

A1.15.1 Storia breve: La dieta mediterranea

A1.15.1 Kurze Geschichte: Die mediterrane Ernährung

» <https://app.colanguage.com/de/italienisch/kurzgeschichte/la-dieta-mediterranea>

Il testo parla dell'alimentazione mediterranea in Italia, un modo gustoso e sano di mangiare.

In Italia molte persone seguono la dieta mediterranea.

La dieta ha pasta, pane, legumi, verdure, olio d'oliva, frutta e pesce.

Si mangia poca carne, poco formaggio e poco latte.

Questa dieta è buona per la salute e aiuta a mantenere il peso giusto.

L'olio d'oliva è molto importante.

L'olio ha grassi buoni e fa bene al corpo.

La frutta e la verdura sono importanti.

Bisogna mangiarle cinque volte al giorno.

Il pesce è una buona fonte di proteine.

Sgombro, alici e sardine hanno tanti omega-3.

Le proteine si trovano anche nei legumi.

I legumi si mangiano con la pasta, con il pane, o in zuppe e insalate.

Der Text handelt von der mediterranen Ernährung in Italien, einer schmackhaften und gesunden Art zu essen.

In Italien folgen viele Menschen der mediterranen Ernährung.

Die Ernährung enthält Pasta, Brot, Hülsenfrüchte, Gemüse, Olivenöl, Obst und Fisch.

Man isst wenig Fleisch, wenig Käse und wenig Milch.

Diese Ernährung ist gut für die Gesundheit und hilft, das richtige Gewicht zu halten.

Olivenöl ist sehr wichtig.

Das Öl enthält gute Fette und ist gut für den Körper.

Obst und Gemüse sind wichtig.

Man sollte sie fünfmal am Tag essen.

Fisch ist eine gute Proteinquelle.

Makrele, Anchovis und Sardinen haben viele Omega-3-Fettsäuren.

Proteine findet man auch in Hülsenfrüchten.

Hülsenfrüchte isst man mit Pasta, mit Brot oder in Suppen und Salaten.

A1.15.1 La dieta mediterranea

A1.15.1 Die mediterrane Ernährung

<https://app.colanguage.com/de/italienisch/kurzgeschichte/la-dieta-mediterranea>



Esercizio 1:

Domande di discussione

Istruzione: Discutete le domande dopo aver ascoltato l'audio o letto il testo.

1. Quali alimenti ci sono nella dieta mediterranea? (Scrivi almeno 3)

.....

2. Qual è il miglior tipo di olio secondo la dieta mediterranea?

.....

3. Quante volte al giorno bisogna mangiare frutta e verdura?

.....

4. Cosa mangi e bevi ogni giorno?

.....

