celsius – heiße Sommertage bringen einen so richtig ins Schwitzen – und das schon ohne Bewegung. Da heißt es vor allem für die quirligen Sprösslinge: trinken, trinken, trinken. „Kinder bewegen sich viel mehr als Erwachsene, wodurch sie auch stärker schwitzen“, erklärt Kinderarzt Peter Voith. An besonders heißen Tagen kann sich daher der Flüssigkeitsbedarf der Kleinen mehr als verdoppeln. Außerdem hat ihr

Körper einen höheren Wasseranteil als jener von Erwachsenen. Dieser liegt bei rund 55 Prozent, bei Säuglingen sogar bei 70 Prozent.

Generell gilt: Je kleiner das Kind, desto wichtiger ist es, die rasch geleerten Flüssigkeitsspeicher zu füllen. Bereits Einjährige müssen mehr als einen halben Liter zu sich nehmen, damit ihr Körper optimal funktioniert. (Sommerliche Getränke-Tipps und erfrischende Rezepte siehe Spalte rechts.) Wichtig dabei: Trinken sollte man, bevor der Durst kommt, denn

dieser signalisiert bereits einen merklichen Flüssigkeitsmangel. Diese Faustregel gilt nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder.

Fakt ist, dass die Jungen viel zu wenig trinken, weil sie oft nicht daran denken und auch, weil ihr Durstempfinden noch nicht ausgeprägt ist. Das kann zu vielen Problemen führen. Schon ein geringes Flüssigkeitsdefizit verursacht Kopfschmerzen. Kinder, die zu wenig trinken werden außerdem schneller müde.

„Zusätzlich braucht der junge Körper ausreichend Wasser für einen gesunden Stoffwechsel, eine geregelte Körpertemperatur sowie eine gute Durchblutung und Verdauung“, weiß Petra Rust vom Institut für Ernährungswissenschaften. Doch welche Getränke eignen sich am



Sieger. Der beste Durstlöcher ist Wasser. Es ist kalorienfrei und reich an Mineralien.

besten für den Nachwuchs?

Vorsicht vor Softdrinks. Der gesündeste Durstlöcher in jedem Alter ist zweifelsohne (Mineral-)Wasser – ob mit oder ohne Kohlensäure.

Doch das kommt bei den Kleinen nicht so gut an. Kinder und Jugendliche lieben es beim Trinken eher bunt und süß.

Limos, Cola und Mixgetränke rangieren deshalb auf der Getränke-Wunschliste der Kleinen ganz oben. Das ist verständlich, aber auf Dauer problematisch. Die heißgeliebten Drinks sind nämlich völlig ungeeignet. Wer versucht, seinen Durst mit gesüßten Limonaden zu stillen, wird

„Kinder müssen an heißen Tagen doppelt soviel trinken.“

Peter Voittl, Kinderarzt

keinen Erfolg haben. Sie bestehen zum Großteil nur aus Zucker, Farb- und Geschmacksstoffen. Diese Getränke kurbeln die Wasserausscheidung an, der Durst wird dadurch nur noch größer. Und nicht nur das: Mit einem Viertelliter Limo konsumieren Kinder rund sieben Stück Würfelzucker – und damit viele Kalorien.

Das schlägt natürlich auch aufs Gewicht. Studien haben gezeigt, dass der Verzehr von zuckerhaltigen Getränken mit Übergewicht verbunden ist. Solche flüssigen Kalorienbomben werden oft unterschätzt und im Ernährungsplan der Kinder nicht mitgerechnet.

„Und so kommt es, dass viele Kinder übergewichtig sind, obwohl sie doch „eh nicht viel essen“, erklärt Ernährungsexpertin Petra Rust. Neben der Figur leiden auch die Zähne unter der permanenten Zuckerattacke.

Ein weiteres Problem stellen die vielen Energy-Drinks dar, die vor allem von Jugendlichen sehr gerne getrunken werden. Sie enthalten große Mengen an Koffein. In einer Dose stecken im Durchschnitt 80 Milligramm – ähnlich wie in einer Tasse Filterkaffee. Die Teenies reagieren oft mit Unruhe, Schwindel, Herz- oder Pulsrasen, Erbrechen und Schlafstörungen auf das Getränk. Auch der Zuckergehalt ist nicht zu unterschätzen: In einer 250-Milliliter-Dose stecken immerhin bis zu 13 Stück Würfelzucker.

Auch Eistee aus dem Supermarkt fällt als Durstlöcher durch. In einem Liter stecken bis zu 97 Milligramm Koffein, dazu rinnen pro Flasche bis zu 24 Stück Würfelzucker durch die jungen Kehlen.

Vorsicht ist ebenfalls bei Nektaren und Fruchtsäften geboten.

Diese haben meistens einen geringen Fruchtgehalt, sind dafür aber oft reichlich mit Zucker gesüßt. Zusätzlich enthalten sie Konservierungsstoffe. Petra Rust empfiehlt deshalb hundert Prozent reine Fruchtsäfte, weil diese nicht zusätzlich gezuckert sind. „Am gesündesten sind naturtrübe, frisch gepresste Säfte“, sagt sie.

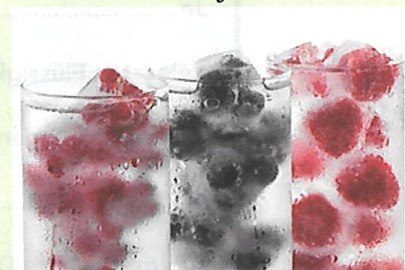
Getränke-Tipps **Rezepte**

Zitronenwasser



1 Liter. Eine ganz Zitrone auspressen und den Saft in frisches Wasser geben. Eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

Beeren- Eiswürfel



1 Glas. 5 Beeren in der Eiswürfelschale verteilen, mit Wasser übergießen, einfrieren. Danach in Mineralwasser servieren.

Minze-Saft



1 Liter. Frisches Wasser zum Kochen bringen, Minzblätter reingeben und 8 Minuten ziehen lassen. Kalt stellen.

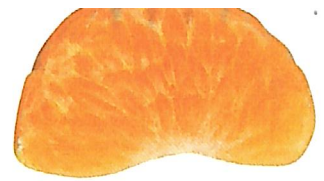
Melonensaft



1 Glas. 1/2 Wassermelone entkernen, Frucht in kleine Stücke schneiden und pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen.

News, 30/14

Aufgabestellungen A–D zum Artikel auf der folgenden Seite →



Aufgabe A: Schlüsselwörter markieren

Lies dir den Text einmal genau durch und markiere beim zweiten Lesedurchgang die – deines Erachtens – wichtigsten fünfzehn Nomen im Text. Verringere nun deine Schlüsselwörter auf zehn Nomen und notiere sie mit dem jeweiligen Artikel.

- •
- •
- •
- •
- •

Vergleiche mit deiner Sitznachbarin/deinem Sitznachbarn die gewählten Nomen. Gibt es Gemeinsamkeiten bzw. Unterschiede? Warum hast du ausgerechnet diese zehn Nomen gewählt?

Aufgabe B: Lückentext: Lies den Text und ergänze die fehlenden Wörter

Je das Kind, desto ist es, die rasch geleerten Flüssigkeitsspeicher zu füllen.

Trinken sollte man, der Durst kommt, denn dieser signalisiert einen merklichen

Der gesündeste Durstlöscher in jedem Alter ist zweifelsohne – ob mit oder ohne

Sie [= die gesüßten Limonaden] bestehen zum Großteil nur aus,- und

Neben der Figur leiden auch die unter der permanenten Zuckerattacke.

Außerdem sollten immer mit Leitungs- oder Mineralwasser verdünnt werden. Hier gilt folgende Faustregel: Das Mischverhältnis sollte immer

zu sein, also doppelt soviel wie

Aufgabe C: Bewertung der Rezepte

Lies dir die vier Getränke-Tipps durch und wähle jene zwei Rezepte aus, die dich am meisten ansprechen bzw. die du gerne selbst ausprobieren möchtest. Schreibe die Getränkenamen auf und begründe deine Wahl.

Platz 1:

Platz 2:

Aufgabe D: Mein persönlicher Getränketipp

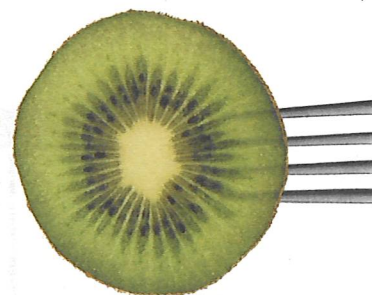
Erfinde nun dein eigenes erfrischendes Getränk mit deinem Lieblingsobst. Gib deinem Rezept einen Titel, skizziere dein Getränk und füge eine kurze Anleitung (inkl. Mengenangaben) hinzu.

EU gegen Energydrinks

Erst ab 18 Jahren soll es künftig den süßen Kaffeekick geben

Angesichts der Beliebtheit von Energydrinks bei Kindern und Jugendlichen will die EU Schritte gegen die umstrittenen Muntermacher prüfen. Der damit verbundene hohe Koffeinkonsum sei „besorgniserregend“. Der verantwortliche EU-Kommissar für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit, Vytenis Andriukaitis, werde mit der Europäischen Lebensmittelbehörde (EFSA) darüber „diskutieren, was die EU-Staaten hier gegebenenfalls unternehmen sollten“, sagte er in einem Interview.

Die Kommission werde sich die EFSA-Stellungnahme und mögliche Konsequenzen genau anschauen, wenn sie voraussichtlich im Sommer in ihrer endgültigen Fassung vorliege, sagte der Kommissar. Der deutsche Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv) forderte ein Abgabeverbot für koffeinhaltige Energydrinks an Jugendliche unter 18 Jahren.



Für die EU-Kommission ist der Koffeinkonsum von Kindern und Jugendlichen „besorgniserregend“

APA

Laut einer Studie der EFSA konsumieren Millionen Jugendliche in der EU zu viel Koffein. Sie nehmen in fünf von 13 EU-Mitgliedstaaten mehr Koffein zu sich als empfohlen. Der Studie zufolge sollten sowohl Erwachsene als auch Minderjährige eine Dosis von drei Milligramm Koffein pro

Kilo Körpergewicht am Tag nicht überschreiten – andernfalls drohten Nebenwirkungen, wie Nierenversagen oder Krampfanfälle.

Ein zwölfjähriger Bub mit 50 Kilogramm Körpergewicht überschreitet nach dieser Rechnung mit einer 0,5-Liter-Dose eines Energydrinks diese Grenze.

NEUE Vorarlberger Tageszeitung, 22. Jänner 2015

Aufgabe: Beantworte die folgenden Fragen

1. Welcher Inhaltsstoff von Energydrinks stellt laut zuständigem EU-Kommissar eine Gefahr, vor allem für Kinder und Jugendliche, dar?

.....

2. In welchen anderen Getränken ist dieser Inhaltsstoff noch zu finden?

.....

3. Was fordert der deutsche Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)?

.....

.....

4. Fällt dir noch ein Bestandteil von Energydrinks ein, der gesundheitsgefährdend ist?

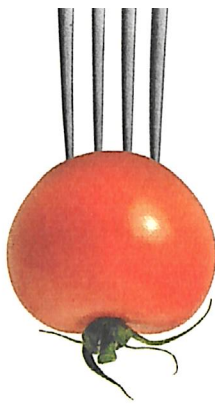
.....

Zusatz: Klassendiskussion

Diskutiert in der Klasse, ob der Verkauf von Energydrinks an Jugendliche kontrolliert werden soll. Erstellt eine Liste mit Argumenten dafür (*pro*) und dagegen (*kontra*).



Ernährungsquiz



Frage 1:

Sushi ist eine japanische Spezialität aus

- ☐ a) Reis und rohem Fleisch
- ☐ b) Reis und rohem Gemüse
- ☐ c) Reis und rohem Fisch

Frage 6:

Was bedeutet „Fast Food“?

- ☐ a) Schlechtes Essen
- ☐ b) Schnelles Essen
- ☐ c) Amerikanisches Essen

Frage 2:

Kohlenhydrate sind reichlich in folgenden Lebensmitteln enthalten:

- ☐ a) Nudeln, Reis, Brot, Gebäck
- ☐ b) Käse, Joghurt, Topfen
- ☐ c) Fleisch und Wurstwaren

Frage 7:

Wer trank schon vor mehreren tausend Jahren Kakao bzw. aß Schokolade?

- ☐ a) Die Mayas
- ☐ b) Die alten Ägypter
- ☐ c) Die australischen Aborigines

Frage 3:

Woraus wird das echte Wiener Schnitzel gemacht?

- ☐ a) Kalbfleisch
- ☐ b) Hühnerfleisch
- ☐ c) Schweinefleisch

Frage 8:

Welches Lebensmittel war in Europa bis zur Entdeckung Amerikas unbekannt?

- ☐ a) Weizen
- ☐ b) Karotten
- ☐ c) Kartoffel/Erdäpfel

Frage 4:

Was wird serviert, wenn du in einem türkischen Lokal „Köfte“ bestellst?

- ☐ a) Käsebällchen
- ☐ b) faschierte Fleischbällchen
- ☐ c) Meeresfrüchte

Frage 9:

Womit ist die echte Sachertorte gefüllt?

- ☐ a) Marillenmarmelade
- ☐ b) Schokocreme
- ☐ c) Nichts

Frage 5:

Wie lange muss man Nudeln ungefähr kochen, damit sie gar sind?

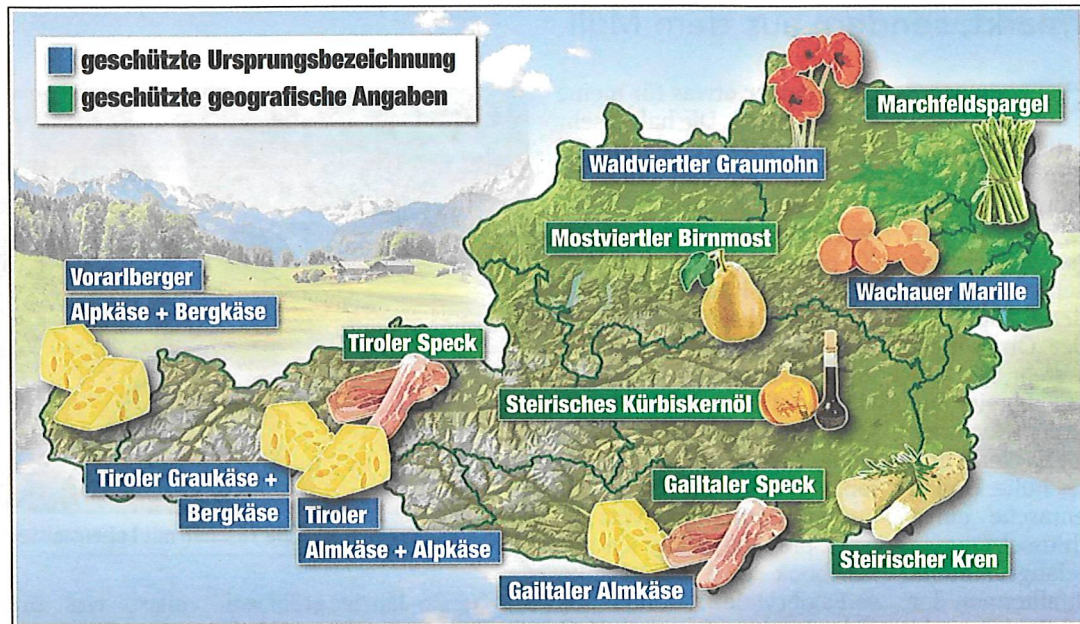
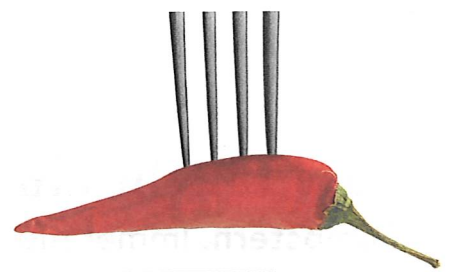
- ☐ a) 2 Minuten
- ☐ b) 30 Minuten
- ☐ c) 10 Minuten

Frage 10:

Welches der folgenden Lebensmittel enthält hochwertiges Eiweiß?

- ☐ a) Zucchini
- ☐ b) Fisch
- ☐ c) Mais

Regionale Spezialitäten



Kronen Zeitung, 16. Jänner 2015

Aufgabe A: Regionale Zuordnung

Ordne mit Hilfe deines Atlas die folgenden österreichischen Spezialitäten den richtigen Bundesländern zu:

Waldviertler Graumohn:

Gailtaler Almkäse:

Marchfeldspargel:

Gailtaler Speck:

Mostviertler Birnmost:

Wachauer Marille:

Aufgabe B: Herkunft

Welche Spezialitäten gibt es laut Grafik in den folgenden Bundesländern:

Steiermark:

Tirol:

Vorarlberg:

Aufgabe C: Spezialitäten

Fallen dir noch weitere Spezialitäten oder andere typische Speisen aus deinem Bundesland/Herkunftsland ein?

.....

.....

Paul taucht ein

Dumpstern. Immer mehr Menschen holen sich ihr Essen nicht im Supermarkt, sondern aus dem Müll

VON MICHAELA REIBENWEIN

Paul kennt die Öffnungszeiten der Supermärkte in seiner Umgebung. Sobald die zusperren, muss der Student nämlich schnell sein. Die letzten Menschen erledigen gerade noch den abendlichen Einkauf in der Ottakringer Straße, Paul steht mit seinem Rucksack bereits am Straßeneck. In dem Rucksack hat er mehrere Sackerln und Einweg-Handschuhe. Und in seiner Jackentasche einen Müllraum-Schlüssel.

Mit dem gelangt er mühelos zu den Abfalltonnen der Supermärkte. Paul ist ein Dumpster Diver. Also jemand, der im Müll nach Essen taucht. „Nicht aus ideologischen Gründen. Ich werd' die Welt nicht retten können“, sagt er. Auch finanziell hätte er es nicht nötig. Der 26-Jährige jobbt neben seinem Studium als Kellner. „Aber es macht Spaß. Und ich nehme

auch immer etwas für meine Nachbarn mit. Die haben sehr wenig Geld. Die können die Lebensmittel gut gebrauchen.“

Verschenkt

Er packt die Sackerln aus, zieht sich Handschuhe an – und öffnet den ersten schwarzen Kübel. Ein Volltreffer. Plundergebäck und Toast in Hülle und Fülle. Gut in Plastik verpackt. Und noch gar nicht – oder gerade erst – abgelaufen. Paul sortiert von oben aus. Er nimmt alles. „Was ich nicht brauche, stelle ich auf Facebook und verschenke es. Es gibt viele Studenten, die sich darüber freuen.“ Und auch viele Arbeitende, denen die steigenden Mieten immer größere finanzielle Probleme verursachen. In einigen Wiener Bezirken ist um das Essen aus dem Müll bereits ein regelrechter Wettlauf entbrannt. In Wien-Neubau etwa, am Alsergrund. Oder in Ottakring.



Nach zehn Minuten sind die Taschen mit Lebensmitteln gefüllt

Der 26-Jährige gräbt weiter. Irgendwann hängt er halb in der Tonne. Frisches Kraut, Salat, Frühlingszwiebel. „Schau“, sagt er und nimmt das Krauthappel in die Hand. „Da brauchst du nur die äußersten Blätter runtergeben – das ist noch gut.“

Innerhalb von zehn Minuten hat Paul seine Sackerln gefüllt. Mitgenommen hat er

alles, was brauchbar ist. „Das Einzige, das ich nie mitnehme, ist Fleisch. Das ist zu heikel.“

Im Supermarkt vis-à-vis sind die letzten Kunden gegangen. Zweiter Versuch. „Heute riecht es hier komisch“, bemerkt der Student. Er passt besonders auf. Denn hier landen Supermarkt- und privater Haushaltsmüll in einer

Aufgabe A: Pauls Steckbrief

Lies den Artikel gründlich durch und filtere alle Daten heraus, die du brauchst, um Pauls Steckbrief auszufüllen, die Sätze zu vervollständigen bzw. die Fragen zu beantworten.

Name: Beruf:

Alter: Nebenjob:

Paul ist ein Dumpster Diver. Also jemand, der

Grund/Gründe für das Dumpstern:

Das Einzige, das Paul nie mitnimmt, ist

Gefahr(en) beim Dumpstern:

Das Schlimmste, das Paul passiert ist,

Was lernt Paul durch das Dumpstern?

Welche Dinge gibt es in der Tonne kaum zu finden?

Was macht Paul mit den Lebensmitteln, die er nicht braucht?

Tonne. „Du musst aufpassen, ob vielleicht Scherben drin sind“, warnt er. „Oder was anderes.“ Einmal hat Paul auf eine sichtbar benutzte Unterhose gegriffen. „Das war das Schlimmste. Da konnte ich dann ein paar Wochen nicht dumpstern gehen, da ist mir schlecht geworden.“

Diesmal ist keine Unterwäsche im Weg. Die Ausbeute ist trotzdem mager. Ein wenig Salat. Das war's.

Für Paul reicht es. Er ist zufrieden. „Das Gute bei der Sache ist, dass man sehr viele Rezepte lernt. Man wird erfinderisch beim Kochen.“

In den Supermarkt geht er trotzdem. Ganz normal. Zum Einkaufen. „Dinge mit langem Ablaufdatum gibt es in der Tonne kaum. Nudeln, Essig oder Olivenöl.“ Doch manchmal hat er Glück. Dann findet er Weihnachtsschokoschirme noch vor Weihnachten. Oder 100 Kilo Mehl auf einmal. „Zehn Kilo

hab' ich mitgenommen. Den Rest hab ich auf die Straße gestellt. Damit sich die Leute etwas nehmen.“

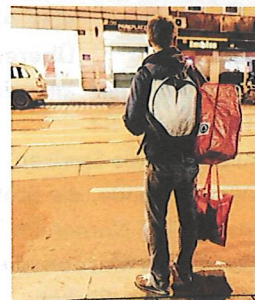
Halblegal

Ganz legal ist die Sache nicht. Das Dumpstern ist ein gesetzlicher Graubereich. Doch Angst hat Paul keine. Die meisten Menschen zeigen Verständnis. „Einmal hat mich ein Supermarkt-Mitarbeiter sogar aufgefordert, noch kurz zu bleiben. Er würde noch Semmeln bringen.“ Manchmal wird er aber auch mit der Polizei bedroht. „Dann geh' ich einfach.“

In seinem Freundeskreis ist das Dumpstern ganz normal. Im Familienkreis wird es akzeptiert. Nur die Oma hat damit Probleme. „Die geniert sich. Und seit sie es weiß, bekomme ich mehr Taschengeld von ihr“, sagt Paul und lacht. Fünf volle Säcke hat er diesmal erbeutet. Die Nachbarn werden sich freuen.



Die erste Tonne erweist sich als Volltreffer: Plundergebäck und Toast in Hülle und Fülle. Was Paul nicht brauchen kann, gibt er seinen Nachbarn oder verschenkt es via Facebook



Kurier, 19. Jänner 2015

Aufgabe B: Synonyme finden

Pauls Oma geniert sich, seit sie weiß, dass ihr Enkelsohn Nahrungsmittel aus dem Müll holt. Finde zwei oder drei Synonyme (= andere Begriffe mit derselben Bedeutung) für das Wort „genieren“:

.....

In welchen Situationen genierst du dich/würdest du dich genieren?

.....

.....

Aufgabe C: Fünf Tipps

Warum landen deines Erachtens so viele Lebensmittel im Müll? Wie könnte man die Lebensmittelverschwendung einschränken? Gib fünf brauchbare Tipps mithilfe des Imperativs (= Befehlsform):

.....

.....

.....

.....

Lösungen

- S. 4 – Aufgabe E-Nr.: 1. Zusatzstoffe sorgen für eine Verlängerung der Haltbarkeit, sollen den Geschmack intensivieren oder eine bestimmte Konsistenz herbeiführen.
2. Manche dieser Stoffe führen bei empfindlichen Menschen zu Überempfindlichkeitsreaktionen.
3. Kinder sollten Lebensmittel mit vielen Zusatzstoffen meiden. (Vgl.: Für Kinder sind Lebensmittel mit keinen oder wenigen Zusatzstoffen die bessere Wahl.)
4. In der EU sind mehr als 300 Substanzen zugelassen. Das E steht einerseits für EU, andererseits für „essbar/edible“.

S. 5 – Aufgabe B: 1) falsch 2) richtig 3) falsch 4) richtig 5) richtig

Aufgabe C: Englisch

Wellness: das Wohlbefinden

Fitness: die gute körperliche Gesamtverfassung

Vitality: die Lebenskraft

Fruit: das Obst, die Früchte

Chocolate: die Schokolade

Crunchy: knusprig

- S. 6–7 – Aufgabe A: **das Allergen:** eine Allergie bewirkender Stoff;
die Allergie: Überempfindlichkeit gegen bestimmte Stoffe;
Wortfeld Allergie: allergiegetestet, Allergiker, Allergikerin, allergisch, ...

Aufgabe B: **A2, B5, C1, D3, E4**

Aufgabe C: die Allergien, die Speisen, die Krankenhäuser, die Ministerien, die Feste, die Themen, die Würstelstände, die Stoffe, die Mitglieder, die Ärzte
Der Artikel bei Nomen im Plural lautet **DIE**.

Für Geübte: die Dosen, die Museen, die Säle, die Globen, die Lexika, die Atlanten, die Rhythmen, die Kakteen, die Risiken;

S. 10 – Aufgabe A: individuelle Lösung z.B. das Wasser, der Durst, das Getränk, ...

Aufgabe B: Je **kleiner** das Kind, desto **wichtiger** ist es, die rasch geleerten Flüssigkeitsspeicher zu füllen. Trinken sollte man, **bevor** der Durst kommt, denn dieser signalisiert einen merklichen **Flüssigkeitsmangel**. Der gesündeste Durstlöscher in jedem Alter ist zweifelsohne **(Mineral-)Wasser** – ob mit oder ohne **Kohlensäure**. Sie [= die gesüßten Limonaden] bestehen zum Großteil nur aus **Zucker**, **Farb-** und **Geschmacksstoffe**. Neben der Figur leiden auch die **Zähne** unter der permanenten Zuckerattacke. Außerdem sollten **Fruchtsäfte** immer mit Leitungs- oder Mineralwasser verdünnt werden. Hier gilt folgende Faustregel: Das Mischverhältnis sollte immer **zwei** zu **eins** sein, also doppelt so viel **Wasser** wie **Saft**.

S. 11: 1. Koffein; 2. Kaffee, Tee, Cola; 3. Abgabeverbot an Kinder und Jugendliche unter 18; 4. Zucker

S. 12: 1. c, 2. a, 3. a, 4. b, 5. c, 6. b, 7. a, 8. c, 9. a, 10. b

S. 13 – Aufgabe A: Niederösterreich, Kärnten, Niederösterreich, Kärnten, Oberösterreich, Niederösterreich

Aufgabe B: Steiermark: Kren, Kürbiskernöl

Tirol: Alm- und Alpkäse, Grau- und Bergkäse, Speck

Vorarlberg: Alp- und Bergkäse