



Nom : .....

Prénom :

Classe : ..... Date : 15 juin 2018

/23→

/25

## Épreuve de juin 2018 Compréhension à la lecture – Allemand

### Anders essen

#### Contexte

De plus en plus de gens s'intéressent à de nouvelles manières de consommer et de se nourrir. Tu as décidé de t'informer à ce sujet. Tu lis un forum consacré à l'alimentation.

#### Tâche

Lis les différents témoignages ci-dessous. **Cite** les différentes façons de s'alimenter et **dis** pour chacune d'entre elles **en quoi elles consistent**. Pour chaque régime, **note les bénéfiques** qu'on peut en retirer et **explicite**-les le plus précisément possible.

Rédige ta réponse de manière structurée **en français**.



# Essen und Gesundheit

## Home → Anders essen → Diäten



◆ Jessica Alba

Um abzunehmen habe ich endlich eine Diät gefunden, die man leicht befolgen kann : die "Nichts-Weißes Diät". Diese Diät ist nicht kompliziert: kein Zählen von Kalorien, Fett oder Kohlenhydraten. Die Grundlagen sind ganz einfach : Man vermeidet alle weißen Lebensmittel, und ersetzt diese durch ihre farbigen Varianten. Die weißen Lebensmittel sind oft zu reich an Zucker. Hier sind ein paar Beispiele von Nahrungsmitteln, die man vermeiden sollte : weiße Kartoffeln, weiße Pasta, weißen Reis, Weißbrot... und anstelle dessen sollte man eher Vollkorn – Pasta, Wildreis, Vollkornbrot und buntes Gemüse wählen. Da diese Produkte reicher sind, soll man darauf aufpassen, kleinere Portionen zu essen ! Aber wenn man trotzdem nicht abnimmt, wird man auf jeden Fall gesünder essen !



◆ Daniel Schörin

Meine Frau und ich haben letztlich angefangen, Insekten zu essen, wie zum Beispiel Heuschrecken, Skorpionen oder Mehlwürmer. Viele von unseren Freunden finden es ekelhaft, doch ist es in Ländern wie Thailand, China oder Afrika bereits normal. Insekten essen hat mehrere Vorteile. Sie liefern einen hohen Proteinanteil. Sie sind fast zuckerfrei, und sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Der Handel mit Insekten kann auch dazu beitragen, Armut zu bekämpfen. In Thailand zum Beispiel hat die Kommerzialisierung von Insekten bereits begonnen. Die Insekten bringen Familien dort zusätzliches Geld. Probleme gibt es aber auch : Wir wissen nicht, welche Krankheiten diese Tiere mitbringen können und welche Hygieneprobleme wir uns bei einer Massenproduktion einfangen können. Und Insekten industriell zu produzieren kann auch teuer sein !

◆ **Jens Hoffman**

Meine Familie und ich versuchen nachhaltig zu essen. Unsere Diät heißt die "Umweltfreundliche Diät". Wir bevorzugen also Bioprodukte und regionale Produkte. Es ist wahr : Bioprodukte sind in der Regel etwas teurer als normale Discounterprodukte. Trotzdem lohnt es sich, Preise zu vergleichen, manchmal gibt es keinen Unterschied oder der Preis ist nur ein bisschen höher. Regionales Saisonobst und -gemüse sind reicher an Vitaminen und Mineralstoffen. Es ist besser für den Körper und dazu gibt es auch keine langen Transportwege ! Das bedeutet weniger Gas-Emissionen, weniger Wasser und weniger Energie. Also besser nicht nur für unsere Gesundheit, sondern auch für die Umwelt !

◆ **Laura Merkel**

Ich bin Vegetarierin. Fleisch habe ich durch Bohnen, Fisch und Körner ersetzt. Meine Freunde verstehen nicht, warum ich kein Fleisch mehr esse. Es gibt natürlich auch gute Gründe, nicht auf Fleisch zu verzichten: Es schmeckt gut und dient als Energiequelle. Aber ich finde es besser für Tiere. Oft leben sie gedrängt auf engstem Raum in der Dunkelheit, man transportiert sie über lange Strecken und sie erleiden viel zu oft einen schmerzhaften Tod. Die Diät ist auch besser für meinen Körper: Gemüse und Obst bringen verschiedene Nahrungselemente, die wertvoll für den Körper sind. Weiterhin, wenn wir uns vegetarisch ernähren, kann es nur dem Klima guttun. Denn die gesamte industrielle Tierhaltung belastet unnötig die Umwelt mit schädlichen Gas-Emissionen.









