

**I. Lesen Sie zuerst den folgenden Text und lösen Sie dann die Aufgabe dazu.**

Die schlechten Nachrichten 0.: Alex hatte einen Unfall mit seinem Motorrad. 1. ist ihm dabei nichts passiert. Nach dem Unfall hat seine Mutter die Maschine verkauft. Jetzt will Alex 2. kein Motorrad mehr. „Meine Mutter“, sagt er, „würde sich zu große Sorgen machen.“ Die zweite schlechte Nachricht: Seine Hündin Bella ist 3. Sie war krank und der Tierarzt musste sie einschläfern.

Nun die gute Nachricht: Alex bekam am Ende der 10. Klasse das beste Zeugnis seiner Schullaufbahn: In Physik hatte er ein Sehr gut, in Mathematik ein Gut und in 4. Fach war er schlechter als befriedigend. Seine Durchschnittsnote: 2,5. 5. Alex bessere Noten hat, fällt ihm das Lernen viel leichter. „Wenn man sich für ein Fach interessiert“, so Alex, „bekommt man automatisch gute Noten.“ Er ist jetzt in der Oberstufe und hat 3 neue Fächer: Philosophie, Psychologie und Technik. Und er interessiert sich für alle drei.

Die chinesische Kampfsportart Wing Tsun betreibt Alex jetzt dreimal in der Woche. In den jeweils zwei Übungsstunden steht eine halbe Stunde Escrima auf dem Programm – ein Kampf mit Holzstöcken. Alex ist so gut, dass er die Jugendgruppe 6. hat und nun mit Erwachsenen trainiert. Das Training hat Alex ziemlich fit gemacht: Für die Fahrt zur Schule braucht er mit dem Fahrrad keine zehn Minuten mehr, 7. nur noch sechs.

Bei der Kommunalwahl in seiner Heimatstadt Bergheim ist Alex das erste Mal wählen gegangen. Er informierte sich vor der Wahl 8. allen Parteien, was sie für die Jugendlichen tun wollen. Die einen versprachen den Ausbau des Jugendzentrums, die anderen die Renovierung von Schulen. „9.“, meint Alex, „erinnern sie sich nach der Wahl noch an ihre Versprechen!“ Was er gewählt hat, will er nicht verraten, „10. gibt es ein Wahlgeheimnis!“ Das zurzeit größte Problem für Alex: Er hätte gerne eine feste Freundin, „aber das ist gar nicht so einfach!“

Quelle des Textes: JUMA 1/2005 (www.juma.de).

**Wählen Sie die richtige Antwort (a, b oder c). Es gibt jeweils nur eine richtige Antwort. Tragen Sie danach die Antworten in den Antwortbogen ein. Aufgabe zum Text I 10 x 1 = 10 Punkte**

*BEISPIEL: 0. zuerst*

- |    |   |     |  |
|----|---|-----|--|
| 1. | a. beinahe<br>b. hoffentlich<br>c. glücklicherweise | 6.  | a. gesehen<br>b. verlassen<br>c. verpasst      |
| 2. | a. vorerst<br>b. zuerst<br>c. mal                   | 7.  | a. trotzdem<br>b. sondern<br>c. leider         |
| 3. | a. tot<br>b. tod<br>c. tötlich                      | 8.  | a. bei<br>b. beim<br>c. an                     |
| 4. | a. keiner<br>b. keinem<br>c. keinen                 | 9.  | a. allerdings<br>b. jedoch<br>c. hoffentlich   |
| 5. | a. seitdem<br>b. vor<br>c. seither                  | 10. | a. seitdem<br>b. schließlich<br>c. hoffentlich |

### II. Lesen Sie den Text und lösen Sie die Aufgaben.

#### Nüsse: Harte Schale, gesunder Kern

Die meisten Nussarten, die wir heute kennen, stamen ursprünglich aus Asien und kamen über Indien in den Vorderen Orient. Griechen und Römer brachten sie nach Europa, wo sie die mittelalterliche Küche bereicherten. Heute werden Nüsse fast überall angepflanzt.

In Deutschland werden Nüsse vor allem zur Weihnachtszeit gegessen. Doch sollte man sie wegen ihrer ausgezeichneten ernährungsphysiologischen Eigenschaften auch das ganze Jahr über zu sich nehmen und zwar am besten unverarbeitet, denn beim Kochen und Backen werden Vitamine zerstört. Zwar essen die Deutschen im Durchschnitt jährlich 3,7 Kilogramm Nüsse, doch kennen die wenigsten ihren hohen gesundheitlichen Nutzen. Das war einmal anders. Neben Wurzeln, Beeren und Pilzen gehörten Nüsse in vielen Weltregionen über Jahrhunderte zur Grundnahrung des Menschen.

Ernährungsexperten bescheinigen den Nüssen enorme Qualitäten. Nüsse enthalten zwar viele Kalorien, doch sind sie gerade wegen ihrer wertvollen Fette und Öle nicht hoch genug einzuschätzen. Denn nicht nur, wie viel Fett man zu sich nimmt ist für die gesunde Ernährung entscheidend, sondern vor allem auch welche Fette man isst. Rund 80 Gramm Fett sollte man täglich verzehren. Darunter sollten so wenig gesättigte, also tierische, Fette wie möglich sein. Einfach ungesättigte Fettsäuren hingegen, die in Nüssen und in anderer pflanzlicher Kost reichlich vorhanden sind, sollten den größten Teil der Fettzufuhr ausmachen. Denn die ungesättigten Fettsäuren senken den Cholesterinspiegel und beugen so Krankheiten vor. Eine kalifornische Studie ergab, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen die Cholesterinwerte in zwei Monaten um bis zu 16 Prozent senken kann. Außerdem dienen Walnüsse als Stärkungsmittel z. B. nach einer Krankheit und sind für Personen, die an Nervenentzündungen und Rheuma leiden, empfehlenswert. Auch für Kinder im Wachstumsalter ist die Walnuss hervorragend geeignet, den sie reguliert die Drüsentätigkeit.

Nüsse enthalten auch viele B-Vitamine, die in größeren Mengen sonst nur in Fleisch und tierischen Produkten vorkommen. Und sie liefern ebenso hochwertiges Eiweiß wie Fleisch. So haben drei brasilianische Paranüsse dank ihrer Öle und Proteine denselben Nährwert wie ein Steak.

Wer allerdings mehr als drei Nüsse isst, nimmt mehr Kalorien zu sich, als er braucht. Doch wer fühlt sich nach drei Nüssen satt? Daher sind Nüsse zwar nicht so gut für die Figur, aber auf jeden Fall sind sie gut fürs Denken. Studien zeigten, dass das in Nüssen enthaltene Cholin eine positive Wirkung auf die Gedächtnisleistung hat, weil Cholin ein Stoff ist, der auch in den Gehirnzellen produziert wird. Doch sind Nüsse nicht nur Gehirnnahrung, vielmehr beeinflussen sie auch den Fettstoffwechsel positiv, denn ihre Inhaltsstoffe wirken emulgatorisch. D. h. sie sorgen dafür, dass Nahrungsfette im Körper flüssig bleiben und sich nicht in Organen oder Blutgefäßen ablagern. Dies verhindert die Verfettung der Leber und senkt die Blutfettwerte.

Leider ist auch der Verzehr von Nüssen nicht völlig unproblematisch, denn Schalenfrüchte werden leicht von Schimmelpilzen befallen. Dadurch können sich hochgiftige Stoffe bilden, die Aflatoxine, die zu schweren Gesundheitsschäden führen können. In der Europäischen Union gelten daher seit Januar 1999 Grenzwerte für Aflatoxine, die nicht überschritten werden dürfen. Prinzipiell können alle Nüsse von Schimmelpilzen befallen sein, das größte Risiko besteht aber bei Pistazien. Der Kern jeder einzelnen Pistazie ist in eine äußere Schutzschicht verpackt, die sich aprikosenfarben färbt, wenn die Pistazie reif ist. Dann springt auch die darunter liegende Schale auf, was die Nuss zwar einfach zu essen, aber auch anfällig für Schimmelpilze macht, weil der Kern nicht mehr geschützt ist.

Deshalb sollte man immer daran denken, dass Nüsse keine sterilen Konserven sind. Zwar werden die Nüsse regelmäßig kontrolliert, bevor sie in den Handel gelangen, doch was natürlich ist, ist auch verderblich. Schmecken Nüsse seltsam, sollte man sie daher nicht mehr verzehren. Den Genuss an der Nuss sollte man sich aber deshalb nicht verderben lassen.

**Aufgabe zum Text II** (10 x 1 = 10 Punkte)

**Markieren Sie die richtige Antwort (A, B oder C).**

**Beispiel : Was sagt der Text über die Verbreitung der Nüsse?**

*Lösung: C*

A Der Ursprung der Nüsse ist unbekannt.

B Nüsse kamen erst im Laufe des letzten Jahrhunderts nach Europa.

C Nüsse wachsen in nahezu allen Regionen der Welt.

**1. Was wird im Text empfohlen?**

A Nüsse für das Weihnachtsgebäck zu verwenden.

B Nüsse möglichst roh zu essen.

C Nüsse wegen der Vitamine vor allem im Winter zu essen.

**2. Worauf sollte man achten, wenn man Fette zu sich nimmt?**

A Dass die Fette vorwiegend aus pflanzlicher Nahrung stammen.

B Dass man dem Körper möglichst gesättigte Fettsäuren zuführt.

C Dass man nicht zu viel Fett zu sich nimmt.

**3. Welche Wirkung haben Walnüsse?**

A Sie erhöhen die Cholesterinwerte binnen weniger Monate.

B Sie fördern die geistige Entwicklung besonders im Kindesalter.

C Sie helfen, die körperlichen Kräfte wiederherzustellen.

**4. Was wird über die Nährstoffe in Fleisch und Nüssen gesagt?**

A In Fleisch sind mehr B-Vitamine vorhanden als in Nüssen.

B Nüsse versorgen den Körper mit den gleichen Nährstoffen wie Fleischprodukte.

C Nüsse versorgen den Körper mit wertvollerem Eiweiß als Fleischprodukte.

**5. Wie beeinflussen Nüsse die Gehirntätigkeit?**

A Die Gehirnzellen produzieren mehr Cholin.

B Die Gehirnzellen regenerieren sich schneller.

C Man kann sich Informationen besser merken.

**6. Welchen Effekt hat die emulgatorische Wirkung der Nüsse?**

A Das Fett lagert sich leichter z. B. in den Organen ab.

B Die Ansammlung von Fett z. B. in den Adern wird erschwert.

C Die Aufnahme von Fett im Körper wird erleichtert.

**7. Welchen Nachteil haben Nüsse?**

A Ihre Nährstoffe sind nicht lange haltbar.

B In Nüssen können sich Schadstoffe bilden.

C Manche Nüsse sind giftig.

**8. Welche Folge hat es, wenn der Kern der Pistazie frei liegt?**

A Er erhält einen besonderen Geschmack.

B Er verdirbt besonders schnell.

C Er verfärbt sich.

**9. Welche Nüsse sollte man nicht essen?**

A Nüsse, deren Geschmack ungewöhnlich ist.

B Nüsse, deren Qualität nur selten kontrolliert wird.

C Nüsse, die konserviert worden sind.

**10. Welche Empfehlung kann man dem Text insgesamt entnehmen?**

A Man sollte Nüsse in Maßen essen, da sie gesundheitsschädliche Stoffe bilden können.

B Man sollte nur solche Nussarten essen, die besonders gesunde Inhaltsstoffe haben.

C Man sollte zwar regelmäßig Nüsse essen, dabei aber auf ihre Qualität achten.

## B2 Kls. IX - X Leseverstehen

Olimpiada de limba germană modernă, faza județ eană – 23 februarie 2013

---

B2 Kls. IX-X Leseverstehen – Barem

**Important: Răspunsurile la care există corecturi nu se punctează!**

**I. Schreiben Sie die Variante, die Sie für richtig halten, in die Tabelle.**

	Lösung
1	c. glücklicherweise
2	a. vorerst
3	a. tot
4	b. keinem
5	a. seitdem
6	b. verlassen
7	b. sondern

**B2 Kls. IX - X Leseverstehen**Olimpiada de limba germană modernă, faza județ eană – 23 februarie 2013

---

8	a. bei
9	c. hoffentlich
10	b. schließlich

**10 x 1 = 10 Punkte****II. Markieren Sie die richtige Antwort (A, B oder C).**

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
<b>B</b>	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>C</b>

**10 x 1 = 10 Punkte****Total B2 LV: 20 Punkte**