

Materialien für den Deutschunterricht

7. Schulstufe

Die Lecker-Schmecker



Quelle: Fotolia, Urheber: Jacek Chabraszewski

Josef Angermaier,
Monika Kelih,
Martina Partilla &
Susanne Pauker
aktualisiert von Max Egger, 2016

HINWEISE FÜR LEHRERINNEN UND LEHRER

Seite	Differenzierung bzw. Kompetenzaufbau	Kompetenz
2	Kompetenzbereich Lesen Die Lecker-Schmecker; dieser Text kann als Lesetext verwendet werden.	
4 ☺☺	Kompetenzbereich Lesen Fragen mithilfe des Texts beantworten	19
4 ☺☺	Kompetenzbereich Lesen Zwischentitel zuordnen	14, 15, 16
5 ☺	Kompetenzbereich Lesen Persönliche Hitliste erstellen	26
5 ☺☺	Kompetenzbereich Sprachbewusstsein Imperativ – Verbformen bilden	44, 45
5 ☺	Kompetenzbereich Sprachbewusstsein Oberbegriffe und Unterbegriffe finden	47
6 ☺	Kompetenzbereich Lesen Fremdwörter – Bedeutung klären	21, 22
7 ☺☺	Kompetenzbereich Schreiben Positive und negative Argumente finden	34
8 ☺☺☺	Kompetenzbereich Schreiben Eigene Meinung äußern, Erlebnisse erzählen	30, 31, 33, 34, 38, 39, 40
9 ☺	Kompetenzbereich Lesen Rezept: Text lesen und Fragen beantworten	14, 16, 19, 24
9 ☺☺	Kompetenzbereich Sprachbewusstsein Passive Verbformen bilden	44
10 ☺	Kompetenzbereich Sprachbewusstsein Aktive und passive Verbformen erkennen	44
10 ☺☺☺	Kompetenzbereich Lesen/Sprachbewusstsein Wörter/Erklärungen verbinden	21, 47
10 ☺	Kompetenzbereich Zuhören und Sprechen/Schreiben Das eigene Essverhalten beobachten	1, 2, 37
11	Selbstkontrolle	
12	Lösungen	

Zeichensetzung in den Texten folgt Original.

- Einfache Übung ☺
- Mittlere Übung ☺☺
- Schwierige Übung ☺☺☺

Diese Übung eignet sich besonders gut für eine Gruppenarbeit.



Das BIFIE war bemüht, die Original-Quellen des verwendeten Materials ausfindig zu machen und entsprechend auszuweisen. Leider ist dies nicht in allen Fällen möglich gewesen. Hinweise auf Quellen und Urheber werden vom BIFIE jederzeit entgegengenommen, um Rechte entsprechend abklären zu können.

Die Lecker-Schmecker

Kann Essen cool sein? Klar. Doch worauf es dabei ankommt, ist nicht nur, was du futterst, sondern auch, wie du isst. Probiere es doch einfach mal aus!

Dreifachburger und Doppeldöner, Pommes XL mit Ketchup und Mayo, Schoki und Chips, Cola und Co. Jedes Kind weiß, dass das ständige Futtern von Fast Food ungesund ist. Der Mensch ist nun mal kein Mülleimer. Essen macht Sinn. Es versorgt deinen Körper mit der Energie, die er braucht, um zu wachsen, gesund und fit zu sein. Essen ist Leben. Dein Leben. Nichts zu essen macht den Körper ebenso kaputt wie falsch zu essen. Und das bedeutet: Nicht nur was du futterst, ist wichtig. Auch wie du isst, also deine sogenannten Essgewohnheiten, ist entscheidend. Okay. Aber sicher total mühsam? Überhaupt nicht! Mit diesen Top-Ten-Tipps wirst du ganz schnell zum Lecker-Schmecker:

- (1) Auf einem ausgewogenen Speiseplan ist so ziemlich für alles Platz. Vom Apfel bis zur Zimtschnecke. Entscheidend ist die Vielfalt. Die Abwechslung. Das Gesamte. Und das Gefühl, dass Essen nicht verboten ist, sondern dir guttut.
- (2) Das bedeutet: fünf Mahlzeiten pro Tag. Drei Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen, Abendessen) und zwei Zwischenmahlzeiten (ein zweites Frühstück und eine Jause). Die Essenzeiten sollten möglichst gleichbleibend über den Tag verteilt sein. Auf diese Weise werden Körper und Geist regelmäßig mit Kraftstoff versorgt. Hunger-Löcher und Heißhungerattacken haben keine Chance.
- (3) Gutes Essen schmeckt gut. Es schmeckt von Gericht zu Gericht unterschiedlich. Nicht immer die gleiche Pampe. Es riecht aber auch gut. Es sieht sogar gut aus. Sei es dir wert, all das zu genießen. Schlinge dein Essen nicht im Stehen oder gar Gehen hinunter. Setze dich. Atme durch. Komm erst mal runter. Du wirst sehen: Sobald du gelernt hast, mit allen Sinnen zu essen, wird es dir nicht mehr egal sein, was du isst.
- (4) Hast du das Gefühl, zu viel zu wiegen, so wende dich damit an deinen Hausarzt. Denn Übergewicht ist ein gesundheitliches Problem. Ebenso wie Essstörungen. Diäten, die gar nicht notwendig sind und/oder nicht medizinisch begleitet, sind in deinem Alter gefährliche Selbstversuche. Meist schrumpfen sie nicht das Körpergewicht, sondern das Selbstwertgefühl. Also unbedingt: Finger weg!
- (5) Geht es um ihr Styling, wissen die meisten Mädchen und Jungs ganz genau, was gerade angesagt ist. Doch geht es um ihre Ernährung, haben sie meist keine Idee davon, was ihr Körper braucht. Tatsächlich ist es die passende Mischung aus sieben Stoffen, den sogenannten Nährstoffen, auf die es ankommt. Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser. Sie sind die Baustoffe deines Körpers. Sein Spirit. Sie sorgen dafür, dass er reibungslos funktioniert.
- (6) Jedes Lebensmittel, das verpackt ist, hat eine Art aufgedruckten Beipackzettel. Eine Liste der Zutaten. Es gilt meist: Je chemischer diese klingen, desto chemischer sind sie auch. Je mehr Fremdworte darauf stehen, desto weniger Natur ist drin. Nimm dir die Zeit, auch selbst und bewusst einzukaufen. Versuche, so viel wie möglich frisch in die Finger zu bekommen. Verstehst du nicht, woraus das Zeug besteht, das du essen sollst, dann lass es einfach. Oder frag nach. Denn erst landet der Kram in deinem Wagen, dann in deinem Magen.
- (7) Gemeinsames Kochen kann ein echtes Abenteuer sein. Mit der Familie oder mit Freunden. Pizza einfach mal selber machen statt fertig kaufen. Eine Torte backen statt auftauen. Frische Kräuter im Topf heranziehen statt Fertigbrühe über alles kippen. Deine eigenen Rezepte ausprobieren. Eine neue Lieblingsspeise erfinden. Die Küche versauen und gemeinsam Spaß dabei haben!
- (8) Erwachsenwerden ist manchmal anstrengend. Und das für alle Beteiligten. Zumindest eine gemeinsame Mahlzeit pro Tag ist die beste Gelegenheit, einander dabei nicht aus den Augen zu verlieren. Zu reden. Zuzuhören. Zu checken, was es Neues gibt. Und was sonst noch so alles ansteht. Gemeinsam den Tisch zu decken, zu essen und abzuräumen ist ein wichtiges Stück Familie.
- (9) Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse. Keine Nebenbeschäftigung. Keine schlechten Gewohnheiten. Mit anderen Worten: Essen bei den Hausaufgaben kann die Konzentration auffressen. Essen vor dem Computer oder vor dem Fernseher macht träge und fördert Übergewicht. Tatsächlich verwandelt es immer mehr Mädchen und Jungs in Couch-Potatoes. Keine gute Idee! Einfach nur essen ist angesagt. Und sonst nix.

(10) Höre in dich hinein. Lerne, deinen Körper zu verstehen. Seinen Beat, seine Message. Wann bist du hungrig, wann ist es eigentlich Durst? Wann in Wirklichkeit Langeweile? Wann ist es genug? Wie fühlt es sich an, satt zu sein?

Probiere all das einfach mal aus. Stopf dich nicht voll. Nimm dir Zeit. Probiere öfter mal etwas Neues aus. Iss bewusst und genieße es. Hab Spaß daran! Und du wirst staunen, wie cool es sich anfühlt, ein Lecker-Schmecker zu sein.

(Quelle: TOPIC, Oktober 2011, Heft 233, S. 38–39.)

→ Aufgabe 1: Finde heraus, ob die folgenden Antworten richtig oder falsch sind.
Kreuze an.

Die Lecker-Schmecker			
		richtig	falsch
1.	Jedes Kind weiß, dass das ständige Futtern von Fast Food ungesund ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Essen versorgt deinen Körper mit der Energie, die er braucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Nicht, was du futterst, ist wichtig, sondern, wie du isst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Wer sich gesund ernähren möchte, muss auf Zimtschnecken verzichten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Sechs Mahlzeiten pro Tag sind ideal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Genieße dein Essen beim Stehen oder vor dem Fernseher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Wenn du dich ausgewogen ernährst, sind Diäten nicht notwendig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Die Nährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser sind wichtige Baustoffe für das Funktionieren deines Körpers.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Gemeinsames Kochen kann ein echtes Abenteuer sein, wenn du eigene Rezepte ausprobierst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Gemeinsam essen macht glücklich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Essen bei den Hausaufgaben fördert deine Konzentration.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Dein Körper verrät dir, was und wie du essen sollst.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Aufgabe 2: Ordne jedem Textabschnitt einen Zwischentitel aus dem Kasten zu.


Und sonst nix ♦ Gemeinsam die Pfanne schwingen ♦ Wecke deinen Wissenshunger ♦ Ausgewogen essen ♦ Langsam essen ♦ Alle an einem Tisch ♦ Listen to your body ♦ Bewusst einkaufen ♦ Bloß keine Diät ♦ Regelmäßig essen

Abschnitt (1)  _____

Abschnitt (2)  _____

Abschnitt (3)  _____

Abschnitt (4)  _____

Abschnitt (5)  _____

Abschnitt (6)  _____


Abschnitt (7)  _____

Abschnitt (8)  _____

Abschnitt (9)  _____

Abschnitt (10)  _____

→ Aufgabe 3: Erstelle deine persönliche Hitliste.
Wähle drei Tipps und ordne sie nach Wichtigkeit.

1.  _____











2.  _____

3.  _____

Diskutiert in Vierergruppen, welche Tipps euch am besten gefallen. Einigt euch auf vier Tipps und stellt das Ergebnis der Klasse vor. Begründet auch, warum ihr euch so entschieden habt.



→ Aufgabe 4: Füge die passenden Verbformen des Imperativs ein.

INFINITIV	IMPERATIV 2. Pers. Sg.	IMPERATIV 2. Pers. Pl.
1. essen	 Iss! _____	 Esst! _____
2. fasten	 _____	 _____
3. schwingen	 _____	 _____
4. einkaufen	 _____	 _____
5. sich ernähren	 _____	 _____

→ Aufgabe 5: Ergänze in der Tabelle die Ober- und Unterbegriffe.

Oberbegriff	Unterbegriffe (mindestens 8)
Gemüse	
	Banane, Orange, Grapefruit, Apfel, Papaya, Birne, Kirsche, Kiwi
Fast Food	
	Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Wasser, Vitamine, Eisen, Kalzium, Ballaststoffe
Getränke	
	Forelle, Seelachs, Dorsch, Seeteufel, Sardine, Karpfen, Scholle, Thunfisch

→ Aufgabe 6: Unterstreiche im Text neun Fremdwörter.
 Erkläre sie mithilfe deines Wörterbuchs oder eines elektronischen Nachschlagewerks.

Fremdwort	Bedeutung
Pizza	Eine Pizza ist eine italienische Spezialität, bei der auf einen dünn ausgerollten Hefeteig passierte Tomaten, Käse ...

Aus welcher Sprache stammen diese Fremdwörter? 😊😊

Verwende jedes der genannten und erklärten Wörter in einem passenden Satz. 😊😊

TIPP: Mithilfe des Wörterbuchs kannst du herausfinden, aus welcher Sprache Fremdwörter stammen.

→ Aufgabe 7: Lies den Text „Ist Kochen besser als Fast Food?“ genau durch.
Unterstreiche Argumente FÜR das Kochen grün und Argumente GEGEN das Kochen rot.
Schreibe sie anschließend in den jeweils passenden Sprechblasen auf.

Ist Kochen besser als Fast Food?

Dafür:

Eine der ersten Seiten, die ich sofort im neuen TOPIC aufschlage, ist die Kochen-Seite! Die spannenden Rezepte probiere ich fast jedes Mal mit einer Freundin aus. Mit manchmal mehr und manchmal weniger Erfolg – Hauptsache, es macht Spaß! Das Tollste am Kochen ist doch, dass man experimentiert und lernt, mit den Lebensmitteln umzugehen. Das finde ich gerade heute besonders wichtig: Viele meiner Klassenkameraden ernähren sich zum Großteil von Junkfood oder fertigen, kalten Speisen. Dabei ist es doch auch für das Erwachsenenleben so wichtig, kochen zu können. Ich will meinen Kindern später auch noch mitgeben können, was gutes Essen bedeutet: ein gesundes, selbst gekochtes, gemeinsames Mahl im Kreis der Familie oder mit Freunden.

Eva

Dagegen:

Kochen schön und gut: Doch woher soll man die Zeit dafür nehmen? Wenn ich am späten Nachmittag aus der Schule komme, finde ich dort im besten Fall ein Mittagessen, das ich aufwärmen kann. Oft greife ich aber auch zu Fertigpizza und Co. Solche Produkte schmecken eben gut und schaden, wenn man Obst und Gemüse isst, bestimmt nicht. Mit Kochen möchte ich meine Zeit nicht verschwenden. Solange man nicht ständig zwischendurch Chips knabbert oder sich mit Süßigkeiten den Bauch vollschlägt, ist Kochen ja nicht unbedingt notwendig. Aber wenn ich es mir aussuchen kann, esse ich dann doch am liebsten im Kreis der Familie. Und wenn dann auch noch frisch gekocht wurde, schmeckt es am besten.

Adna

(Quelle: TOPIC, Oktober 2011, Heft 233, S. 5.)

PRO +

KONTRA -

ÜBEREINSTIMMENDE MEINUNG:

→ Aufgabe 8: Ist Kochen besser als Fast Food? Was meinst du dazu?
Schreibe einen Leserbrief, aus dem klar deine Meinung zur Fragestellung hervorgeht.
Begründe deine Meinung mit eigenen Erfahrungen.
Länge: max. 100 Wörter.

Sehr geehrtes TOPIC-Redaktionsteam,

mit Interesse habe ich Ihren Beitrag „Ist Kochen besser als Fast Food?“ gelesen.
Ich selbst bin aufgrund eigener Erfahrungen der Meinung, ...



Vergleicht und prüft eure Leserbriefe in Partnerarbeit. Beachtet dabei die folgenden Fragen:
Ist die Meinung klar formuliert? Überzeugen die Argumente?



Überarbeitet danach eure Leserbriefe.

Lest zum Abschluss die Leserbriefe in der Klasse vor und diskutiert eure Positionen zum
Thema „Ist Kochen besser als Fast Food?“.

Klassengespräch: Erlebnisse rund ums Essen und Kochen

- Was ist dein Leibgericht?
- Gehst du lieber zum „Italiener“ oder bevorzugst du die asiatische Küche?
- Was hältst du von einem „Candle Light Dinner“?
- Hast du selbst schon einmal gekocht?
- Mit wem würdest du gerne einmal kochen?
- Was muss man beim Einkauf von Lebensmitteln beachten?

Grusel-Pizza






Das brauchst du: (für 4 Freunde)

- 4 Pkg. Mozzarella
- 2 Pkg. Dinkel-Blätterteig
- 8 EL Tomaten-Passata
- 2 Champignons
- ½ Paprika
- Oliven
- Oregano, Basilikum

1. Aus Blätterteig Scheiben ausschneiden (verwende einen kleinen Teller als Schablone).
2. Paprika in kleine Rechtecke, Mozzarella und Champignons in Scheiben schneiden. Oliven entkernen und halbieren.
3. Die Minipizzen auf Backpapier auf ein Backblech legen und mit je zwei Esslöffeln Tomaten-Passata bestreichen. Mit den restlichen Zutaten so belegen, dass ein gruseliges Gesicht entsteht. Am Ende noch mit Oregano und Basilikum dekorieren.
4. Pizzen im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 12–14 Minuten backen.

(Quelle: TOPIC, Oktober 2011, Heft 233, S. 47.)

→ *Aufgabe 9: Lies den Text genau durch.
Beantworte folgende Fragen.*

1. Was wird hier gebacken?  _____
2. Ist das Gericht ideal für Vegetarier?  _____
3. Was ist „Tomaten-Passata“?  _____
4. Mit welchen Kräutern wird dekoriert?  _____
5. Wie lange bleibt das Gericht im Rohr?  _____

→ *Aufgabe 10: Setze die vier Arbeitsschritte ins Passiv.
Achte dabei darauf, dass Sätze auch umgeformt werden müssen.*

1. Aus Blätterteig werden Scheiben ausgeschnitten . (Ein kleiner Teller wird als Schablone verwendet .)
2.
3.
4.

→ Aufgabe 11: Aktiv oder Passiv? Kreuze den richtigen Begriff an.
 Unterstreiche die Prädikate in allen Sätzen, die im Passiv stehen.

		Aktiv	Passiv
1.	Zwiebel und rote Paprika fein schneiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Die Tomaten werden mit einem Stabmixer püriert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Von den Paprika die Deckel abschneiden und Kerne entfernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Pinienkerne werden in einer Pfanne ohne Fett geröstet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	In einer Schüssel Ziegenkäse, Blattspinat, Pinienkerne und Reis mischen und mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Die Paprika werden befüllt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Eine Auflaufform ausfetten und die Paprika darin braten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Die Paprika werden mit der Tomatensoße serviert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

→ Aufgabe 12: Ordne jedem Verb eine passende Erklärung zu. Schlage unbekannte Wörter im Wörterbuch oder im Glossar eines Kochbuchs nach.

1	blanchieren		in breiige Form bringen
2	tranchieren		mit einem Überzug versehen
3	pürieren		anrichten, auftragen
4	flambieren		in heißem Fett backen
5	marinieren		in eine würzige Flüssigkeit einlegen
6	dekoriere	1	in heißes Wasser eintauchen
7	glasieren		dünn schneiden, von Haut oder Gräten befreien
8	servieren		in kaltes Wasser tauchen
9	abschrecken		mit Alkohol entflammen
10	frittieren		in Scheiben schneiden
11	filetieren		verzieren

→ Aufgabe 13: Beobachte dein Essverhalten. (Zeitraum: 1 Woche.)
 Lies dir die Fragen genau durch und beantworte sie ehrlich.

1. Isst du immer zur selben Zeit?
2. Nimmst du ein Frühstück zu dir?
3. Was ist deine Lieblingspeise?
4. Was ist dein Lieblingsgetränk?
5. Isst du täglich Obst?
6. Wie oft gehst du in ein Fast-Food-Restaurant?
7. Wie viele Mahlzeiten nimmst du täglich zu dir?

Überlege dir drei weitere Fragen und schreibe sie auf.
 Befrage anschließend deine Sitznachbarin/deinen Sitznachbarn. Notiere auch die Antworten.

 1. _____

 2. _____

 3. _____

Selbstkontrolle

Kreuze das Zutreffende an.

	Das kann ich gut!	Das kann ich teilweise.	Das muss ich noch üben!
Ich kann gezielt nach Informationen in einem Text suchen.			
Ich kann die Hauptaussage eines Textabschnitts oder Texts erkennen.			
Ich kann die Bedeutung von Fremdwörtern finden und sie richtig verwenden.			
Ich kann Verben in die Befehlsform (Imperativ) setzen.			
Ich kann passende Unter- und Oberbegriffe finden.			
Ich kann in einem Text Argumente erkennen und unterschiedlichen Positionen (Pro – Kontra) zuordnen.			
Ich kann einen Leserbrief verfassen.			
Ich kann Aktiv- und Passivsätze erkennen und bilden.			
Ich kann in Diskussionen sachlich meine Meinung zu einem Thema ausdrücken.			

Das nehme ich mir für die nächste Zeit besonders vor:

LÖSUNGEN:

Aufgabe 1: Finde heraus, ob die folgenden Antworten richtig oder falsch sind.
Kreuze an.

Die Lecker-Schmecker			
		richtig	falsch
1.	Jedes Kind weiß, dass das ständige Futtern von Fast Food ungesund ist.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Essen versorgt deinen Körper mit der Energie, die er braucht.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Nicht, was du futterst, ist wichtig, sondern, wie du isst.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Wer sich gesund ernähren möchte, muss auf Zimtschnecken verzichten.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Sechs Mahlzeiten pro Tag sind ideal.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Genieße dein Essen beim Stehen oder vor dem Fernseher.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8.	Wenn du dich ausgewogen ernährst, sind Diäten nicht notwendig.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
9.	Die Nährstoffe Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Wasser sind wichtige Baustoffe für das Funktionieren deines Körpers.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Gemeinsames Kochen kann ein echtes Abenteuer sein, wenn du eigene Rezepte ausprobierst.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Gemeinsam essen macht glücklich.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Essen bei den Hausaufgaben fördert deine Konzentration.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
13.	Dein Körper verrät dir, was und wie du essen sollst.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Aufgabe 2: Ordne jedem Textabschnitt einen Zwischentitel zu.

- Abschnitt 1 Ausgewogen essen
- Abschnitt 2 Regelmäßig essen
- Abschnitt 3 Langsam essen
- Abschnitt 4 Bloß keine Diät
- Abschnitt 5 Wecke deinen Wissenshunger
- Abschnitt 6 Bewusst einkaufen
- Abschnitt 7 Gemeinsam die Pfanne schwingen
- Abschnitt 8 Alle an einem Tisch
- Abschnitt 9 Und sonst nix
- Abschnitt 10 Listen to your body

Aufgabe 4: Füge die passenden Verbformen des Imperativs ein.

INFINITIV	IMPERATIV 2. Pers. Sg.	IMPERATIV 2. Pers. Pl.
1. essen	Iss!	Esst!
2. fasten	Faste!	Fastet!
3. schwingen	Schwinge!	Schwingt!
4. einkaufen	Kauf ein!	Kauft ein!
5. sich ernähren	Ernähre dich!	Ernährt euch!

Aufgabe 5: Ergänze in der Tabelle die Ober- und Unterbegriffe.

Oberbegriff	Unterbegriffe (mindestens 8)
Gemüse	<i>Karotten, Zwiebeln, Salat, Paradeiser, Gurken, Erbsen, Bohnen, Lauch</i>
<i>Obst</i>	Banane, Orange, Grapefruit, Apfel, Papaya, Birne, Kirsche, Kiwi
Fast Food	<i>Chips, Burger, Cola, Currywurst, Pizza, Pommes, Döner Kebab, Hotdogs</i>
<i>Nährstoffe</i>	Kohlenhydrate, Eiweiß, Fett, Wasser, Vitamine, Eisen, Kalzium, Ballaststoffe
Getränke	<i>Mineralwasser, Apfelsaft, Eistee, Kaffee, Tee, Milch, Fruchtsaft, Wein</i>
<i>Fische</i>	Forelle, Seelachs, Dorsch, Seeteufel, Sardine, Karpfen, Scholle, Thunfisch

Aufgabe 6: Unterstreiche im Text neun Fremdwörter. Erkläre sie mithilfe deines Wörterbuchs oder eines elektronischen Nachschlagewerks.

Fremdwort	Bedeutung
cool	saloppe Bezeichnung für eine besonders gelassene Geisteshaltung oder Stimmung
Fast Food	schnelle Nahrung, Schnellimbiss – Speisen für den raschen Verzehr
Chance	Möglichkeit, Gelegenheit
Styling	Formgebung
checken	prüfen, überprüfen
Couch-Potato	Person, die einen Großteil ihrer Freizeit auf einem Sofa mit essen und trinken verbringt
Beat	gleichmäßige Reihenfolge betonter Takteile
Message	Nachricht, Botschaft
Kohlenhydrate	dazu gehören vor allem die Zucker und die Stärken, bilden eine biologisch und chemisch bedeutsame Stoffklasse
Top-Ten-Tipps	die 10 wichtigsten Tipps

Aufgabe 7: Lies den Text „Ist Kochen besser als Fast Food?“ genau durch. Unterstreiche Argumente FÜR das Kochen grün und Argumente GEGEN das Kochen rot. Schreibe sie anschließend aus diesen Beiträgen heraus und trage sie in die Sprechblasen ein.

PRO +

- spannende Rezepte probiere ich fast jedes Mal mit einer Freundin aus – es macht Spaß.
- Das Tollste am Kochen ist doch, dass man experimentiert und lernt, mit den Lebensmitteln umzugehen
- Ich will meinen Kindern später auch noch mitgeben können, was gutes Essen bedeutet;

KONTRA –

- Fertigpizza und Co. schmecken eben gut und schaden, wenn man Obst und Gemüse isst, bestimmt nicht.
- Mit Kochen möchte ich meine Zeit nicht verschwenden.
- Kochen ist ja nicht unbedingt notwendig, solange man nicht ständig zwischendurch Chips knabbert.

ÜBEREINSTIMMENE MEINUNG:
Ich esse dann doch am liebsten im Kreis der Familie.

Aufgabe 9: Lies den Text genau durch, decke ihn dann ab und beantworte folgende Fragen!

1. Was wird hier gebacken? Grusel-Pizza
2. Ist das Gericht ideal für Vegetarier? Ja
3. Was ist „Passata“? Eine Soße aus passierten Tomaten
4. Mit welchen Kräutern wird dekoriert? Oregano und Basilikum
5. Wie lange bleibt das Gericht im Rohr? 12–14 Minuten bei 180 Grad

Aufgabe 10: Setze die vier Arbeitsschritte ins Passiv.
Achte dabei darauf, dass Sätze auch umgeformt werden müssen.

1. Aus Blätterteig werden Scheiben ausgeschnitten . (Ein kleiner Teller wird als Schablone verwendet .)
2. Paprika werden in kleine Rechtecke, Mozzarella und Champignons in Scheiben geschnitten . Oliven werden entkernt und halbiert .
3. Die Minipizzen werden auf Backpapier auf ein Backblech gelegt und mit je zwei Esslöffeln Passata bestrichen . Mit den restlichen Zutaten wird jede Pizza so belegt , dass ein gruseliges Gesicht entsteht. Am Ende wird noch mit Oregano und Basilikum dekoriert .
4. Pizzen werden im vorgeheizten Rohr bei 180 Grad 12–14 Minuten gebacken .

Aufgabe 11: Aktiv oder Passiv? Kreuze den richtigen Begriff an.
Unterstreiche die Prädikate in allen Sätzen, die im Passiv stehen.

		Aktiv	Passiv
1.	Zwiebel und rote Paprika fein schneiden.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Die Tomaten werden mit einem Stabmixer püriert.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Von den Paprika die Deckel abschneiden und Kerne entfernen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Pinienkerne werden in einer Pfanne ohne Fett geröstet.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	In einer Schüssel Ziegenkäse, Blattspinat, Pinienkerne und Reis mischen und mit Salz, Pfeffer und Dille würzen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Die Paprika werden befüllt.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7.	Eine Auflaufform ausfetten und die Paprika darin braten.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Die Paprika werden mit der Tomatensoße serviert.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

Aufgabe 12: Ordne jedem Verb eine passende Erklärung zu. Schlage unbekannte Wörter im Wörterbuch oder im Glossar eines Kochbuchs nach.

1	blanchieren
2	tranchieren
3	pürieren
4	flambieren
5	marinieren
6	dekorieren
7	glasieren
8	servieren
9	abschrecken
10	frittieren
11	filetieren

3	in breiige Form bringen
7	mit einem Überzug versehen
8	anrichten, auftragen
10	in heißem Fett backen
5	in eine würzige Flüssigkeit einlegen
1	in heißes Wasser eintauchen
11	dünn schneiden, von Haut oder Gräten befreien
9	in kaltes Wasser tauchen
4	mit Alkohol entflammen
2	in Scheiben schneiden
6	verzieren