



FIRST LANGUAGE GERMAN

0505/01

Paper 1 Reading

May/June 2019

INSERT

2 hours

READ THESE INSTRUCTIONS FIRST

This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning. This Insert is **not** assessed by the Examiner.

LESEN SIE ZUERST DIESE ANWEISUNGEN

Diese Textblätter enthalten die zum Fragebogen gehörenden Lesetexte.

Es ist erlaubt, auf diesen Textblättern Notizen zu machen oder sie für Entwürfe zu nutzen. Die Textblätter werden **nicht** bewertet.

This document consists of **5** printed pages and **3** blank pages.

Lesen Sie Text A sorgfältig durch und beantworten Sie dann **Frage 1** auf dem Fragebogen.

TEXT A

Fast Food – schnell und einfach!

Fast Food heißt übersetzt erst einmal nur „schnelles Essen“. Der Name allein sagt nichts über die Zusammensetzung aus. Dahinter verbergen sich Lebensmittel, die verzehrfertig gekauft werden, wie z. B. Pizza, Hamburger, Pommes, Döner und Currywurst, aber auch vermeintlich gesunde Lebensmittel wie Salate.

Auch wenn Fast Food einen schlechten Ruf hat, gibt es offenbar genügend Gründe, die für den häufigen Konsum sprechen. Robert, ein alleinerziehender Vater von zwei Kindern erklärt, warum er oft auf Fast Food zurückgreift: „Wenn ich nach der Arbeit nach Hause komme, habe ich oft wenig Zeit zum Selberkochen. Eine Pizza ist schnell in den Ofen geschoben oder bestellt – meine Kinder meckern immer, wenn ich selber koche. Wie viele ihrer Altersgenossen, mögen sie kein selbstgekochtes Essen. Außerdem muss ich nachher nicht die Küche aufräumen!“

Laut der kürzlich veröffentlichten Studie *Fit ins nächste Jahrhundert* hat Fast Food auch viele Nachteile: Ein großer Hamburger mit einer mittleren Pommes und Cola enthält ca. 1000 kcal – der Tagesbedarf liegt bei einem aktiven Menschen bei 2000 kcal pro Tag. Selbst scheinbar gesundes Essen wie Salate können mit dem falschen Dressing zu wahren Kalorienfallen werden. Fast alle Fast Food Produkte sind außerdem reich an Zusatzstoffen wie z. B. Geschmacksverstärkern und verursachen so einen verstärkten Appetit.

Da die hohe Kaloriendichte nicht mit einer hohen Nährstoffdichte einhergeht, ist eine gesunde, vollwertige Ernährung durch Fast Food also nur schwer möglich. Es gibt aber noch einen weiteren Grund, warum Fast Food nicht auf dem täglichen Menüplan stehen sollte: Diese Mahlzeiten werden meist im Stehen, Gehen oder hektisch in der Pause gegessen. Wie der Name also sagt: schnell. Alles muss hopplahopp gehen, für bewusstes, genussvolles Essen fehlt vielen die Zeit. Die Folge: Man achtet nicht aufs Sättigungsgefühl und isst einfach weiter.

Das Sättigungsgefühl tritt sowieso erst nach ca. 20 Minuten ein, also wird, wenn man zu schnell isst, oft mehr gegessen als nötig. Die Sättigung durch Fast Food hält außerdem nicht lange an, da es kaum Ballaststoffe enthält. So neigen viele dazu, es nur als Snack zu sehen und später noch eine warme Mahlzeit zu essen. Einseitige Ernährung mit Fast Food werde vor allem für Kinder zu einem wachsenden Problem, warnen Ernährungs-Experten. Jugendliche gehen in der Mittagspause lieber mit ihren Freunden zur Pommesbude, denn es ist cooler als in der Schulkantine zu essen. Diese Pommes-Pasta-Pizza-Generation, von der auch die Wissenschaft mittlerweile spricht, ist kaufaul und das kann zu Verdauungsproblemen führen. Kauen sei ein wichtiges Indiz für eine ballaststoffreiche Mahlzeit: Rohes Gemüse und Vollkornbrot lassen sich nicht ohne Weiteres herunterschlingen wie der Fast Food Burger.

Wer sich jedoch sonst ausgewogen ernährt, darf ruhig gelegentlich zu Fast Food greifen. Viele – vor allem Jüngere – übertreiben es aber. „Gesunde und ungesunde Lebensmittel gibt es in dem Sinn nicht“, stellt Yvonne Pasternake, ernährungsmedizinische Beraterin klar. „Es sind die Menschen, die sich einseitig, unregelmäßig und dadurch ungesund ernähren.“ Die Portion Pommes mit Mayonnaise macht also nicht krank? „Nein“, sagt Pasternake entschieden. Wer sich ansonsten ausgewogen ernährt, könne manchmal in der Mittagspause ruhigen Gewissens zu den frittierten Kartoffel-Stäbchen greifen. Denn: „Die Mischung macht’s“, sagt die Expertin. Gibt es mittags Pommes, sollte man morgens und abends Fettarmes essen, dazu Lebensmittel mit vielen Ballaststoffen – Vollkornprodukte, rohes Gemüse, Obst. Sind Karotten und Broccoli also ein Freibrief

für maßloses Essen? „Natürlich nicht“, sagt Pasternake und kann sich ein Lachen nicht verkneifen. „Auf die Menge kommt es natürlich auch an.“ Wer täglich Fertigpizza zum Mittag und Döner zum Abend esse, kann also noch so viel Salat und Karotten essen – „Zu viel Fett liefert ein Überangebot an Kalorien, die sich als Fettpolster ansammeln. So ist das halt.“ Ein komplettes Verbot macht natürlich keinen Sinn. In Maßen statt in Massen, lautet das Motto! Wichtig ist, das Gericht als ganze Mahlzeit anzusehen und nicht nur als Zwischenmahlzeit.

Ein Tipp zum richtigen Genießen: Fast Food muss man nicht schnell essen. Wer langsamer isst, kann es in aller Ruhe genießen und nimmt gleichzeitig nicht so viel zu sich, bis die Sättigung eintritt. Yvonne Pasternake jedoch plädiert für eine neue Esskultur: Mehr Bewusstsein für Nahrungsmittel und mehr Zeit für das gemeinsame Essen mit Familie und Freunden. Genuss und Gesundheit müssen sich nicht ausschließen.

Lesen Sie Text B sorgfältig durch und beantworten Sie dann **Frage 2** auf dem Fragebogen. Beziehen Sie sich dabei auf Text A **und** Text B.

TEXT B

Slow Food – mehr als langsam essen!

Die Slow Food Bewegung setzt sich dafür ein, dass Lebensmittel sauber und fair produziert und gehandelt werden. Dabei muss auch der Konsument wieder mehr Verantwortung übernehmen, sagt Michael Allerdissen von einer Slow Food Gesellschaft in Osnabrück.

Welche Ziele verfolgt Slow Food?

Für unsere Gruppe geht es darum, ein Netzwerk von Erzeugern, Konsumenten und Gastronomen zu schaffen. Wir versuchen ganz besonders, die gastronomische Vielfalt widerzuspiegeln. Es geht darum, über Lebensmittel zu informieren, um Lebensmitteln die Wichtigkeit zu verschaffen, die sie verdienen.

Wie engagiert sich Ihre Slow Food Gruppe konkret?

Wir wollen Plattformen schaffen für Erzeuger, die aus unserer Sicht gute Lebensmittel anbieten. Es geht darum, diese Erzeuger mit den Konsumenten und den Gastronomen zusammenzubringen. Deshalb beteiligen wir uns an der Organisation von Märkten, also zum Beispiel dem Naschmarkt und dem Käsemarkt, der einmal im Jahr stattfindet. Alle Aussteller, die an diesen Veranstaltungen teilnehmen, erfüllen Slow Food Kriterien. Für alle Lebensmittel gilt zum Beispiel der Verzicht auf künstliche Aromen und Farbstoffe, Geschmacksverstärker und gentechnisch veränderte Produkte. Ziel dieser Märkte ist auch, den Produktionsprozess offen zu legen. Der Konsument kann dem Erzeuger direkt ins Gesicht schauen, so wie früher auf dem Wochenmarkt. So kann eine Vertrauensbasis geschaffen werden.

Spielt diese Vertrauensbasis eine Rolle in Bezug auf Lebensmittelsicherheit?

Ja. Wir halten die Anonymisierung von Lebensmitteln durch die industriebasierte Produktion für eines der Grundprobleme in der gesamten Lebensmittelindustrie. Beim Einkauf im Supermarkt weiß keiner mehr genau, woher die Lebensmittel kommen und wie sie von wem erzeugt wurden.

Was heißt das für Ihr Konsumverhalten bei Fleisch?

Fleisch ist natürlich ein sensibles Thema, aber wir sind keine Vegetarier-Organisation. Wir halten es auch nicht für gut, wenn bei einer veganen Ernährung die frischen Lebensmittel zum Teil einfach durch hoch verarbeitete fleischfreie Lebensmittel ersetzt werden. Dann handelt es sich auch um anonyme Industrieprodukte. Aber wir sagen ganz klar, dass der Fleischkonsum in unserer Gesellschaft zu hoch ist. Fleisch ist auch zu billig und hat dadurch weniger Wert als Lebensmittel. Sowohl aus ökologischen als auch aus gesundheitlichen Gründen ist es nicht sinnvoll, Fleisch so billig anzubieten, dass man es jeden Tag konsumieren kann. Es sollte wieder zum Normalfall werden, dass man sich fleischärmer ernährt.

Wo kaufen Sie persönlich Fleisch ein, um eine anonyme Massenproduktion ausschließen zu können?

Man muss sich ein Netzwerk aufbauen. Rindfleisch kaufe ich zum Beispiel von einem zertifizierten Betrieb, auch wenn das meistens teurer als im Supermarkt ist. Da weiß ich genau, wo das Fleisch herkommt.

Empfehlen Sie also, soweit wie möglich die großen Lebensmittelkonzerne zu vermeiden?

Ja. Es geht aus unserer Sicht darum, den Konsumenten über den Produktionsprozess zu informieren. Ich muss als Konsument eine bewusste Entscheidung treffen können. Das geht natürlich bei Lebensmitteln aus dem industriellen Kontext nicht, weil der Produktionsprozess nicht mehr nachvollziehbar ist. Das kann man verhindern, indem wieder eine Beziehung zwischen dem Produzenten und dem Konsumenten hergestellt wird. Für mein eigenes Konsumverhalten heißt das: Ich kaufe auf Märkten ein, was gerade in Saison ist. Das schränkt natürlich meine Auswahl ein, aber ich koche selbst in Einklang mit der Jahreszeit und verwende dabei keine verarbeiteten Lebensmittel. Also nichts aus dem Glas oder der Dose. Denn nur so kann man nachvollziehen, was in den Lebensmitteln tatsächlich enthalten ist.

Ist dabei aus Ihrer Sicht auch eine Schulung des Geschmacks wichtig?

Eine Geschmacksschulung ist wichtig, um bewerten zu können, wie etwas schmeckt und um als Konsument eine bewusste Entscheidung treffen zu können. Eine Erdbeere schmeckt zum Beispiel nicht wie ein Erdbeerjoghurt, weil da hauptsächlich künstliche Aromen und Farbstoffe drin sind. Das muss man erst einmal wissen, um bewerten zu können.

Was empfehlen Sie Menschen, die sich für das Thema bewusste Ernährung interessieren?

Das Wichtigste ist natürlich, selber zu kochen. Das ist für mich der erste Schritt. Und dann Spaß daran zu finden, gemeinsam mit der Familie und Freunden zu essen. Ich empfehle auch, auf den Markt zu gehen und nicht in den Supermarkt, obwohl das Einkaufen dann natürlich länger dauert. Und dort auch einfach Fragen zu stellen. Also zum Beispiel beim Bäcker zu fragen, was in den Backwaren enthalten ist und beim Metzger zu fragen, wo das Fleisch herkommt. So macht Einkaufen und Kochen wieder mehr Spaß und es ist nebenbei natürlich auch viel gesünder!

BLANK PAGE

BLANK PAGE

BLANK PAGE

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge Assessment International Education Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at www.cambridgeinternational.org after the live examination series.

Cambridge Assessment International Education is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of the University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which itself is a department of the University of Cambridge.