

## B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG - Vegetarisch leben? - Lesetext

Als Jonas eines Abends beim Abendessen sagt, dass er eine Woche lang vegetarisch essen möchte, wird es am Tisch sofort still. Seine Mutter legt die Gabel kurz ab, sein Vater schaut überrascht von seinem Teller hoch, und seine kleine Schwester Mia fragt: „Heißt das, du isst jetzt nur noch Salat?“ Jonas verdreht die Augen. Genau diese Reaktion hatte er befürchtet. Er will nicht nur Salat essen, und er will auch niemandem vorschreiben, was auf den Teller kommt. Er möchte einfach ausprobieren, wie sich eine vegetarische Woche anfühlt.

Die Idee ist nicht plötzlich entstanden. In der Schule hatte Jonas mit seiner Klasse einen kurzen Film über Ernährung, Klima und Tierhaltung gesehen. Danach diskutierten sie darüber, wie viel Einfluss einzelne Menschen mit ihrem Essen wirklich haben. Einige sagten, dass man durch weniger Fleisch die Umwelt schützen könne. Andere fanden, dass eine Person allein kaum etwas verändert. Jonas wusste nicht sofort, was er denken sollte. Aber die Frage blieb in seinem Kopf: Muss man immer alles ändern, oder kann man mit einem kleinen Versuch beginnen?

Zu Hause erklärt Jonas, dass er nicht sofort für immer vegetarisch leben will. Er möchte eine Woche testen, welche Gerichte ohne Fleisch funktionieren und ob er sich damit wohlfühlt. Sein Vater ist skeptisch. Er sagt, Fleisch gehöre für ihn zu einer richtigen Mahlzeit, besonders am Wochenende. Seine Mutter fragt praktischer: „Was möchtest du dann essen? Ich koche nicht jeden Tag zwei verschiedene Gerichte.“ Jonas merkt, dass seine Entscheidung nicht nur ihn betrifft. Wenn man in einer Familie isst, verändert eine persönliche Entscheidung auch den Alltag der anderen.

Am nächsten Tag macht Jonas eine Liste mit vegetarischen Gerichten. Zuerst fallen ihm nur Nudeln mit Tomatensoße und Pizza Margherita ein. Dann sucht er weiter und findet viel mehr: Linsensuppe, Gemüse-Curry, Kartoffeln mit Quark, Reis mit Bohnen, Omelett mit Spinat, Falafel, Gemüselasagne und Brot mit Aufstrichen. Jonas ist überrascht. Er hatte vegetarisches Essen unbewusst mit Verzicht verbunden. Nun sieht er, dass es eher darum geht, anders zu kombinieren.

In der Schule erzählt Jonas seinem Freund Ben von dem Experiment. Ben lacht und fragt, ob Jonas jetzt „so ein Gesundheitsmensch“ werde. Jonas ärgert sich kurz, bleibt aber ruhig. Er sagt, dass es nur ein Versuch sei. Ben meint, er könnte niemals auf Burger verzichten. Jonas antwortet, dass er auch nicht weiß, ob er das möchte. Aber eine Woche ohne Fleisch sei nicht dasselbe wie ein Verbot für das ganze Leben. Dieses Gespräch zeigt Jonas, wie schnell Menschen Ernährungsentscheidungen bewerten, als ginge es sofort um die ganze Persönlichkeit.

Der erste vegetarische Tag läuft leichter als erwartet. Zum Frühstück isst Jonas Müsli mit Joghurt und Obst. In der Schulpause hat er ein Käsebrod und einen Apfel dabei. Mittags kocht seine Mutter Nudeln mit Gemüse und Feta. Das Essen schmeckt allen, sogar Mia. Am Abend sagt Jonas zufrieden, dass es gar nicht kompliziert war. Sein Vater lächelt und meint, ein Tag sei noch kein Beweis. Jonas weiß, dass er recht hat. Trotzdem fühlt sich der Anfang gut an.

Am zweiten Tag wird es schwieriger. In der Mensa gibt es Schnitzel mit Kartoffeln oder einen vegetarischen Auflauf. Jonas nimmt den Auflauf. Er sieht gut aus, ist aber ziemlich trocken. Ben sitzt neben ihm mit Schnitzel und sagt nichts, aber sein Blick reicht. Jonas fühlt sich plötzlich unsicher. Er fragt sich, ob er sich selbst etwas beweisen will. Gleichzeitig merkt er, dass ein schlechtes vegetarisches Essen nicht bedeutet, dass vegetarisches Essen grundsätzlich schlecht ist. Ein schlechtes Schnitzel würde ja auch nicht gegen alle Fleischgerichte sprechen.

Am Mittwoch kocht Jonas selbst. Er möchte zeigen, dass vegetarisch nicht langweilig sein muss. Er entscheidet sich für ein Curry mit Reis, Kichererbsen, Karotten, Paprika und Kokosmilch. Beim Kochen merkt er, dass er viele Gewürze nicht gut kennt. Er gibt zuerst zu wenig Curry dazu, dann etwas zu viel Chili. Mia beschwert sich, dass es scharf ist. Der Vater nimmt sich trotzdem nach. Die Mutter sagt, dass die Idee gut sei, aber Jonas beim nächsten Mal vorsichtiger würzen sollte. Jonas ist ein bisschen stolz, obwohl das Curry nicht perfekt ist.

Durch das Kochen versteht Jonas etwas Wichtiges. Fleisch wegzulassen reicht nicht immer. Man muss wissen, wodurch ein Gericht satt macht und Geschmack bekommt. Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Eier, Milchprodukte, Nüsse oder Tofu können wichtige Bestandteile sein. Jonas hatte früher nie darüber nachgedacht. Wenn Fleisch auf dem Teller lag, war der Rest oft nur Beilage. Jetzt müssen Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide und Gewürze mehr Verantwortung übernehmen. Das findet er interessant.

Am Donnerstag kommt Jonas hungrig aus der Schule und findet im Kühlschrank nur Salat, Käse und Reste vom Reis. Früher hätte er sich vielleicht ein Wurstbrot gemacht. Jetzt muss er überlegen. Er mischt den Reis mit Käse, Tomaten und etwas Joghurtsoße. Es schmeckt nicht besonders aufregend, aber es macht satt. Jonas merkt, dass vegetarisch leben auch Planung braucht. Wenn nichts vorbereitet ist, greift man schnell zu dem, was gewohnt ist. Gewohnheiten sind oft stärker als gute Vorsätze.

Am Freitagabend möchte die Familie Pizza bestellen. Mia ruft sofort, sie wolle Salami. Jonas sucht nach vegetarischen Optionen und entscheidet sich für Pizza mit Gemüse und Pilzen. Sein Vater fragt, ob das denn „richtig satt“ mache. Jonas sagt, dass man es ja sehen werde. Beim Essen probiert der Vater ein Stück von Jonas' Pizza und gibt zu, dass sie besser schmeckt, als er erwartet hatte. Mia bleibt trotzdem bei Salami. Jonas findet das in Ordnung. Er möchte nicht, dass seine Entscheidung zu einem Familienstreit wird.

Am Wochenende besucht die Familie die Großeltern. Dort gibt es traditionell Braten mit Kartoffeln und Rotkohl. Jonas hatte vergessen, seiner Großmutter von seinem Experiment zu erzählen. Als sie hört, dass er in dieser Woche kein Fleisch isst, wirkt sie zuerst enttäuscht. Sie sagt, sie habe extra gekocht. Jonas fühlt sich schuldig. Er möchte seine Großmutter nicht verletzen, aber er möchte sein Experiment auch nicht einfach abbrechen. Schließlich nimmt er Kartoffeln, Rotkohl und Soße ohne Fleisch. Er erklärt ruhig, dass es nur eine Testwoche ist und dass ihm ihr Essen trotzdem wichtig ist.

Nach dem Essen spricht die Großmutter mit ihm in der Küche. Sie erzählt, dass Fleisch früher etwas Besonderes war und nicht jeden Tag auf den Tisch kam. Für Jonas ist das überraschend. Er hatte gedacht, ältere Menschen würden Fleisch immer als selbstverständlich sehen. Die Großmutter sagt, dass sich Zeiten ändern, aber dass man beim Essen auch Respekt zeigen sollte: vor Tieren, vor der Umwelt, aber auch vor Menschen, die gekocht haben. Jonas findet diesen Gedanken fair. Vegetarisch leben bedeutet für ihn nicht, andere abzuwerten.

Am Sonntag zieht Jonas ein Fazit. Eine vegetarische Woche war einfacher, als er gedacht hatte, aber nicht immer bequem. Er hat neue Gerichte probiert, mehr über Zutaten nachgedacht und gemerkt, wie oft Fleisch aus Gewohnheit gegessen wird. Gleichzeitig hat er verstanden, dass Essen auch mit Familie, Tradition und Gefühlen verbunden ist. Eine Entscheidung auf dem Teller kann Gespräche auslösen, manchmal gute, manchmal unangenehme.

In der Schule fragt Ben am Montag, ob Jonas jetzt Vegetarier sei. Jonas antwortet nicht sofort. Er sagt dann, dass er noch nicht alles entschieden hat. Er möchte zu Hause weniger Fleisch essen und neue Gerichte ausprobieren. Vielleicht isst er bei besonderen Familienessen manchmal trotzdem Fleisch, vielleicht auch nicht. Für ihn ist wichtig, bewusster zu entscheiden, statt automatisch zu essen. Ben zuckt mit den Schultern und sagt, dass das wenigstens nicht so extrem klinge. Jonas lächelt. Er merkt, dass viele Menschen Veränderungen leichter akzeptieren, wenn sie nicht wie ein Angriff wirken.

Am Ende versteht Jonas, dass vegetarisch leben nicht nur eine Frage von Ja oder Nein ist. Für manche Menschen ist es eine klare Überzeugung, für andere ein Schritt zu weniger Fleisch, für wieder andere ein Experiment. Wichtig ist, ehrlich hinzusehen: Was esse ich aus Geschmack, was aus Gewohnheit, was aus Bequemlichkeit und was aus Überzeugung? Jonas hat in einer Woche keine perfekte Antwort gefunden. Aber er hat gelernt, dass Ernährung mehr ist als satt werden. Sie verbindet persönliche Werte, Alltag, Familie und die Frage, welche Entscheidungen man bewusst treffen möchte.



## Fragen zum Text

---

1. Warum möchte Jonas eine Woche lang vegetarisch essen?

---

---

2. Wodurch entsteht die Idee für Jonas' Experiment?

---

---

3. Warum reagiert Jonas' Familie zuerst überrascht?

---

---

4. Welche praktische Sorge hat Jonas' Mutter?

---

---

5. Was merkt Jonas beim Suchen nach vegetarischen Rezepten?

---

---

6. Warum ist der trockene Auflauf in der Mensa für Jonas wichtig?

---

---

7. Was lernt Jonas beim Kochen des Currys?

---

---

8. Warum braucht vegetarisches Essen im Alltag Planung?

---

---

9. Wie reagiert Jonas bei den Großeltern auf den Braten?

---

---

10. Was versteht Jonas am Ende über vegetarisches Leben?

---

---

## Multiple Choice

### 1. Warum ist Jonas' Experiment für die Familie nicht nur seine private Sache?

- A) Weil die Familie oft gemeinsam isst und das Kochen mitorganisiert werden muss.
- B) Weil Jonas ab jetzt nie wieder zu Hause essen darf.
- C) Weil Mia sofort vegetarisch leben muss.
- D) Weil der Vater alle Einkäufe verbietet.

### 2. Was zeigt die Reaktion von Ben?

- A) Ernährungsentscheidungen werden schnell bewertet und mit der Persönlichkeit verbunden.
- B) Ben versteht Jonas sofort vollkommen.
- C) Ben möchte selbst sofort vegetarisch werden.
- D) Ben interessiert sich nur für Schulnoten.

### 3. Warum ist der erste vegetarische Tag für Jonas positiv?

- A) Die Mahlzeiten funktionieren gut und das Mittagessen schmeckt allen.
- B) Jonas isst den ganzen Tag nur Salat.
- C) Die Familie bestellt dreimal Pizza.
- D) Jonas vergisst sein Experiment sofort.

### 4. Was erkennt Jonas durch den trockenen Mensa-Auflauf?

- A) Ein einzelnes schlechtes Gericht sagt nichts über eine ganze Ernährungsweise aus.
- B) Vegetarisches Essen ist immer trocken.
- C) Er darf nie wieder in der Mensa essen.
- D) Schnitzel ist immer gesünder.

### 5. Warum ist das Curry nicht perfekt, aber trotzdem wichtig?

- A) Jonas übernimmt Verantwortung fürs Kochen und lernt etwas über Gewürze und Zutaten.
- B) Niemand probiert es.
- C) Es enthält aus Versehen Fleisch.
- D) Jonas lässt seine Mutter alles kochen.

### 6. Was bedeutet der Besuch bei den Großeltern für Jonas?

- A) Er merkt, dass Essen auch mit Tradition, Mühe und Gefühlen verbunden ist.
- B) Er bricht sein Experiment sofort ohne Gespräch ab.
- C) Seine Großmutter verbietet ihm Kartoffeln.
- D) Dort gibt es nur vegetarische Gerichte.

### 7. Welche Aussage der Großmutter erweitert Jonas' Blick?

- A) Man sollte Respekt vor Tieren, Umwelt und den Menschen haben, die gekocht haben.
- B) Fleisch muss jeden Tag gegessen werden.
- C) Traditionen dürfen nie erklärt werden.

D) Vegetarisches Essen ist immer respektlos.

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

A) Vegetarisch leben ist für alle Menschen genau gleich.

B) Ernährung verbindet Alltag, Werte, Gewohnheiten und soziale Situationen.

C) Wer vegetarisch isst, darf keine Familie haben.

D) Ein Experiment ist nur sinnvoll, wenn es sofort perfekt klappt.

## Ordne zu

A	B
Jonas	probiert eine vegetarische Woche aus.
Mia	reagiert mit der typischen Frage nach Salat.
Die Mutter	denkt an die praktische Organisation des Kochens.
Der Vater	verbindet eine richtige Mahlzeit zuerst mit Fleisch.
Ben	zeigt, wie schnell andere Ernährungsentscheidungen kommentieren.
Die Rezeptliste	erweitert Jonas' Vorstellung von vegetarischem Essen.
Der Mensa-Auflauf	zeigt, dass nicht jedes vegetarische Gericht automatisch gut ist.
Das Curry	macht Kochen und Zutaten bewusster.
Die Großmutter	verbindet Essen mit Tradition und Respekt.
Vegetarisch leben	bedeutet im Text bewusster entscheiden statt automatisch essen.

---

## Bringe in die richtige Reihenfolge

---

1. Jonas sagt beim Abendessen, dass er eine Woche vegetarisch essen möchte.
2. Er erklärt, dass es zuerst nur ein Experiment ist.
3. Jonas sucht vegetarische Gerichte und findet mehr Möglichkeiten als erwartet.
4. In der Schule spricht Ben spöttisch über Jonas' Versuch.
5. Der erste vegetarische Tag funktioniert leichter als gedacht.
6. In der Mensa erlebt Jonas ein enttäuschendes vegetarisches Gericht.
7. Jonas kocht zu Hause ein Curry mit Kichererbsen und Gemüse.
8. Bei den Großeltern muss Jonas sein Experiment erklären.
9. Die Großmutter spricht mit ihm über Tradition und Respekt beim Essen.
10. Jonas entscheidet, in Zukunft bewusster und öfter fleischlos zu essen.

## Finde den Fehler

---

1. Jonas möchte sofort für immer vegetarisch leben.
2. Jonas' Familie reagiert völlig gleichgültig auf seine Entscheidung.
3. Jonas findet bei der Suche nur Salat als vegetarisches Gericht.
4. Ben unterstützt Jonas sofort ohne jeden Kommentar.
5. Der vegetarische Auflauf in der Mensa schmeckt Jonas sehr gut.
6. Jonas lernt beim Curry, dass Gewürze und sättigende Zutaten unwichtig sind.
7. Bei den Großeltern hat Jonas vorher klar angekündigt, dass er kein Fleisch isst.
8. Die Großmutter sagt, Essen habe nichts mit Respekt zu tun.
9. Am Ende hat Jonas eine perfekte und endgültige Antwort auf alle Ernährungsfragen.

## Lösungen

### Fragen zum Text

---

1. Er möchte ausprobieren, wie sich vegetarisches Essen anfühlt und welche Gerichte ohne Fleisch funktionieren.
2. In der Schule sieht seine Klasse einen Film über Ernährung, Klima und Tierhaltung.
3. Die Familie ist gewohnt, gemeinsam zu essen, und Jonas' Entscheidung verändert auch den Alltag der anderen.
4. Sie möchte nicht jeden Tag zwei verschiedene Gerichte kochen.
5. Er merkt, dass es viel mehr vegetarische Gerichte gibt, als er zuerst gedacht hatte.
6. Er versteht, dass ein schlechtes vegetarisches Essen nicht bedeutet, dass vegetarisches Essen allgemein schlecht ist.
7. Er lernt, dass vegetarische Gerichte gute Zutaten, Gewürze und sättigende Bestandteile brauchen.
8. Wenn nichts Passendes vorbereitet ist, greift man schnell zu alten Gewohnheiten.
9. Er isst Kartoffeln, Rotkohl und Soße ohne Fleisch und erklärt ruhig sein Experiment.
10. Er versteht, dass es nicht nur um Ja oder Nein geht, sondern um bewusste Entscheidungen, Werte, Alltag und Familie.

### Multiple Choice

---

1. A) Weil die Familie oft gemeinsam isst und das Kochen mitorganisiert werden muss.
2. A) Ernährungsentscheidungen werden schnell bewertet und mit der Persönlichkeit verbunden.
3. A) Die Mahlzeiten funktionieren gut und das Mittagessen schmeckt allen.
4. A) Ein einzelnes schlechtes Gericht sagt nichts über eine ganze Ernährungsweise aus.
5. A) Jonas übernimmt Verantwortung fürs Kochen und lernt etwas über Gewürze und Zutaten.
6. A) Er merkt, dass Essen auch mit Tradition, Mühe und Gefühlen verbunden ist.
7. A) Man sollte Respekt vor Tieren, Umwelt und den Menschen haben, die gekocht haben.
8. B) Ernährung verbindet Alltag, Werte, Gewohnheiten und soziale Situationen.

### Zuordnung

---

1. Jonas - probiert eine vegetarische Woche aus.
2. Mia - reagiert mit der typischen Frage nach Salat.
3. Die Mutter - denkt an die praktische Organisation des Kochens.
4. Der Vater - verbindet eine richtige Mahlzeit zuerst mit Fleisch.
5. Ben - zeigt, wie schnell andere Ernährungsentscheidungen kommentieren.

## Lösungen

### Zuordnung (Fortsetzung)

---

6. Die Rezeptliste - erweitert Jonas' Vorstellung von vegetarischem Essen.
7. Der Mensa-Auflauf - zeigt, dass nicht jedes vegetarische Gericht automatisch gut ist.
8. Das Curry - macht Kochen und Zutaten bewusster.
9. Die Großmutter - verbindet Essen mit Tradition und Respekt.
10. Vegetarisch leben - bedeutet im Text bewusster entscheiden statt automatisch essen.

### Reihenfolge

---

1. Jonas sagt beim Abendessen, dass er eine Woche vegetarisch essen möchte.
2. Er erklärt, dass es zuerst nur ein Experiment ist.
3. Jonas sucht vegetarische Gerichte und findet mehr Möglichkeiten als erwartet.
4. In der Schule spricht Ben spöttisch über Jonas' Versuch.
5. Der erste vegetarische Tag funktioniert leichter als gedacht.
6. In der Mensa erlebt Jonas ein enttäuschendes vegetarisches Gericht.
7. Jonas kocht zu Hause ein Curry mit Kichererbsen und Gemüse.
8. Bei den Großeltern muss Jonas sein Experiment erklären.
9. Die Großmutter spricht mit ihm über Tradition und Respekt beim Essen.
10. Jonas entscheidet, in Zukunft bewusster und öfter fleischlos zu essen.

### Fehler finden

---

1. Jonas möchte zuerst eine Woche lang vegetarisch essen und es ausprobieren.
2. Die Familie reagiert überrascht und stellt verschiedene Fragen.
3. Jonas findet viele Gerichte, zum Beispiel Linsensuppe, Curry, Falafel und Gemüselasagne.
4. Ben macht zuerst einen spöttischen Kommentar über Jonas' Experiment.
5. Der Auflauf sieht gut aus, ist aber ziemlich trocken.
6. Jonas lernt, dass vegetarische Gerichte gute Zutaten, Gewürze und sättigende Bestandteile brauchen.
7. Jonas hat vergessen, seiner Großmutter von seinem Experiment zu erzählen.
8. Die Großmutter sagt, man sollte Respekt vor Tieren, Umwelt und den Menschen haben, die gekocht haben.
9. Am Ende hat Jonas keine perfekte Antwort, aber er möchte bewusster entscheiden.