

4.A.3

Lebensmittel und Getränke

Wissenswertes zur Ernährung – Gesund und lecker

Ein Beitrag von Alexandra Piel, Dortmund

Illustriert von Julia Lenzmann, Stuttgart



© RAABE 2022

© Maria Korneeva/Moment

In diesem Beitrag geht es um verschiedene Aspekte zum Thema „Ernährung“. Die Schülerinnen und Schüler lernen diverse Lebensmittel und Gerätschaften zum Kochen kennen, erfahren, was es mit vegetarischer und veganer Ernährung auf sich hat und beschäftigen sich mit der Herstellung verschiedener Lebensmittel. Sie lernen, Kochrezepte zu verstehen, ihre Meinung in Diskussionen zu äußern und zu begründen sowie Lebensmittel oder Gerichte vorzustellen.

KOMPETENZPROFIL

Niveau: 7. Jahrgangsstufe

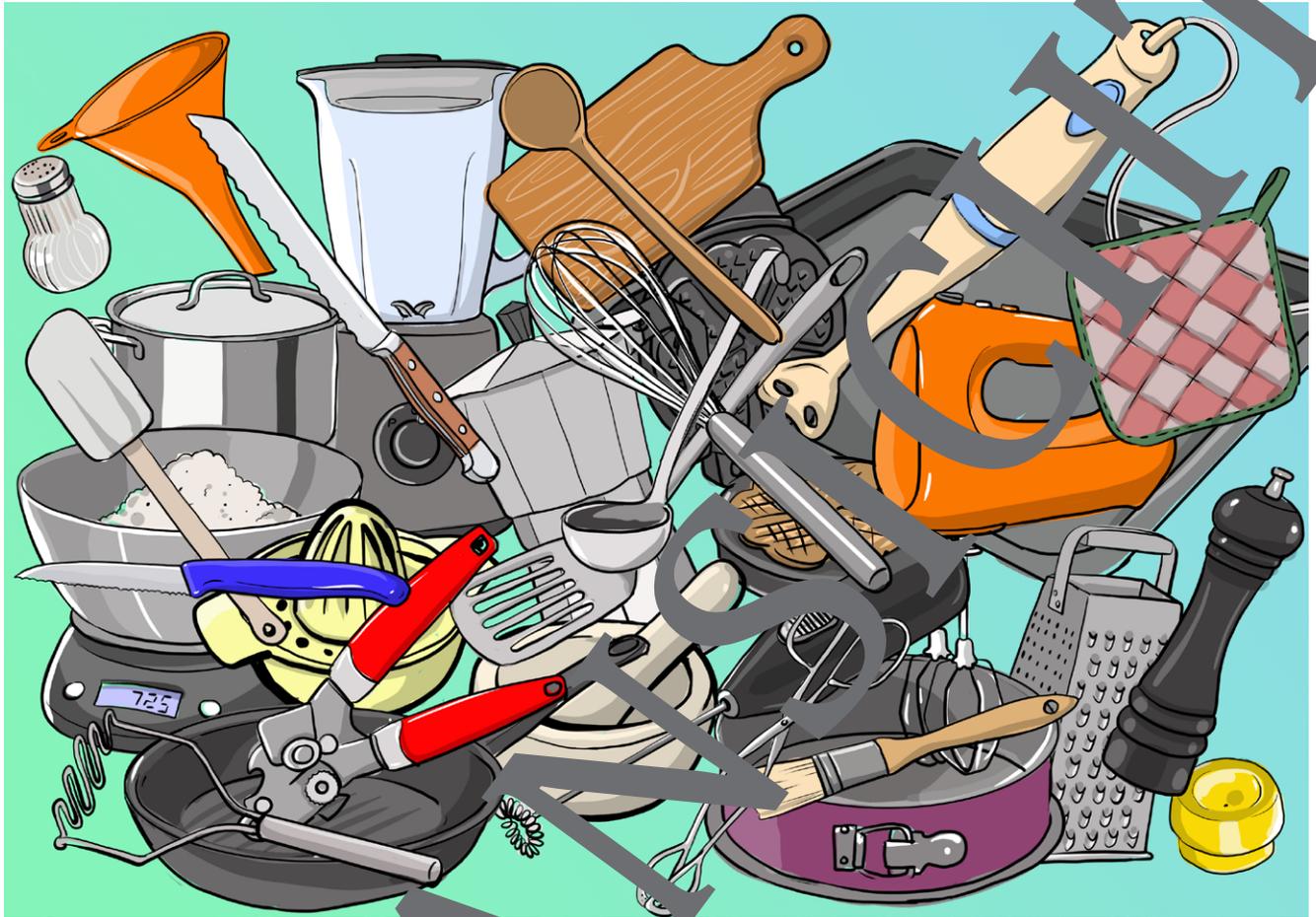
Wortschatz: Ernährung, Gärtnern, Lebensmittel, Kochen, Küchengeräte, Rezepte, vegane / vegetarische Ernährung, Allergien, alternative Ernährungsstile, Herstellung von Gummibärchen

Grammatik: Passivformen, Kausalsätze, Imperative

Zusätzliche Medien: Wimmelbild, Vokabelbingo, Video, Fishbowl-Diskussion

Wimmelbild – Was man zum Kochen braucht

M 01



Aufgabe:

Beschreibt das Bild.

- Was seht ihr auf dem Bild? Beschreibt die einzelnen Gegenstände.
- Was kann man mit den Gegenständen machen?
- Kocht ihr gerne?

M 04

Süß oder sauer – So können Lebensmittel sein

 **Aufgabe 1:**

Wie schmecken diese Lebensmittel? Schreibe das passende Adjektiv unter das Bild.

süß – bitter – sauer – salzig

A



B



C



D



1. © Brian Hagiwara/The Image Bank, 2. © Juanmonino/E+, 3. © Peter Dazeley/The Image Bank, 4. © Jennifer Greig/Corbis

 **Aufgabe 2:**

Hier findest du weitere Adjektive, mit denen man Lebensmittel beschreiben kann. Trenne die Wörter in der Wortschlange mit Strichen voneinander ab.

HART/GARREIFGEKOCHTMAGERROHGEBRATENWEICHBIOLOGISCH
FRITTIERTFAULGEGRILLTFRISCHZÄHSCHARF

 **Aufgabe 3:**

Schreibe jeweils ein Adjektiv aus Aufgabe 2 unter der passenden Erklärung.

- a) _____: nicht gekocht oder gebraten
- b) _____: aus ökologischem Anbau
- c) _____: in einer Pfanne mit Fett zubereitet
- d) _____: lange genug gereift, bereit zum Verzehr
- e) _____: lange genug gekocht
- f) _____: in einer Fritteuse zubereitet
- g) _____: nicht alt, nicht abgestanden
- h) _____: durch Bakterien in Verwesung übergegangen, nicht genießbar
- i) _____: auf einem Grill zubereitet
- j) _____: in einem Topf zubereitet
- k) _____: Fleisch, das nicht weich ist

Tofu und Seitan – Vegane Lebensmittel

M 07



der Tofu



der Seitan



der Brotaufstrich



das Ersatzprodukt



die Hafermilch



die Margarine



Die Erdnussbutter



Soja

1. © HUIZENG HU/Moment, 2. © Sergio Amiti/Moment, 3. © carloskaw/E+, 4. © Marzia Giacobbe/Stock/Getty Images Plus, 5. © Arx0nt/Moment, 6. © EVAfotografie/Stock/Getty Images Plus, 7. © ollo/E+, 8. © krisanapong/Stock/Getty Images Plus



Aufgabe 1:

Veganer essen keinerlei tierische Produkte, also kein Fleisch, keinen Fisch, keine Eier etc. Auch tierische Milchprodukte wie Käse oder Joghurt sind nicht vegan. Sie werden oft auf Brot gebacken oder auf Brot gebacken. Stattdessen ernähren sie sich von pflanzlichen Ersatzprodukten. Kreuze an, welche Lebensmittel vegan sind, welche nicht.

Lebensmittel	vegan	nicht vegan	Lebensmittel	vegan	nicht vegan
die Butter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Margarine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
der Honig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Banane	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Linsen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Walnüsse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
der Schinken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	der Sojajoghurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Hafermilch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Tomate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
der Reis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Erdnussbutter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
die Tofuwurst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	die Nudeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
der Hummus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	das Seitanschnitzel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Aufgabe 2:

Hülsenfrüchte spielen in der veganen Ernährung eine wichtige Rolle. Die Früchte heißen so, weil die Pflanzensamen in einer Hülle, der Hülse, heranreifen. Diese Früchte enthalten viel Eiweiß und sind sehr gesund. Die wichtigsten sind:

Erbsen – Kichererbsen – Linsen – Bohnen

Erkläre den Begriff „Hülsenfrüchte“. Recherchiere im Internet.

Unterschiede in der Ernährung

M 11



Jeremy: „Ich versuche mich gesund zu ernähren und esse viel Obst und Gemüse. Leider habe ich aber verschiedene Allergien. Deshalb darf ich vieles nicht essen. Ich vertrage zum Beispiel keine Äpfel, Birnen und Nüsse. Wenn ich das doch esse, bekomme ich Bauchschmerzen und Durchfall, was sehr unangenehm ist.“

Claudine: „Ich bin seit einem halben Jahr Veganer. Das heißt, dass ich keine tierischen Produkte esse – also keine Eier, kein Fleisch, keinen Fisch, keine Milchprodukte, keinen Honig. Damit will ich einen Beitrag zum Klimaschutz leisten. Vegane Ernährung verbraucht viel weniger Ressourcen als der Verzehr tierischer Produkte.“



Elisa: „Ich habe zwar keine Allergien, aber es gibt schon vieles, was ich nicht gern esse, vor allem Gemüse. Ich mag keine rohen Zwiebeln, keine Gurken, keinen Sellerie, keinen Kohl und noch so einige andere Gemüsesorten. Meistens esse ich Tomaten, Paprika oder Möhren. Fisch mag ich übrigens auch nicht.“

William: „Ich bin schon seit meiner Kindheit Vegetarier, weil meine ganze Familie sich vegetarisch ernährt. Wir essen kein Fleisch und keine Wurst, aber Eier und Fisch.“



1. © Tom Werner/DigitalVision, 2. © The Good Life/DigitalVision, 3. © Bonfanti Diego/Image Source, 4. © Brooke Fasani/The Image Bank



Aufgabe 1:

Trage in der Tabelle ein, was die Personen nicht essen und warum das so ist.

Person	was isst er / sie nicht	Begründung
Jeremy		
Claudine		
Elisa		
William		

Aufgabe 2:

Schreibe zu Aufgabe 1 vier Sätze nach folgendem Muster auf:

Ludmilla isst keinen Käse, weil sie eine Laktoseintoleranz hat.

M 13 Insekten essen – Eine Alternative?

Aufgabe 1:

Hier siehst du verschiedene essbare Insekten.



der Mehlwurm



die Raupe



die Wespe



die Heuschrecke

Aufgabe 2:

Lies die Texte.

Insekten essen – Knusprige Snacks, Süßigkeiten, Proteinriegel

Rund zwei Milliarden Menschen weltweit ergänzen ihren Speiseplan mit Insekten. Sie grillen Heuschrecken, frittieren Käfer oder Kricken, rösten Wespen oder stellen Mehl aus Würmern her.

In Deutschland sind insektenhaltige Produkte jedoch noch eine Seltenheit. Bei einer Supermarktrecherche wurden im Oktober 2020 lediglich 32 Produkte mit Bestandteilen von Insekten gefunden. Es gibt knusprige pikante Snacks aus Mehlwürmern. Sie werden mit Schokolade überzogen oder zu Proteinriegeln oder Burger-Patties verarbeitet. Doch viele Verbraucher sind skeptisch. Sie ekeln sich vor Insekten und können sich nicht vorstellen, diese Krabbeltiere zu verzehren.

Insekten als gesunde und nachhaltige Nahrungsmittel

Allerdings können Insekten eine gesunde und umweltfreundliche Alternative zu Fleisch von Rind, Schwein und Pute sein: Die meisten Tiere sind sehr proteinreich und enthalten viele Omega-3-Fettsäuren und Vitamine, was für eine gesunde Ernährung wichtig ist. Von einem Tier kann man rund 80 Prozent essen, bei einem Rind hingegen liegt der essbare Anteil nur bei rund 40 Prozent. Das ist viel nachhaltiger. Auch die Haltung ist umweltfreundlicher: Insekten brauchen viel weniger Platz als große Nutztiere und sie produzieren weniger Treibhaus-Emissionen.

Allerdings benötigen sie verhältnismäßig hohe Temperaturen, sodass Insektenfarmen in Deutschland einige Monate im Jahr beheizt werden müssen.



der Käfer

1. © Javier Zayas Photography/Moment, 2. © DuKai photography/Moment, 3. © iStockphoto.com/ntogain/E+, 4. © iStockphoto.com/ntogain/E+, 5. © Zhanna Kavaliolva/Stock/Getty Images Plus

M 16 Lesetexte

Lesetext A: Schrebergarten und „Urban Gardening“

Immer mehr Menschen in Deutschland haben Freude daran, zu gärtnern und eigenes Gemüse, Obst und Kräuter anzubauen. Das geht nicht nur im heimischen Garten, sondern sogar in Blumenkübeln auf dem Balkon. Sehr beliebt sind auch Klein- oder Schrebergärten, von denen es in Deutschland mehr als 900.000 gibt. Es handelt sich dabei um Anlagen mit zahlreichen Gartenparzellen, die durchschnittlich 370 Quadratmeter groß sind. Auf jedem Grundstück stehen Obstbäume und Sträucher, außerdem gibt es Beete für Gemüse, Kräuter und Blumen. Zu jeder Parzelle gehört auch ein kleines Haus, das „Laube“ genannt wird. Die meisten Lauben haben heutzutage elektrischen Strom, fließendes Wasser sowie eine eigene Toilette.

In Großstädten entstehen auch immer mehr Gemeinschaftsgärten auf städtischen Brachflächen. Anwohner legen dort in so genannten „Urban-Gardening“-Projekten Beete an, pflanzen aus, sorgen für das Gießen und Düngen und freuen sich schließlich über eine gemeinsame Ernte.

Lesetext B: Vegane Ernährung – Essen ohne tierische Produkte

Wer sich vegan ernährt, isst keine Lebensmittel mit tierischen Bestandteilen. Deshalb gibt es viele Ersatzprodukte wie z. B. Fleischersatz, der aus Erbsenprotein, Tofu oder Seitan hergestellt wird. Tofu wird aus weißen Sojabohnen gemacht. Diese werden zu Sojamilch verarbeitet und z. B. durch Zitronensäure zum Gerinnen gebracht. Ähnlich wie bei der Herstellung von Quark aus Kuhmilch trennen sich beim Gerinnungsprozess feste und flüssige Stoffe. Die feste Tofumasse wird gepresst und in die gewünschte Form gebracht. Man hat die Wahl zwischen vielen Sorten Tofu, zum Beispiel gibt es Softtofu (sehr weich und cremig, gut für Desserts geeignet), aber auch festere Arten wie Richtofu (gerüchter Tofu) oder Tofu mit verschiedenen Kräutern. Seitan ist ein Lebensmittel aus Getzeiweiß (Gluten), das eine Konsistenz ähnlich wie Fleisch hat. Daraus stellt man Wurst, eine Ärzel Schnitzel oder auch Burger-Patties her.

Statt Käse, Joghurt und Sahne aus Kuhmilch essen Veganer Ersatzprodukte auf pflanzlicher Basis. Im Handel bekommt man beispielsweise Hafermilch, Mandelmilch oder Cashewmilch, Kokos- oder Sojajoghurt sowie eine große Auswahl an Käseersatz, der aus Mischungen von Mandeln oder Cashewkernen, Hefeflocken und Gewürzen produziert wird.

Auch eine große Auswahl an veganen Brotaufstrichen sorgt für Abwechslung. Erhältlich sind diverse Pasten, würzierten und gewürzten Gemüse-Pürees oder Hülsenfrüchten wie zum Beispiel Linsen-Curry-Paste oder Paprika-Auberginen-Aufstrich.

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 5.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Webinare und Videos
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung



Attraktive Vergünstigungen
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt



Käuferschutz
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de