

Lees bij de volgende tekst eerst de vraag voordat je de tekst zelf raadpleegt.

Tekst 12

Die wichtigsten Lebensmittel im Check

Milch

Optik: Milch kann man nicht ansehen, ob sie qualitativ gut oder schlecht ist. Glasflaschen sind meist teurer als Tetrapacks – über die Qualität sagt das nichts.

Geschmack: Der Geschmack frischer Milch hängt vom Fettgehalt ab: je weniger, desto wässriger.

Gesundheit: Je mehr Omega-3-Fettsäuren in der Milch enthalten sind, desto gesünder ist sie. Leider wird der Omega-3-Gehalt nirgends angegeben.

Preis: Bio-Milch: ca. 1 Euro pro Liter, Discounter: ca. 50 Cent.

Fazit: In Deutschland gibt es viele sehr große Molkereien. Diese mischen in ihren Tanks Hunderttausende Liter verschiedener Höfe. Ob teuer oder billig ist egal. Ausnahme: Sie holen Milch direkt von einem Hof.

Obst und Gemüse

Optik: Die Produkte sollten saftig aussehen. Achtung: Manche Supermärkte besprühen die Ware mit Wasser, damit sie glänzt. Prüfen Sie die Festigkeit.

Geschmack: Am besten schmecken Obst und Gemüse bei kurzem Lieferweg. Regionale Produkte kaufen!

Gesundheit: Je kürzer der Weg vom Baum/Feld in Ihren Einkaufskorb, desto mehr Vitamine stecken drin.

Umwelt: Meiden Sie Flugware wie Mangos. Die Beförderung belastet die Umwelt stark.

Preis: Geld sparen kann man bei sogenannter B-Ware (krumm, aber frisch).

Fazit: Gutes Gemüse und Obst müssen nicht teuer sein. Regional ist oft besser und billiger als Bio.



Brot

Optik: Eine knackige Kruste und eine unregelmäßige Form deuten auf Handarbeit hin, eine unnatürliche Färbung und geringes Gewicht auf Aufbackware. 70% unseres Brotes kommen aus der Fabrik.

Geschmack: Brot muss duften, Mehlsorten müssen klar zu schmecken sein.

Gesundheit: In Fertigware stecken Stoffe, die das Brot haltbar oder geschmackvoll machen. Nicht ungesund, aber eben Chemie.

Umwelt: Plastikverpackungen für Aufbackware aus Fabriken und Lkw-Touren zu Supermärkten belasten die Umwelt. Der Bäcker backt und verkauft an einem Ort – in Papiertüten.

Preis: Brötchen vom Bäcker: ca. 35 Cent, Supermarkt: ca. 25 Cent, Discounter: ca. 15 Cent.

Fazit: Kaufen Sie beim Bäcker, der noch selbst backt! So stirbt das Handwerk nicht aus und Sie bekommen was für Ihr Geld.

Butter

Optik: Butter sollte im Sommer etwas mehr Farbe haben als im Winter. Grund: Kühe, die draußen weiden dürfen, ernähren sich im Sommer anders. Achten Sie auf das Label „Ohne Gentechnik“. Gute Butter lässt sich gut streichen.

Geschmack: Auf keinen Fall darf die Butter ranzig schmecken.

Gesundheit: Vitamin A, E, D und K sind in Butter enthalten. Sie schützen unsere Zellen.

Preis: Supermarkt: Bio-Butter: ca. 1,80 Euro, Discounter: ca. 1 Euro.

Fazit: Wenn es um die Qualität geht, ist bei Butter aus dem Supermarkt der Preis nebensächlich.

naar: www.bild.de, 19.03.2014

Lees bij de volgende opgave eerst de vraag voordat je de bijbehorende tekst raadpleegt.

Tekst 12 Die wichtigsten Lebensmittel im Check

- 2p 41 Geef van elk van de volgende beweringen aan of deze wel of niet overeenkomt met de tekst.
- 1 Melk uit een glazen fles smaakt beter dan melk uit een pak.
 - 2 Biologisch fruit is beter van kwaliteit dan niet-biologisch fruit.
 - 3 Van smaak- en conserveringsstoffen in brood kun je op den duur ziek worden.
 - 4 Voor boter geldt: hoe geler, hoe lekkerder.
- Noteer achter elk nummer op het antwoordblad telkens 'wel' of 'niet'.