

LESEN

Ein neuer Ernährungs- plan

NIVEAU

Grundstufe (A2)

NUMMER

DE_A2_2014R

SPRACHE

Deutsch



Lernziele

- Ich kann einen einfachen Text zum Thema Essen lesen und verstehen.
- Ich kann über Essgewohnheiten erzählen.





Haben wir noch **Gemüse** im
Kühlschrank? Ich möchte eine
Gemüsepfanne mit **Karotten**,
Zucchini und **Mais** machen.

Wortschatz

Kennst du alle Wörter?

Bitte einen Satz/ein Beispiel mit einem der Wörter machen.

Ich bin dick, daher muss ich abnehmen.

Nach Weihnachten habe ich zugenommen.

abnehmen,
zunehmen

sich gesund ernähren
Ich ernähre mich gesund.

anbraten

Gestern ist mir das Essen in der Pfanne angebraten/verbrannt.

die Pfanne

die Zutaten (Pl.)

Der Reis ist die Hauptzutat
Reis ist die Hauptzutat von Paella.

die Beilage

der Vegetarier,
die Vegetarierin

Ich wundere mich, was Vegetarier als Beilage nehmen.

der Veganer,
die Veganerin





Was passt?

Verbinde die Satzteile.

- 1 Er folgt einem strengen
- 2 Sie möchte gerne 3 Kilo
- 3 **Ernähren sich** alle **Veganer**
- 4 Bist du **Vegetarier**
- 5 Welche **Zutaten** brauchen wir
- 6 Als **Beilage** gibt es
- 7 Hast du eine
- 8 Simone **brät** Gemüse

- a **und Veganerinnen** gesund? 3
- b **Pfanne?** 7
- c für das Rezept? 5
- d **abnehmen.** 2
- e Brot, Reis oder Nudeln. 6
- f in der Pfanne **an.** 8
- g **Ernährungsplan:** Er isst nur Gemüse. 1
- h oder isst du Fleisch? 4

Ich brate ... an
Du brätst ... an
Er brät ... an



Samstagabend

Lies den Text und **korrigiere** die Falschaussagen auf der nächsten Seite.

bereits = schon

Es ist Samstagabend, 19 Uhr. Alex und Louise kochen heute gemeinsam Abendessen. Alex hat vor, abzunehmen und sich ab jetzt gesünder zu ernähren. Louise ernährt sich bereits sehr gesund. Sie soll ihm bei diesem Plan helfen. Alex muss seine Essgewohnheiten umstellen, sagt Louise. Er muss weniger Fast Food essen und am besten einem Ernährungsplan folgen.

Er soll heimische Produkte und Bioprodukte kaufen, rät ihm Louise. Und er soll die Zutaten gesünder zubereiten. Er kann sie zum Beispiel dämpfen statt frittieren, schlägt Louise vor.

er hat vor/er plant/er hat die Absicht/Intention, zu + Infinitiv
Meine Intention ist, mehr Eier zu essen.

Ich habe vor, weniger Kohlenhydrate zu essen.

Ich habe die Intention, kein Fleisch zu essen.

einheimisch = lokal/von der Heimat

einem Plan folgen -> das machen
folgen + Dativ

die Gewohnheit = habit
Essgewohnheiten ->
was/wann/wie viel .. esse ich
Gewohnheiten umstellen -> etwas
ändern/anders machen





Samstagabend

Louise fragt Alex, was sein Lieblingsessen ist. *Am liebsten esse ich Döner,* antwortet Alex, *aber ich esse auch gern Kartoffelsalat und Hamburger. Und mein Lieblingsnachtisch ist Schwarzwälder Kirschtorte.*

Louise kennt Schwarzwälder Kirschtorte noch nicht und fragt Alex, was das ist. *Schwarzwälder Kirschtorte ist ein Kuchen. Er wird mit Sahne, Kirschen und Schokolade zubereitet,* erklärt Alex. *Das klingt wirklich lecker!,* meint Louise. *Aber gesund sind deine Lieblingsspeisen nicht wirklich, Alex!* Louise und Alex lachen.

Essen zubereiten -> alle einzelnen Schritte (waschen, schälen, schneiden, kochen, ...) eleganter als "Essen machen"

Alex und Louise
wollen zusammen
backen.
/kochen

Alex ernährt sich
gesund.

Ich glaube, das ist
falsch, weil er Döner...
isst und er vorhat,
sich gesünder zu ernähren.

Alex mag kein
Fast Food.

Ich glaube, das ist
falsch, weil er
Hamburger und Döner
isst.

Alex
Louise isst gern
Schwarzwälder
Kirschtorte.



Vorspeise – Hauptspeise – Nachspeise

1. Welche Speisen werden im Text genannt? **Sortiere** sie in die richtige Kategorie.
2. Welche Speisen kennst du noch? **Ergänze** pro Kategorie mindestens drei Beispiele.

1

Vorspeise

der Kartoffelsalat
das Gazpacho
die (Salat-)Gurke

2

Hauptspeise

der Hamburger
der Döner
das Fondue
die Haxe
die Wurst
die Würstchen

3

Nachspeise

die Schwarzwälderkirchtorte
die Schokolade
der Käsekuchen



Über meine Essgewohnheiten sprechen

Im Breakout-Room oder im Kurs:

1. **Fragt** und **antwortet**.
2. **Teilt** eine Gemeinsamkeit im Kurs.



Was ist dein
Lieblingssessen?

Wie kochst du
Gemüse?

Welche ungesunden
Sachen isst du gern?

Was möchtest du an
deiner Ernährung
verändern?

Wann ? Wö?



Du gehst in den
Breakout-Room? Mach
ein **Foto** von dieser Folie.

das Schwein(-efleisch) -> pork



Die Zutaten

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Alex fragt Louise, was sie heute gemeinsam kochen. *Du bist doch nicht etwa Vegetarierin?*, fragt Alex entsetzt. Als Louise antwortet, dass sie Fleisch liebt, ist Alex erleichtert. *Sollen wir eine Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen machen?*, fragt Louise. Sie sagt, dass sie noch genug Zutaten dafür im Kühlschrank hat.

Alex findet die Idee gut. *Ich glaube, ich habe noch Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten und Tomaten im Kühlschrank*, sagt Louise und fragt Alex, ob er Allergien hat. *Nein, ich habe keine Allergien*, antwortet er.

Louise schaut in den Kühlschrank. Die Aubergine ist leider schon schlecht, sie ist verfault. Aber alle anderen Zutaten sehen noch gut aus.

Sie hat in ihrem Kühlschrank Zucchini, Aubergine, Paprika, Tomaten und Hähnchen.

entsetzt sein -> er hat Angst (intensiv)

er findet es sehr negativ/
schlecht/furchtbar/schlimm

erleichtert sein -> erst hat er Angst und jetzt nicht mehr

ich habe eine schlechte Meinung -> sehe, dass es besser ist
eine Allergie gegen etwas haben/gegen etwas allergisch sein



Ist Louise Vegetarierin?
Sie ist keine Vegetarierin.

Welches Gericht möchte Louise kochen?
Sie möchte eine Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen kochen.

Welche Zutaten hat Louise im Kühlschrank?

Welche Zutat ist schon verfault?

Die Aubergine ist bereits verfault.



Was ist was?

Ordne zu. Welches Lebensmittel passt in zwei Kategorien?



1

Aubergine

2

Zucchini

3

Kartoffeln

4

Hähnchen

5

Reis

6

Karotten

7

Paprika

8

Nudeln

9

Rind

Gemüse

Beilagen

Fleisch



Was ist dein Lieblingsessen?

Welche Zutaten braucht man dafür? Hast du alles im Kühlschrank?





Beim Kochen

Lies den Text und **beantworte** die Fragen.

Auf dem Herd steht schon der Topf mit dem Reis. Louise schneidet das Gemüse und Alex beginnt, das Fleisch anzubraten. Louise gibt das Gemüse in die Pfanne. Sie fügt Salz und Pfeffer hinzu. Aber Louise hat nicht aufgepasst und nicht gesehen, dass Alex schon Salz hinzugefügt hat.

Als Louise das Essen probiert, schaut sie angewidert. *Igitt! Oh nein, Alex! Ich habe das Essen total versalzen. Es schmeckt schrecklich!* Alex probiert einen Bissen, rümpft die Nase und lacht. Er schlägt vor, heute Abend doch essen zu gehen. Alex fragt Louise, was sie stattdessen heute Abend essen möchte.

Currywurst und Pommes, antwortet Louise. *Das hat doch viel zu wenig Vitamine!*, neckt Alex sie und lacht. *Das ist mir heute Abend egal! Dann fangen wir halt morgen mit dem Ernährungsplan an*, sagt Louise. Beide lachen und Alex freut sich schon auf die Currywurst.



Wer hat das Gemüse gesalzen?

Warum schmeckt das Essen nicht?

Was essen die beiden jetzt?



Igitt! Ich habe das
Essen versalzen.

Wenn man **Igitt!** sagt findet man etwas

- ☐ eklig.
- ☐ gut.



Zusammenfassung

Fasse die Geschichte in deinen eigenen Worten **zusammen**.

Die Wörter auf den Kärtchen helfen dir dabei.



gemeinsam
kochen

neuer
Ernährungsplan

Lieblingsessen

Gemüsepfanne
mit Reis und
Hähnchen

Zutaten im
Kühlschrank

verfault

versalzen

essen gehen

Currywurst mit
Pommes





Ratespiel

1. **Denk** an ein Gericht, das du gerne kochen möchtest. **Schreibe** alle Zutaten in den Chat.
2. Die anderen **raten**: Welches Gericht kochst du?



Ich gebe ... in die Pfanne.
Ich füge/gebe ... hinzu.
Man muss ... hinzufügen/hinzugeben.

das Gewürz - spice

die Paella

das Mehl - flour



Ende der Lektion

Redewendung

Salz in die Wunde streuen

Bedeutung: jemanden auf einen Makel hinweisen oder an ein unschönes Erlebnis erinnern

Beispiel: Alex hält sich an seinen Ernährungsplan und hat seit zwei Wochen nichts Ungesundes mehr gegessen. Louise hat nun Schwarzwälder Kirschtorte probiert und findet sie so lecker, dass sie jeden Tag ein kleines Stückchen isst. Sie erzählt Alex aber nichts davon, denn sie will kein *Salz in seine Wunden streuen*.



Zusatzübungen



Fragen zum Text

Was passt? **Kreuze an.**

1 Was soll Alex tun, um abzunehmen?

- a. sich ungesünder ernähren b. sein Essverhalten ändern c. mit Louise kochen**

2 Louise rät Alex, ...

- a. weniger Fast Food zu essen. b. sein Essen zu frittieren. c. exotische Produkte zu kaufen.**

3 Alex' Lieblingsessen ist ...

- a. leicht zu kochen. b. nicht gesund. c. kein Fast Food.**

4 Für eine Schwarzwälder Kirschtorte braucht man Schokolade, ...

- a. Kirschen und Sahne. b. Kirschen und Milch. c. Sahne und Milch.**



Text vervollständigen

Vervollständige den Textauszug.

Gemüsepfanne

Vegetarier

verfault

Allergien

erleichtert

Idee

Zutaten

Aubergine

Karotten

Kühlschrank

Du bist doch nicht etwa _____?, fragt Alex entsetzt.

Als Louise antwortet, dass sie Fleisch liebt, ist Alex _____ . Sollen wir eine _____ mit Reis und Hähnchen machen?, fragt Louise. Sie sagt, sie hat noch genug _____ dafür im Kühlschrank.

Alex findet die _____ gut. Ich glaube, ich habe noch Zucchini, Aubergine, Paprika, _____ und Tomaten im _____, sagt Louise und fragt Alex, ob er _____ hat. Nein [...], antwortet er.

Louise schaut in den Kühlschrank. Die _____ ist leider schon schlecht, sie ist _____.



Diktat

1. Die Lehrkraft liest einen kurzen Text vor. **Hör** gut **zu** und **schreibe mit**.
2. **Beantworte** die Frage: Welche Tipps gibt Louise Alex?





Lösungen

S. 5: 1g; 2d; 3a; 4h; 5c; 6e; 7b; 8f

S. 7: 1. Alex und Louise wollen zusammen kochen.; 2. Alex ernährt sich nicht gesund. Louise ernährt sich gesund.; 3. Alex liebt Fast Food.; 4. Alex isst gern Schwarzwälder Kirschtorte. Louise kennt Schwarzwälder Kirschtorte nicht.

S. 10: 1. Nein, sie liebt Fleisch.; 2. Sie möchte Gemüsepfanne mit Reis und Hähnchen machen.; 3. Sie hat noch Zucchini, Aubergine, Paprika, Karotten und Tomaten im Kühlschrank.; 4. Die Aubergine ist leider schon verfault.

S. 11: Gemüse: 1, 2, 3, 6, 7; Beilagen: 3, 5, 8; Fleisch: 4, 9

S. 13: 1. Alex hat schon gesalzen, aber Louise hat es nicht gesehen und hat das Gemüse auch gesalzen.; 2. Es ist versalzen.; 3. Sie essen Currywurst mit Pommes.

S. 14: eklig

S. 20: 1b; 2a; 3b; 4a

S. 21: Vegetarier; erleichtert; Gemüsepfanne; Zutaten; Idee; Karotten; Kühlschrank; Allergien; Aubergine; verfault



Text fürs Diktat

Alex muss seine Essgewohnheiten umstellen, sagt Louise. Er muss weniger Fast Food essen und am besten einem Ernährungsplan folgen.

Er soll heimische Produkte und Bioprodukte kaufen, rät ihm Louise. Und er soll die Zutaten gesünder zubereiten. Er kann sie zum Beispiel dämpfen statt frittieren, schlägt Louise vor.



Zusammenfassung

Der gemeinsame Abend

- *Alex und Louise wollen zusammen backen.*
- *Alex ernährt sich gesund.*
- *Alex mag kein Fast Food.*
- *Louise isst gerne Schwarzwälder Kirschtorte.*

Die Essgewohnheiten

- *Was ist dein Lieblingsessen?*
- *Wie kochst du Gemüse?*
- *Welche ungesunden Sachen isst du gerne?*
- *Was möchtest du an deiner Ernährung verändern?*

Das Lieblingsessen

- *Welche Zutaten braucht man für dein Lieblingsessen?*
- *Hast du alles dafür im Kühlschrank? – Ja, ich habe alles dafür eingekauft.*



Wortschatz

die Zutat, -en

anbraten

das Lieblingsessen, -

die Beilage, -n

abnehmen

der Veganer, -; die Veganerin, -nen

zunehmen

etwas mögen

Igitt!

die Vorspeise, -n

die Hauptspeise, -n

die Nachspeise, -n

versalzen

