

LESEN

# Ein neuer Ernährungs- plan

**NIVEAU**

Elementarstufe (A2)

**NUMMER**

DE\_A2\_2014R

**SPRACHE**

Deutsch

## Lernziele

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

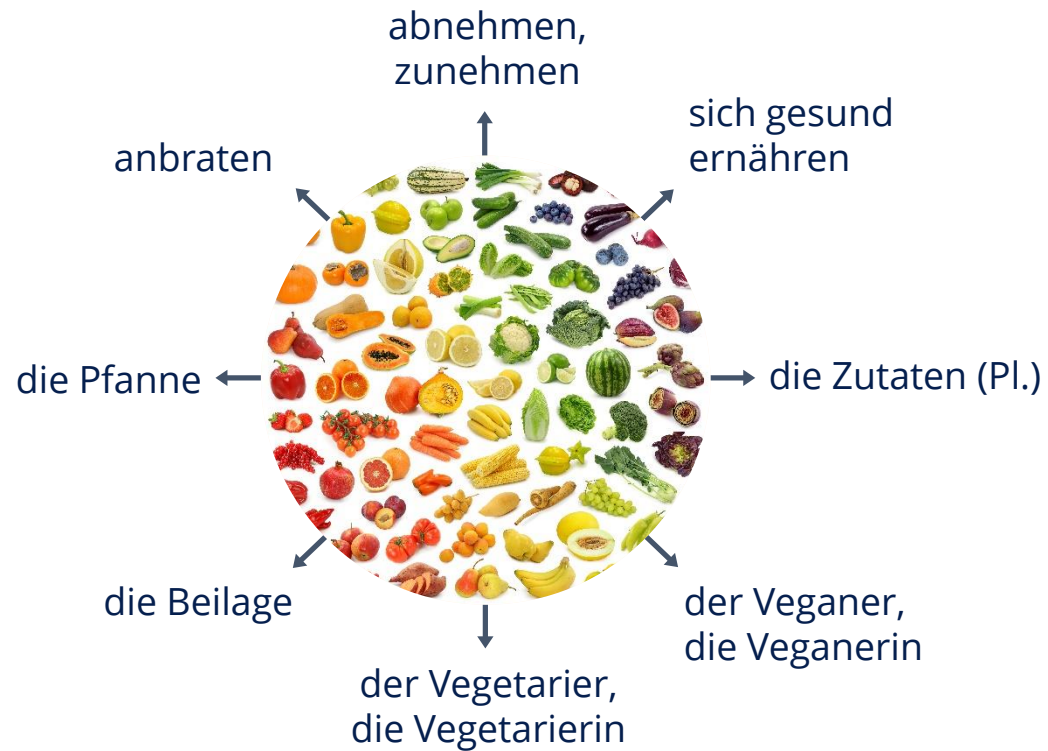


Haben wir noch **Gemüse** im  
Kühlschrank? Ich möchte eine  
**Gemüsepfanne** mit **Karotten**,  
**Zucchini** und **Mais** machen.



# Wortschatz

**Kennst** du alle Wörter?





# 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?

b **Pfanne?**

c für das Rezept?

d **abnehmen.**

e Brot, Reis oder Nudeln.

f in der Pfanne **an.**

g **Ernährungsplan:** Er isst nur Gemüse.

h oder isst du Fleisch?

# Samstagabend

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

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.







# 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.

Alex und Louise  
wollen zusammen  
backen.

Alex ernährt sich  
gesund.

Alex mag kein  
Fast Food.

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	2	3
Vorspeise	Hauptspeise	Nachspeise







# 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?



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



# 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.



Ist Louise Vegetarierin?

Welches Gericht möchte Louise kochen?

Welche Zutaten hat Louise im Kühlschrank?

Welche Zutat ist schon 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**



# Mein Lieblingssessen

**Was ist dein  
Lieblingssessen?**

**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?

A white rectangular area with a blue folded corner at the top left, containing ten horizontal grey lines for writing.



# 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

Vegetarierin

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.*

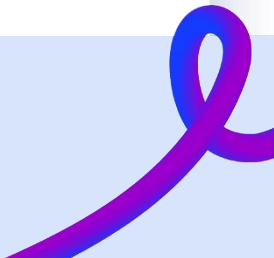
*Alex findet die \_\_\_\_\_ gut. Ich glaube, ich habe noch  
Zucchini, Aubergine, Paprika, \_\_\_\_\_ und Tomaten im  
\_\_\_\_\_, sagt Louise und fragt Alex, ob er  
\_\_\_\_\_ hat. Nein [...], antwortet er.*

*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:** Vegetarierin; 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

