

От организатора в аудитории требуется только включить звуковую дорожку.  
Все паузы уже включены в звуковую дорожку.

Общая длительность трека со всеми паузами: 8:26

## **Текст для аудирования**

Was hat die Ernährung mit Umweltschutz zu tun?

Eine ganze Menge! Bei uns erfährst du die besten Tipps, worauf du beim Einkauf achten kannst. Damit kannst du deinen eigenen Beitrag zum Umweltschutz leisten.

Äpfel aus Griechenland, Tomaten aus Spanien und Bananen aus Costa Rica – Obst und Gemüse haben manchmal einen ganz schön langen Weg hinter sich, bevor sie zu uns kommen. Es dauert oft Tage, manchmal sogar Wochen, bis die Produkte im Supermarktregal liegen. Deshalb schmecken sie auch nicht so gut. Bananen werden beispielsweise grün geerntet. Auf ihrem langen Weg bis nach Deutschland reifen sie nach.

Den weiten Weg machen die Waren in großen Containerschiffen, Lastwagen und manchmal sogar in Flugzeugen. Ganz klar: das ist nicht gut für die Natur. Viel Benzin wird dafür verbraucht und Abgase in die Luft ausgestoßen. Also, schau auf das Etikett, woher das Obst oder Gemüse stammt und vergleiche es mit anderen Angeboten.

Außerdem solltest du hauptsächlich Obst- und Gemüsesorten der Saison kaufen. Jedes Obst hat eine natürliche Erntezeit. Erdbeeren im Sommer, Orangen im Winter, Äpfel im Herbst (die können allerdings gelagert werden, darum kannst du sie das ganze Jahr kaufen). Obstsorten, die in ihrer natürlichen Jahreszeit geerntet werden, schmecken auch viel besser.

Die Deutschen essen zu viel Fleisch und Wurst. Das ist zum einen nicht gut für den eigenen Körper, zum anderen ist es schädlich für die Umwelt. Warum? Kühe stoßen zum Beispiel viel Methan aus.

Tiere benötigen außerdem sehr viel Futter. Rund 80 Prozent des Tierfutters für Schweine und Rinder wird aus Südamerika gebracht. Denn so viel kann Deutschland nicht anbauen. Dort werden große Flächen des Regenwaldes zerstört, um Platz für Felder zu schaffen. Es ist ein sehr weiter Weg von Südamerika nach Deutschland – was nicht gut für unsere Natur ist.

Forscher und Ärzte empfehlen, dass Erwachsene nicht mehr als 350 Gramm Fleisch und Wurst in der Woche zu sich nehmen sollten. Das sind 2 Stück Fleisch in einer Woche! So schonen wir nicht nur unseren Körper, sondern auch die Umwelt

Achten deine Eltern darauf, woher das Essen stammt, das ihr kauft? Wie viel Fleisch isst du?