Kochen für die Familie

B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG

Wortschatz zum Text

Deutsch	Englisch / Erklärung
kochen	to cook
die Familie	family
das Gericht	dish
die Mahlzeit	meal
die Zutat	ingredient
das Rezept	recipe
der Einkauf	shopping / groceries
die Vorbereitung	preparation
die Küche	kitchen
der Geschmack	taste
die Verantwortung	responsibility
die Gewohnheit	habit
die Hilfe	help
der Plan	plan

Deutsch	Englisch / Erklärung
der Kompromiss	compromise
gemeinsam	together
frisch	fresh
satt	full
einfach	simple
kompliziert	complicated
etwas vorbereiten	to prepare something
den Tisch decken	to set the table
Gemüse schneiden	to cut vegetables
Rücksicht nehmen	to be considerate
eine Aufgabe übernehmen	to take on a task

Meine zusätzlichen Wörter / Notizen:

Kochen für die Familie

B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG

In Leas Familie wird unter der Woche oft schnell gegessen. Die Eltern arbeiten lange, Lea und ihr Bruder Ben haben Schule, Hausaufgaben und Hobbys. Abends gibt es deshalb häufig Brot, Nudeln mit Soße oder etwas, das nur aufgewärmt werden muss. Niemand findet das schlimm, aber Lea merkt manchmal, dass gemeinsames Essen dabei fast verschwindet. Jeder kommt zu einer anderen Zeit, jeder nimmt sich etwas, und oft sitzt jemand mit dem Handy am Tisch.

Am Freitag schlägt Leas Mutter vor, am Sonntag gemeinsam zu kochen. Nicht nur sie allein, sondern die ganze Familie. Lea ist zuerst skeptisch. Sie kocht selten und denkt, dass es eher stressig wird. Ben sagt sofort, dass er keine Lust hat, „stundenlang Gemüse zu schneiden“. Der Vater meint aber, dass sie es einfach halten können. Ein Gericht, das alle mögen, und klare Aufgaben für jeden.

Am Samstag machen sie zusammen einen Plan. Jeder darf einen Vorschlag machen. Ben möchte Pizza bestellen, Lea möchte etwas mit Gemüse, die Mutter schlägt Suppe vor, und der Vater möchte Kartoffeln aus dem Ofen. Nach kurzer Diskussion entscheiden sie sich für Ofengemüse mit Kartoffeln, Kräuterquark und einen einfachen Salat. Es ist nicht das Lieblingsessen von allen, aber jeder kann damit leben.

Danach schreiben sie eine Einkaufsliste. Lea merkt, dass Kochen schon vor der Küche beginnt. Man muss überlegen, was man noch zu Hause hat, was gekauft werden muss und wie viel man braucht. Früher dachte sie, Essen stehe einfach irgendwann auf dem Tisch. Jetzt sieht sie, dass dahinter Planung steckt.

Am Sonntagvormittag gehen Lea und ihr Vater einkaufen. Im Supermarkt vergleichen sie Preise und schauen, welches Gemüse frisch aussieht. Lea möchte am liebsten alles schnell in den Wagen legen. Ihr Vater erklärt, dass man beim Kochen auch entscheiden muss: Was ist gesund, was passt zusammen, was ist zu teuer, und was essen wirklich alle? Lea findet das anstrengender, als sie gedacht hatte.

Zu Hause beginnt die Vorbereitung. Ben wäscht die Kartoffeln, Lea schneidet Paprika und Zucchini, die Mutter bereitet den Kräuterquark vor, und der Vater kümmert sich um den Ofen. Am Anfang läuft es gut. Dann beschwert sich Ben, dass Lea die Stücke zu groß schneidet. Lea antwortet genervt, dass er es dann selbst machen soll. Die Mutter stoppt den Streit und sagt: „Wir kochen zusammen, nicht gegeneinander.“

Dieser Satz verändert die Stimmung ein wenig. Lea merkt, dass gemeinsames Kochen auch Kommunikation braucht. Wenn jeder nur kritisiert, wird die Küche schnell unangenehm. Also fragen sie genauer: Wie groß sollen die Stücke sein? Wer braucht welches Messer? Wann muss der Ofen vorgeheizt werden? Plötzlich läuft es besser, weil alle wissen, was zu tun ist.

Trotzdem bleibt Kochen für die Familie nicht perfekt. Ein Teil der Kartoffeln wird zu dunkel, weil niemand rechtzeitig auf die Uhr schaut. Der Salat ist zuerst zu sauer, weil Ben zu viel Essig nimmt. Lea vergisst, das Schneidebrett wegzuräumen, und der Vater sucht fünf Minuten nach den Kräutern. Alle werden kurz ungeduldig. Dann müssen sie lachen, weil die Küche aussieht, als hätte dort ein kleines Chaos stattgefunden.

Als das Essen endlich auf dem Tisch steht, ist Lea überrascht. Es sieht einfacher aus, als die Arbeit dahinter war. Die Kartoffeln sind nicht überall gleich knusprig, und der Salat ist nach etwas Wasser und Öl gerettet. Aber das Essen schmeckt gut. Vielleicht auch deshalb, weil alle daran beteiligt waren.

Beim Essen sprechen sie mehr als sonst. Ben erzählt vom Training, der Vater erzählt von einem Kollegen, und Lea sagt, dass sie gar nicht wusste, wie viel Arbeit in einem einfachen Abendessen steckt. Ihre Mutter nickt und sagt, dass genau das oft unsichtbar bleibt. Wer jeden Tag kocht, plant, kauft ein, denkt an verschiedene Geschmäcker und räumt danach auch noch auf.

Nach dem Essen möchte Ben sofort verschwinden. Doch der Vater erinnert ihn daran, dass Kochen nicht endet, wenn man satt ist. Also räumen alle zusammen auf. Lea findet das fast nerviger als das Kochen selbst. Aber es geht schneller, weil jeder eine Aufgabe übernimmt: Teller in die Spülmaschine, Reste in Dosen, Tisch abwischen, Müll wegbringen.

Am Abend denkt Lea über den Tag nach. Sie möchte nicht jeden Sonntag drei Stunden in der Küche stehen. Aber sie versteht jetzt besser, warum gemeinsames Kochen wertvoll sein kann. Es geht nicht nur darum, satt zu werden. Es geht auch darum, Verantwortung zu teilen, Rücksicht aufeinander zu nehmen und Zeit miteinander zu verbringen.

In den nächsten Wochen kocht die Familie nicht immer gemeinsam. Manchmal fehlt die Zeit, manchmal hat niemand Lust. Aber einmal pro Woche planen sie ein einfaches Familiengericht. Lea übernimmt oft den Salat oder die Einkaufsliste. Ben hilft beim Tischdecken oder schneidet Gemüse, auch wenn er sich manchmal beschwert. Es ist keine perfekte Tradition, aber eine neue Gewohnheit.

Am Ende versteht Lea: Kochen für die Familie ist mehr als ein Rezept. Es bedeutet planen, entscheiden, vorbereiten, helfen und manchmal Kompromisse finden. Nicht jedes Essen muss besonders oder kompliziert sein. Ein einfaches Gericht kann reichen, wenn alle mithelfen und danach gemeinsam am Tisch sitzen. Für Lea schmeckt Essen anders, wenn man weiß, wie viel Arbeit, Zeit und Aufmerksamkeit darin steckt.

Fragen zum Text

1. Warum wird in Leas Familie unter der Woche oft schnell gegessen?

2. Was schlägt Leas Mutter am Freitag vor?

3. Warum ist Lea zuerst skeptisch?

4. Was möchte Ben zuerst?

5. Für welches Gericht entscheidet sich die Familie?

6. Was merkt Lea beim Schreiben der Einkaufsliste?

7. Was erklärt Leas Vater im Supermarkt?

8. Warum kommt es beim Vorbereiten kurz zum Streit?

9. Was sagt die Mutter im Streit?

10. Welche kleinen Probleme passieren beim Kochen?

11. Warum spricht die Familie beim Essen mehr als sonst?

12. Was versteht Lea am Ende?

Multiple Choice

1. Warum isst Leas Familie unter der Woche oft schnell?

- [ ] A) Weil alle viele Termine haben.
- [ ] B) Weil niemand Hunger hat.
- [ ] C) Weil die Küche geschlossen ist.
- [ ] D) Weil sie nie zusammen wohnen.

2. Was schlägt Leas Mutter vor?

- [ ] A) Am Sonntag gemeinsam zu kochen.
- [ ] B) Jeden Tag Pizza zu bestellen.
- [ ] C) Nie wieder warm zu essen.
- [ ] D) Allein für die Nachbarn zu kochen.

3. Warum hat Ben zuerst keine Lust?

- [ ] A) Er möchte nicht lange Gemüse schneiden.
- [ ] B) Er hasst jeden Sonntag.
- [ ] C) Er darf nicht mitessen.
- [ ] D) Er muss allein einkaufen.

4. Welches Gericht wählt die Familie?

- [ ] A) Ofengemüse mit Kartoffeln, Kräuterquark und Salat.
- [ ] B) Nur Pizza aus dem Lieferdienst.
- [ ] C) Schokoladenkuchen zum Abendessen.
- [ ] D) Eine komplizierte Torte.

5. Was lernt Lea durch die Einkaufsliste?

- [ ] A) Kochen braucht Planung.
- [ ] B) Einkaufen ist völlig unnötig.
- [ ] C) Rezepte sind immer falsch.
- [ ] D) Man braucht nie Zutaten.

6. Was passiert im Supermarkt?

- [ ] A) Lea und ihr Vater vergleichen Preise und frische Zutaten.
- [ ] B) Ben kauft allein alles ein.
- [ ] C) Die Familie vergisst das Essen.
- [ ] D) Lea darf nichts entscheiden.

7. Warum entsteht Streit in der Küche?

- [ ] A) Ben kritisiert, dass Lea die Stücke zu groß schneidet.
- [ ] B) Der Ofen funktioniert nicht.
- [ ] C) Niemand findet die Küche.
- [ ] D) Die Mutter bestellt doch Pizza.

8. Was sagt die Mutter?

- [ ] A) Sie kochen zusammen, nicht gegeneinander.
- [ ] B) Nur Lea muss alles machen.
- [ ] C) Ben darf nicht helfen.
- [ ] D) Kochen ist immer perfekt.

9. Warum schmeckt das Essen Lea besonders?

- [ ] A) Weil alle daran beteiligt waren.
- [ ] B) Weil es aus dem Restaurant kommt.
- [ ] C) Weil niemand helfen musste.
- [ ] D) Weil sie allein gekocht hat.

10. Welche Aussage passt am besten zum Ende?

- [ ] A) Kochen für die Familie bedeutet auch Verantwortung und Zusammenarbeit.
- [ ] B) Kochen ist nur eine schnelle Lösung gegen Hunger.
- [ ] C) Gemeinsames Essen ist immer unwichtig.
- [ ] D) Ein Gericht muss immer kompliziert sein.

Ordne zu

A	B
Unter der Woche isst Leas Familie oft schnell,	weil alle verschiedene Termine haben.
Die Mutter schlägt gemeinsames Kochen vor,	damit die Familie wieder mehr Zeit miteinander verbringt.
Ben möchte zuerst Pizza bestellen,	weil er keine Lust auf langes Vorbereiten hat.
Die Einkaufsliste überrascht Lea,	weil Kochen schon vor der Küche Planung braucht.
Im Supermarkt achtet der Vater auf frische Zutaten,	damit das Essen später gut gelingt.
In der Küche entsteht kurz Streit,	weil Ben Leas Gemüsestücke kritisiert.
Die Mutter erinnert alle an Zusammenarbeit,	damit sie nicht gegeneinander kochen.
Das gemeinsame Essen wird wichtig,	weil alle Arbeit und Zeit hineingesteckt haben.

Bringe in die richtige Reihenfolge

Nr.	Satz / Ereignis	Reihenfolge
1.	Die Familie räumt nach dem Essen gemeinsam auf.	
2.	Leas Mutter schlägt gemeinsames Kochen vor.	
3.	Die Familie entscheidet sich für Ofengemüse mit Kartoffeln.	
4.	Lea versteht, dass Kochen mehr als ein Rezept ist.	
5.	Lea und ihr Vater gehen einkaufen.	
6.	Ben und Lea streiten kurz über die Gemüsestücke.	
7.	Die Familie schreibt eine Einkaufsliste.	
8.	Alle sitzen zusammen am Tisch und essen.	

Finde den Fehler im Inhalt

1. In Leas Familie wird jeden Abend lange und ruhig gekocht.

2. Ben möchte sofort begeistert Gemüse schneiden.

3. Die Familie entscheidet sich für ein sehr kompliziertes Festessen.

4. Lea merkt, dass Kochen keine Planung braucht.

5. Im Supermarkt legt Lea einfach alles schnell in den Wagen.

6. In der Küche läuft alles ohne Streit und ohne Chaos.

7. Nach dem Essen räumt nur die Mutter auf.

8. Am Ende denkt Lea, dass Kochen nur bedeutet, satt zu werden.

Schreibaufgabe

90-120 Wörter

Schreibe über Kochen in deiner Familie oder in deinem Alltag. Wer kocht meistens? Hilfst du manchmal beim Einkaufen, Schneiden, Tischdecken oder Aufräumen? Erkläre auch, warum gemeinsames Kochen mehr sein kann als nur Essen vorbereiten.

Lösungen

Fragen zum Text

1. In Leas Familie wird oft schnell gegessen, weil die Eltern lange arbeiten und Lea und Ben Schule, Hausaufgaben und Hobbys haben.
2. Leas Mutter schlägt vor, am Sonntag gemeinsam als Familie zu kochen.
3. Lea ist skeptisch, weil sie selten kocht und denkt, dass es stressig werden könnte.
4. Ben möchte zuerst Pizza bestellen und hat keine Lust, lange Gemüse zu schneiden.
5. Die Familie entscheidet sich für Ofengemüse mit Kartoffeln, Kräuterquark und einen einfachen Salat.
6. Lea merkt, dass Kochen schon mit Planung und Einkaufen beginnt.
7. Er erklärt, dass man beim Kochen auf Preis, Frische, Geschmack und die Wünsche der Familie achten muss.
8. Es kommt zum Streit, weil Ben findet, dass Lea die Gemüsestücke zu groß schneidet.
9. Die Mutter sagt: „Wir kochen zusammen, nicht gegeneinander."
10. Ein Teil der Kartoffeln wird zu dunkel, der Salat ist zuerst zu sauer, und die Küche wird unordentlich.
11. Sie spricht mehr, weil alle gemeinsam gekocht haben und zusammen am Tisch sitzen.
12. Lea versteht, dass Kochen für die Familie Planung, Verantwortung, Hilfe und Kompromisse bedeutet.

Multiple Choice

1. A) Weil alle viele Termine haben.
2. A) Am Sonntag gemeinsam zu kochen.
3. A) Er möchte nicht lange Gemüse schneiden.
4. A) Ofengemüse mit Kartoffeln, Kräuterquark und Salat.
5. A) Kochen braucht Planung.
6. A) Lea und ihr Vater vergleichen Preise und frische Zutaten.
7. A) Ben kritisiert, dass Lea die Stücke zu groß schneidet.
8. A) Sie kochen zusammen, nicht gegeneinander.
9. A) Weil alle daran beteiligt waren.
10. A) Kochen für die Familie bedeutet auch Verantwortung und Zusammenarbeit.

Zuordnung

1. 1. Unter der Woche isst Leas Familie oft schnell — weil alle verschiedene Termine haben.
2. 2. Die Mutter schlägt gemeinsames Kochen vor — damit die Familie wieder mehr Zeit miteinander verbringt.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

3. 3. Ben möchte zuerst Pizza bestellen — weil er keine Lust auf langes Vorbereiten hat.
4. 4. Die Einkaufsliste überrascht Lea — weil Kochen schon vor der Küche Planung braucht.
5. 5. Im Supermarkt achtet der Vater auf frische Zutaten — damit das Essen später gut gelingt.
6. 6. In der Küche entsteht kurz Streit — weil Ben Leas Gemüsestücke kritisiert.
7. 7. Die Mutter erinnert alle an Zusammenarbeit — damit sie nicht gegeneinander kochen.
8. 8. Das gemeinsame Essen wird wichtig — weil alle Arbeit und Zeit hineingesteckt haben.

Reihenfolge

1. 1. Leas Mutter schlägt gemeinsames Kochen vor.
2. 2. Die Familie entscheidet sich für Ofengemüse mit Kartoffeln.
3. 3. Die Familie schreibt eine Einkaufsliste.
4. 4. Lea und ihr Vater gehen einkaufen.
5. 5. Ben und Lea streiten kurz über die Gemüsestücke.
6. 6. Alle sitzen zusammen am Tisch und essen.
7. 7. Die Familie räumt nach dem Essen gemeinsam auf.
8. 8. Lea versteht, dass Kochen mehr als ein Rezept ist.

Fehler finden

1. In Leas Familie wird unter der Woche oft schnell gegessen.
2. Ben hat zuerst keine Lust, lange Gemüse zu schneiden.
3. Die Familie entscheidet sich für ein einfaches Gericht: Ofengemüse mit Kartoffeln, Kräuterquark und Salat.
4. Lea merkt, dass Kochen schon mit Planung und Einkaufsliste beginnt.
5. Lea und ihr Vater vergleichen Preise und schauen, welches Gemüse frisch aussieht.
6. In der Küche gibt es kurz Streit und später auch etwas Chaos.
7. Nach dem Essen räumen alle zusammen auf.
8. Am Ende versteht Lea, dass Kochen auch Verantwortung, Zusammenarbeit und gemeinsame Zeit bedeutet.