

B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG - Schnell essen oder bewusst genießen? - Lesetext

Als Moritz nach der Schule nach Hause kommt, hat er meistens großen Hunger. Sein Unterricht endet oft erst um halb drei, und danach muss er noch zwanzig Minuten mit dem Bus fahren. Zu Hause möchte er dann nicht lange warten. Er stellt seine Tasche in den Flur, öffnet den Kühlschrank und sucht etwas, das schnell geht. Manchmal isst er kalte Pizza vom Vortag, manchmal macht er sich Nudeln mit fertiger Soße, manchmal nimmt er einfach ein Brötchen und isst es im Stehen.

Für Moritz ist Essen im Alltag vor allem praktisch. Es soll satt machen und nicht zu viel Zeit kosten. Wenn er Hausaufgaben hat, isst er nebenbei am Schreibtisch. Wenn er mit Freunden schreibt, schaut er während des Essens aufs Handy. Wenn ein Video spannend ist, merkt er manchmal erst am Ende, dass der Teller leer ist. Er findet das normal. Viele in seiner Klasse essen schnell, kaufen sich etwas unterwegs oder trinken nur einen Energydrink, wenn sie keine Zeit haben.

Seine Großmutter sieht das anders. Sie wohnt im selben Haus und lädt Moritz manchmal zum Mittagessen ein. Bei ihr riecht es nach Suppe, gebratenen Zwiebeln oder frischem Brot. Auf dem Tisch stehen Teller, Gläser und eine kleine Schüssel mit Salat. Moritz mag ihr Essen, aber er wird ungeduldig, wenn alles so langsam geht. Erst wird der Tisch gedeckt, dann setzt man sich hin, dann fragt die Großmutter nach der Schule, und erst danach wird gegessen. Für Moritz fühlt sich das manchmal an, als würde ein einfacher Teller Suppe zu einer kleinen Zeremonie werden.

Eines Tages kommt Moritz besonders gestresst zu ihr. Er hat am nächsten Tag einen Test in Geschichte und möchte schnell essen, damit er danach lernen kann. Seine Großmutter hat Kartoffelsuppe gekocht. Moritz setzt sich, nimmt sofort den Löffel und isst sehr schnell. Nach wenigen Minuten ist sein Teller leer. Die Großmutter schaut ihn an und fragt: „Hast du überhaupt geschmeckt, was du gegessen hast?“ Moritz lacht zuerst. Natürlich hat er geschmeckt, es war Suppe. Doch die Frage bleibt in seinem Kopf.

Später am Schreibtisch merkt Moritz, dass er wieder hungrig ist, obwohl er gerade gegessen hat. Er holt sich Kekse und lernt weiter. Dabei denkt er an die Frage seiner Großmutter. Hat er wirklich gegessen, oder hat er nur etwas in sich hineingeschoben? Der Gedanke klingt komisch, aber er passt zu seinem Gefühl. Er war zwar nicht mehr leer im Magen, aber auch nicht wirklich zufrieden.

Am nächsten Tag spricht die Klasse im Deutschunterricht über Alltagsgewohnheiten. Die Lehrerin fragt, welche Dinge man automatisch macht, ohne sie bewusst wahrzunehmen. Einige nennen den Weg zur Schule, andere das Scrollen am Handy. Moritz denkt an das Essen. Er sagt, dass er oft isst, ohne richtig zu merken, was er isst. Einige lachen, aber mehrere nicken. Eine Mitschülerin erzählt, dass sie beim Seriensehen manchmal eine ganze Tüte Chips isst und sich danach wundert. Plötzlich merkt Moritz, dass sein Verhalten nicht ungewöhnlich ist.

Die Lehrerin erklärt, dass bewusstes Genießen nicht bedeutet, stundenlang am Tisch zu sitzen oder jedes Essen besonders gesund zu machen. Es bedeutet zuerst, aufmerksam zu sein: Was esse ich? Wie schmeckt es? Bin ich wirklich hungrig oder nur nervös, müde oder gelangweilt? Moritz findet das interessant, aber auch etwas unbequem. Denn wenn er ehrlich ist, isst er oft, weil er gestresst ist oder eine Pause braucht, ohne sich diese Pause wirklich zu erlauben.

Am Freitag beschließt Moritz, ein kleines Experiment zu machen. Er will einmal ohne Handy und ohne Video essen. Es gibt nichts Besonderes: Brot, Käse, Tomaten und ein gekochtes Ei. Normalerweise würde er das in fünf Minuten essen. Diesmal setzt er sich an den Küchentisch, legt das Handy in den Flur und schaut nicht auf den Bildschirm. Am Anfang fühlt sich das seltsam an. Die Küche ist plötzlich sehr ruhig. Moritz hört den Kühlschrank, ein Auto draußen und seine eigenen Bewegungen.

Nach einigen Minuten merkt er, dass das Essen anders wirkt. Die Tomaten schmecken süßer, als er erwartet hatte. Das Brot ist außen knusprig und innen weich. Der Käse ist salziger als sonst. Moritz muss darüber fast lachen, weil es kein besonderes Menü ist. Trotzdem merkt er Details, die er sonst übersieht. Er isst langsamer und ist am Ende nicht nur satt, sondern ruhiger. Es ist nicht so, dass sich sein Leben durch ein Brot verändert. Aber der Moment fühlt sich weniger gehetzt an.

Trotzdem fällt es Moritz schwer, diese Ruhe regelmäßig zu behalten. Am Montag hat er wieder viel zu tun und isst seine Nudeln fast automatisch vor dem Laptop. Erst danach erinnert er sich an sein Experiment. Er ist ein bisschen enttäuscht von sich selbst. Dann denkt er an seine Großmutter. Sie würde wahrscheinlich sagen, dass Gewohnheiten nicht an einem Tag entstehen und auch nicht an einem Tag verschwinden. Moritz beschließt, nicht perfekt sein zu wollen, sondern kleine Veränderungen zu versuchen.

Er beginnt mit einfachen Regeln. Wenn er allein isst, legt er das Handy wenigstens für die ersten zehn Minuten weg. Wenn er sehr hungrig nach Hause kommt, trinkt er zuerst ein Glas Wasser und überlegt kurz, was er wirklich essen möchte. Wenn er bei seiner Großmutter ist, versucht er, nicht sofort ungeduldig zu werden. Er fragt sie sogar einmal, warum sie so gern gemeinsam am Tisch sitzt. Sie antwortet, dass Essen für sie nicht nur Nahrung ist, sondern auch Zeit mit anderen Menschen.

Diese Antwort versteht Moritz besser, als er erwartet hätte. Er erinnert sich an Abende, an denen seine Familie zusammen gegessen hat und alle von ihrem Tag erzählt haben. Nicht jedes Gespräch war spannend, und manchmal gab es Streit über Kleinigkeiten. Trotzdem war der Tisch ein Ort, an dem alle kurz zusammenkamen. In letzter Zeit passiert das seltener, weil jeder andere Termine hat. Moritz merkt, dass schnelles Essen nicht nur den Geschmack verändert, sondern auch die Begegnungen, die beim Essen entstehen könnten.

In der nächsten Woche kocht Moritz mit seiner Großmutter zusammen eine einfache Gemüsesuppe. Zuerst denkt er, dass das viel zu lange dauern wird. Dann schneidet er Karotten, wäscht Lauch und würzt die Suppe vorsichtig. Seine Großmutter erklärt ihm, dass man nicht ständig teure Zutaten braucht. Oft schmeckt Essen besser, wenn man weiß, was darin ist und ein bisschen Zeit hineingesteckt hat. Moritz findet das fast zu altmodisch, aber als die Suppe fertig ist, ist er stolz.

Beim Essen erzählt die Großmutter von früher. Sie sagt, dass nicht immer alles besser war, aber dass Mahlzeiten oft feste Punkte im Tag waren. Heute sei vieles schneller und bequemer, aber manchmal verliere man dadurch den Sinn für kleine Pausen. Moritz widerspricht nicht. Er mag schnelle Gerichte immer noch. Er möchte nicht jeden Tag lange kochen oder immer bewusst über jeden Bissen nachdenken. Aber er versteht nun, dass Geschwindigkeit nicht automatisch besser ist.

Auch in der Schule beobachtet Moritz sein Essverhalten genauer. In der Pause isst er manchmal immer noch hastig, weil die Zeit kurz ist. Aber er merkt schneller, wenn er nur aus Stress oder Langeweile etwas kauft. Einmal entscheidet er sich gegen einen Schokoriegel und nimmt stattdessen sein Brot aus der Tasche. Nicht, weil Schokolade verboten wäre, sondern weil er eigentlich Hunger auf etwas Richtiges hat. Diese Unterscheidung ist neu für ihn.

Am Ende kommt Moritz zu keiner einfachen Regel wie „schnell essen ist schlecht“ oder „langsam essen ist immer gut“. Manchmal muss es schnell gehen, und das ist in Ordnung. Aber wenn jeder Tag nur aus schnellen Bissen zwischen Aufgaben besteht, verliert Essen einen Teil seiner Bedeutung. Bewusst genießen heißt für Moritz jetzt nicht, perfekt gesund oder besonders langsam zu essen. Es heißt, dem Essen und sich selbst einen Moment Aufmerksamkeit zu geben. Manchmal reicht schon das, um aus einer schnellen Mahlzeit eine echte Pause zu machen.



Fragen zum Text

1. Warum isst Moritz nach der Schule oft schnell?

2. Wie isst Moritz oft, wenn er Hausaufgaben macht oder Videos schaut?

3. Warum wirkt das Essen bei der Großmutter für Moritz manchmal langsam?

4. Welche Frage stellt die Großmutter Moritz nach der Kartoffelsuppe?

5. Warum denkt Moritz später noch über diese Frage nach?

6. Was bedeutet bewusstes Genießen laut der Lehrerin?

7. Was macht Moritz bei seinem ersten Experiment anders?

8. Was bemerkt Moritz beim einfachen Essen mit Brot, Käse, Tomaten und Ei?

9. Welche kleinen Regeln führt Moritz später ein?

10. Was versteht Moritz am Ende über schnelles und bewusstes Essen?

Multiple Choice

1. Warum sieht Moritz Essen am Anfang vor allem praktisch?

- A) Es soll satt machen und nicht viel Zeit kosten.
- B) Er möchte jeden Tag lange kochen.
- C) Er interessiert sich nur für teure Zutaten.
- D) Er hasst das Essen seiner Großmutter.

2. Was zeigt die Frage der Großmutter?

- A) Moritz isst so schnell, dass er den Geschmack kaum bewusst wahrnimmt.
- B) Die Suppe schmeckt schlecht.
- C) Moritz darf bei ihr nicht mehr essen.
- D) Die Großmutter möchte den Test in Geschichte verhindern.

3. Warum ist Moritz nach der Suppe später wieder unzufrieden?

- A) Er hat zwar schnell gegessen, aber keine echte Pause erlebt.
- B) Er hat überhaupt nichts gegessen.
- C) Die Suppe war zu teuer.
- D) Er hat den ganzen Tag geschlafen.

4. Was macht die Lehrerin im Deutschunterricht deutlich?

- A) Viele Alltagsgewohnheiten laufen automatisch ab, auch das Essen.
- B) Nur Moritz isst unbewusst.
- C) Man soll nie wieder schnell essen.
- D) Essen hat nichts mit Gewohnheiten zu tun.

5. Warum ist Moritz' Experiment mit dem einfachen Essen wichtig?

- A) Er merkt, dass auch normales Essen bewusster und ruhiger erlebt werden kann.
- B) Er kocht ein kompliziertes Menü.
- C) Er filmt das Essen für seine Klasse.
- D) Er isst dabei noch schneller als sonst.

6. Was versteht Moritz durch seine Großmutter besser?

- A) Gemeinsames Essen kann auch Zeit für Begegnung und Gespräche sein.
- B) Essen soll immer schweigend stattfinden.
- C) Jede Mahlzeit muss eine große Feier sein.
- D) Schnelle Gerichte sind grundsätzlich verboten.

7. Warum entscheidet Moritz sich einmal gegen den Schokoriegel?

- A) Er merkt, dass er eigentlich Hunger auf etwases hat.
- B) Er darf nie wieder Süßes essen.
- C) Der Schokoriegel gehört seiner Lehrerin.

D) Er hat plötzlich keinen Hunger mehr.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Schnell essen ist immer falsch.

B) Bewusst essen bedeutet, dem Essen und sich selbst für einen Moment Aufmerksamkeit zu geben.

C) Man muss jede Mahlzeit sehr langsam essen.

D) Essen sollte immer neben dem Bildschirm stattfinden.

Ordne zu

A	B
Moritz	isst im Alltag oft schnell und nebenbei.
Die Großmutter	verbindet Essen mit Zeit, Geschmack und Gespräch.
Die Kartoffelsuppe	löst Moritz' Nachdenken über sein Essverhalten aus.
Der Deutschunterricht	macht automatische Gewohnheiten sichtbar.
Das Handy	steht für Ablenkung beim Essen.
Das erste Experiment	zeigt Moritz den Unterschied zwischen Essen und bewusstem Genießen.
Die Tomaten und das Brot	machen einfache Geschmacksdetails sichtbar.
Das gemeinsame Kochen	verändert Moritz' Blick auf Zeit und Zutaten.
Der Schokoriegel	zeigt den Unterschied zwischen Stressessen und echtem Hunger.
Bewusst genießen	bedeutet im Text Aufmerksamkeit statt Perfektion.

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Moritz kommt oft hungrig nach Hause und isst schnell.
2. Er isst häufig nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm.
3. Bei seiner Großmutter erlebt er Essen als langsameren gemeinsamen Moment.
4. Nach der Kartoffelsuppe fragt sie, ob er wirklich geschmeckt hat.
5. Moritz merkt später, dass er zwar satt, aber nicht zufrieden ist.
6. Im Deutschunterricht spricht die Klasse über automatische Alltagsgewohnheiten.
7. Moritz probiert, einmal ohne Handy und Video zu essen.
8. Er bemerkt einfache Geschmacksdetails und fühlt sich ruhiger.
9. Später führt er kleine Regeln für bewussteres Essen ein.
10. Am Ende versteht er, dass Essen auch eine echte Pause sein kann.

Finde den Fehler

1. Moritz nimmt sich nach der Schule immer viel Zeit zum Kochen.
2. Moritz isst nie vor dem Handy oder Laptop.
3. Die Großmutter möchte, dass Moritz noch schneller isst.
4. Nach der Kartoffelsuppe fragt die Großmutter, ob Moritz genug gelernt hat.
5. Moritz vergisst die Frage sofort und denkt nie wieder daran.
6. Die Lehrerin sagt, bewusstes Genießen bedeute immer stundenlanges Essen.
7. Bei seinem Experiment schaut Moritz extra viele Videos.
8. Moritz beschließt, nie wieder schnell zu essen.
9. Am Ende bedeutet bewusstes Essen für Moritz perfekte Gesundheit und strenge Regeln.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Er hat großen Hunger, kommt spät nach Hause und möchte nicht lange warten.
2. Er isst nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm und merkt kaum, wie schnell der Teller leer ist.
3. Die Großmutter deckt den Tisch, fragt nach seinem Tag und macht aus dem Essen einen gemeinsamen Moment.
4. Sie fragt ihn, ob er überhaupt geschmeckt hat, was er gegessen hat.
5. Er merkt, dass er zwar gegessen hat, aber nicht wirklich zufrieden ist und bald wieder Kekse holt.
6. Es bedeutet, aufmerksam zu sein und wahrzunehmen, was man isst, wie es schmeckt und warum man gerade isst.
7. Er isst ohne Handy und ohne Video am Küchentisch und achtet stärker auf das Essen.
8. Er bemerkt Geschmack und Struktur genauer und fühlt sich am Ende ruhiger.
9. Er legt beim Essen das Handy für die ersten zehn Minuten weg, trinkt zuerst Wasser und überlegt, was er wirklich essen möchte.
10. Er versteht, dass schnelles Essen manchmal nötig ist, aber bewusstes Essen eine echte Pause und mehr Aufmerksamkeit schaffen kann.

Multiple Choice

1. A) Es soll satt machen und nicht viel Zeit kosten.
2. A) Moritz isst so schnell, dass er den Geschmack kaum bewusst wahrnimmt.
3. A) Er hat zwar schnell gegessen, aber keine echte Pause erlebt.
4. A) Viele Alltagsgewohnheiten laufen automatisch ab, auch das Essen.
5. A) Er merkt, dass auch normales Essen bewusster und ruhiger erlebt werden kann.
6. A) Gemeinsames Essen kann auch Zeit für Begegnung und Gespräche sein.
7. A) Er merkt, dass er eigentlich Hunger auf etwas hat.
8. B) Bewusst essen bedeutet, dem Essen und sich selbst für einen Moment Aufmerksamkeit zu geben.

Zuordnung

1. Moritz - isst im Alltag oft schnell und nebenbei.
2. Die Großmutter - verbindet Essen mit Zeit, Geschmack und Gespräch.
3. Die Kartoffelsuppe - löst Moritz' Nachdenken über sein Essverhalten aus.
4. Der Deutschunterricht - macht automatische Gewohnheiten sichtbar.
5. Das Handy - steht für Ablenkung beim Essen.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

6. Das erste Experiment - zeigt Moritz den Unterschied zwischen Essen und bewusstem Genießen.
7. Die Tomaten und das Brot - machen einfache Geschmacksdetails sichtbar.
8. Das gemeinsame Kochen - verändert Moritz' Blick auf Zeit und Zutaten.
9. Der Schokoriegel - zeigt den Unterschied zwischen Stressessen und echtem Hunger.
10. Bewusst genießen - bedeutet im Text Aufmerksamkeit statt Perfektion.

Reihenfolge

1. Moritz kommt oft hungrig nach Hause und isst schnell.
2. Er isst häufig nebenbei am Schreibtisch oder vor dem Bildschirm.
3. Bei seiner Großmutter erlebt er Essen als langsameren gemeinsamen Moment.
4. Nach der Kartoffelsuppe fragt sie, ob er wirklich geschmeckt hat.
5. Moritz merkt später, dass er zwar satt, aber nicht zufrieden ist.
6. Im Deutschunterricht spricht die Klasse über automatische Alltagsgewohnheiten.
7. Moritz probiert, einmal ohne Handy und Video zu essen.
8. Er bemerkt einfache Geschmacksdetails und fühlt sich ruhiger.
9. Später führt er kleine Regeln für bewussteres Essen ein.
10. Am Ende versteht er, dass Essen auch eine echte Pause sein kann.

Fehler finden

1. Moritz sucht nach der Schule meistens etwas, das schnell geht.
2. Moritz isst oft nebenbei am Schreibtisch, vor Videos oder mit dem Handy.
3. Die Großmutter legt Wert auf gemeinsames, bewussteres Essen.
4. Sie fragt, ob Moritz überhaupt geschmeckt hat, was er gegessen hat.
5. Moritz denkt später am Schreibtisch weiter über die Frage nach.
6. Die Lehrerin erklärt, dass bewusstes Genießen zuerst Aufmerksamkeit bedeutet.
7. Moritz isst bei seinem Experiment ohne Handy und ohne Video.
8. Moritz versteht, dass schnelles Essen manchmal nötig ist, aber nicht jeden Moment bestimmen sollte.
9. Am Ende bedeutet bewusstes Essen für Moritz Aufmerksamkeit, Geschmack und eine kleine echte Pause.