

# WILLKOMMEN BEI GOETHE

## Lernvideos des Goethe-Instituts Ljubljana



**Video:** <https://www.youtube.com/watch?v=pDfYYTDL7q0>

**Autorin:** Angela Žugič

**Transkription:**

Willkommen bei Goethe. Ich bin Angela und wir widmen uns heute dem Thema Ernährung.

Man ist, was man isst.

Hab rechtes Maß in Speis und Trank, so wirst du alt und selten krank.

Ein guter Koch ist ein guter Arzt.

Das Frühstück iss allein, das Mittagessen teile mit dem Freunde, das Abendessen überlass dem Feinde.

Ich esse, was ich mag, und leide, was ich soll.

Den Sprichwörtern nach zu urteilen haben sich Menschen schon vor vielen Jahren, Jahrzehnten, sogar Jahrhunderten Gedanken über ihre Ernährung gemacht. Eigentlich sprechen sie alle über dasselbe. Essen und Trinken hält uns am Leben. Was und wie wir essen und trinken, kann unsere Gesundheit beeinflussen.

Heutzutage werden wir immer wieder mit Werbung, Artikeln, Videos und Ähnlichem über gesunde Ernährung überhäuft. Auch ich werde in diesem Video über Ernährung sprechen, wobei ich euch gerne die Gelegenheit geben möchte, selbst über eure Essgewohnheiten zu reflektieren. Nebenbei könnt ihr euren deutschen Wortschatz wiederholen, festigen oder ergänzen.

Meiner Meinung nach sollte man sich ausgewogen, abwechslungsreich und nachhaltig ernähren. Was heißt das eigentlich?

Ausgewogen bedeutet, dass man Lebensmittel in bestimmten Mengen isst, von manchen mehr, von manchen weniger. Im Idealfall sind rund drei Viertel der Lebensmittel pflanzlich. Sie liefern nämlich viele Vitamine und Mineralstoffe und nur wenige Kalorien. Tierische Lebensmittel ergänzen die Auswahl.

Abwechslungsreich heißt, nicht nur Nudeln zu essen, sondern die Vielfalt zu nutzen, zum Beispiel Reis und Kartoffeln. Oder wie wäre es denn mit Couscous oder Bulgur?

Nachhaltig ist für mich eine Ernährung, die die Gesundheit des Menschen und die Umwelt gleichermaßen schützt. Denn jeder kann mit seinem Essverhalten dazu beitragen, unser Klima zu schonen. Zum Beispiel so, dass man von lokalen Bauern kauft oder sogar einen eigenen Garten hat.

Was und wie viel wir essen und trinken sollen, möchte ich euch anhand einer Ernährungsampel zeigen. Diese soll als Leitfaden dienen, an dem ihr euch orientieren könnt.

Was bedeuten die einzelnen Farben?

Grün steht für reichlich, großzügig.

Gelb bedeutet mäßig, regelmäßig und bewusst.

Rot heißt sparsam genießen.

Wir wissen nun, was die einzelnen Farben bedeuten. Wissen wir auch, welche Lebensmittel zu welcher Farbe gehören?

Jetzt seid ihr dran.

Gestaltet euer eigenes Plakat, das ihr irgendwo aufhängen und euren Mitschülern und Mitschülerinnen zeigen könnt.

Dazu braucht ihr ein Blatt Papier (Größe A3), Farbstifte oder Filzstifte, einen Kugelschreiber oder Bleistift.

Zeichnet nun drei Kreise auf das Blatt und bemalt diese grün, gelb und rot.

Über den grünen Kreis schreibt ihr die Oberbegriffe: Getränke, pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Getreideprodukte).

Über den gelben Kreis schreibt ihr den Oberbegriff: tierische Lebensmittel.

Über den roten Kreis schreibt ihr die Oberbegriffe: Öle & Fette, Süßigkeiten & Knabbereien.

Ihr habt die Kreise bemalt und diese mit den passenden Oberbegriffen versehen. Das Plakat sieht jetzt so aus.

Schreibt nun unter jeden Kreis die dazu passenden Lebensmittel. Sammelt möglichst viele und vergesst die Artikel nicht!

Drückt ruhig auf Pause und nehmt euch Zeit.

Auch ich habe ein Plakat gemacht und viele Begriffe zu den Kreisen geschrieben.

Ich habe auch meinen Kühlschrank und meine Speisekammer durchsucht und so einiges gefunden, was ich unter die jeweiligen Kreise der Ampel legen kann.

Schauen wir uns mal an, was zum grünen Kreis passt:

der Blumenkohl

der Brokkoli

die Gurke

die Tomate

die Karotte

die Paprika

der Fenchel

die Zwiebel

der Knoblauch

die Kartoffel

der Kopfsalat

der Pfirsich

die Himbeeren

die Blaubeeren

der Apfel

die Nektarine

der Reis

die Nudeln

die Linsen

der Maisgrieß

Ich habe Produkte gefunden, die zum gelben Kreis gehören:

der Joghurt

der Käse

das Ei

der Lachs

die Salami

Und hier noch einige Produkte, die zum roten Kreis passen:

die Butter

das Olivenöl

das Kokosöl

die Schokolade

die Kekse

die Salzstangen

Wie ihr seht, stehen auf meinem Plakat sehr viele Begriffe und ich habe nur einige der Lebensmittel gezeigt. Im Moment habe ich im Kühlschrank und in der Speisekammer nämlich Gemüse und Obst, was momentan im Garten wächst. Nächsten Monat wird es bestimmt anders aussehen.

Habt auch ihr euer Plakat fertiggestellt? Ich wäre sehr froh, wenn ihr euer Plakat fotografiert und es mit uns teilt. Als Dankeschön erhaltet ihr ein Überraschungsgeschenk vom Goethe Institut Ljubljana.

Ich bedanke mich herzlichst fürs Mitmachen und hoffe, dass ihr etwas Neues zum Thema Ernährung erfahren habt.