

## Fette einsparen



### Topic 3

#### FITNESS TIPP

MEMMINGEN. Laut Ernährungsbericht 2000 essen die Deutschen mehr Fett pro Tag als es aus gesundheitsprophylaktischen Gründen wünschenswert wäre. Experten geben folgende Tipps, wie Haushalte leicht Fett einsparen können.

Sie sollten möglichst viele pflanzliche Lebensmittel wie Gemüse und Obst essen — am besten einen Teil davon roh, sowie Kartoffeln und Getreideerzeugnisse. Denn mit Ausnahme von Nüssen enthalten diese Nahrungsmittel wenig oder gar kein Fett.

Bereiten Sie Speisen überwiegend aus frischen Lebensmitteln zu, denn in Fertiggerichten, -suppen oder -soßen kann viel Fett sein. Fettarmes Fleisch und Geflügel, Wurst und Milcherzeugnisse sind ebenso empfehlenswert.

Verwenden Sie für belegte Brote statt Streichfett lieber etwas Frischkäse, Senf, Quark oder saure Sahne.

Sparen Sie grundsätzlich beim Kochen Fett. Bereiten Sie Salatsoßen mit wenig Öl zu und nehmen Sie statt Mayonnaise saure Sahne, Joghurt, Quark, Dickmilch oder Milch. Auch bei Rahmsoßen oder Aufläufen können Sie die Hälfte der Sahne durch Milch ersetzen.

*Der Kölner Morgen*



#### Vokabular

der Auflauf (Aufläufe Pl.)	dishes baked in the oven
der Quark	curd cheese





### Question 3a

Bitte lesen Sie den Text und wählen Sie das textgemäß passende Satzende aus – a oder b?

- |                       |                                      |
|-----------------------|--------------------------------------|
| 1 Die Deutschen essen | a zuviel Fett.                       |
|                       | b die richtige Menge Fett            |
| 2 Man soll Gemüse     | a immer roh essen.                   |
|                       | b auch roh essen.                    |
| 3 Man soll            | a keine Kartoffeln essen.            |
|                       | b auch Kartoffeln essen.             |
| 4 Nüsse               | a enthalten Fett.                    |
|                       | b darf man nie essen.                |
| 5 Die besseren Suppen | a sind aus frischen Lebensmitteln.   |
|                       | b sind Fertigsuppen.                 |
| 6 Belegte Brote       | a sind gesünder mit Streichfett.     |
|                       | b sind gesünder mit Senf oder Quark. |
| 7 Sahne               | a soll man nur manchmal benutzen.    |
|                       | b soll man nie benutzen.             |



### Question 3b

Bitte vervollständigen Sie die folgenden Sätze mit einem textgemäß passenden Wort.

- 1 Man soll Fett \_\_\_\_\_
- 2 Man soll viele \_\_\_\_\_ Lebensmittel essen.
- 3 Obst und Gemüse \_\_\_\_\_ oft kein Fett.
- 4 In \_\_\_\_\_ kann viel Fett sein.
- 5 Fettarmes Fleisch und Milchprodukte sind \_\_\_\_\_
- 6 Man soll für belegte Brote Quark statt Fett \_\_\_\_\_
- 7 Oft kann man Sahne durch Milch \_\_\_\_\_

