

B1.1 - ERNÄHRUNG UND ALLTAG - Kochen für die Familie - Lesetext

Als Selin an einem Donnerstag nach Hause kommt, ist die Wohnung ungewöhnlich ruhig. Normalerweise hört sie ihre Mutter schon in der Küche telefonieren, Gemüse schneiden oder Töpfe auf den Herd stellen. Heute liegt nur ein Zettel auf dem Küchentisch: „Ich komme später. Kannst du bitte etwas Einfaches fürs Abendessen machen? Im Kühlschrank ist Gemüse. Danke!“ Selin liest den Zettel zweimal. Sie hat schon oft beim Kochen geholfen, aber für die ganze Familie allein gekocht hat sie noch nie.

Zuerst fühlt sie sich fast geschmeichelt. Ihre Mutter vertraut ihr also genug, um ihr das Abendessen zu überlassen. Dann schaut Selin in den Kühlschrank und wird unsicher. Dort liegen Paprika, Zucchini, Karotten, eine halbe Packung Feta, Eier und gekochte Kartoffeln vom Vortag. Im Schrank findet sie Nudeln, Reis, Linsen und Gewürze. Es gibt genug Zutaten, aber kein fertiges Rezept. Genau das macht die Aufgabe schwieriger. Selin muss nicht nur kochen, sondern entscheiden.

Sie schreibt ihrer Mutter eine kurze Nachricht: „Was soll ich machen?“ Die Antwort kommt erst nach zehn Minuten: „Mach etwas Einfaches. Du schaffst das.“ Selin stöhnt. Erwachsene sagen manchmal „einfach“, wenn sie selbst genau wissen, was sie tun würden. Für Selin ist „einfach“ nicht automatisch einfach. Sie muss überlegen, was schnell geht, was alle essen, was satt macht und was nicht zu kompliziert ist.

Ihr kleiner Bruder Cem kommt in die Küche und fragt sofort, ob es Pfannkuchen gibt. Selin sagt, dass Pfannkuchen kein richtiges Abendessen seien. Cem widerspricht natürlich. Für ihn sind Pfannkuchen immer richtig. Dann kommt ihr Vater kurz aus dem Arbeitszimmer und sagt, er habe später noch einen Termin und wolle nicht zu schwer essen. Selin merkt, dass Kochen für eine Familie nicht nur eine Frage von Zutaten ist. Es geht auch um Wünsche, Gewohnheiten und manchmal um kleine Verhandlungen.

Nach einigem Überlegen entscheidet Selin sich für eine Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Ei. Das klingt nicht spektakulär, aber es passt zu den Zutaten. Sie wäscht die Paprika, schneidet die Zucchini und schält die Karotten. Schon nach wenigen Minuten sieht die Küche anders aus. Auf dem Brett liegen Gemüsestücke, neben dem Herd steht eine Pfanne, und im Spülbecken sammeln sich Messer, Schalen und Löffel. Selin versteht plötzlich, warum ihre Mutter beim Kochen oft nebenbei aufräumt.

Am Anfang läuft alles gut. Die Kartoffeln braten in der Pfanne, das Gemüse wird weicher, und es riecht angenehm. Selin fühlt sich sicherer. Dann merkt sie, dass sie das Salz vergessen hat. Sie gibt schnell etwas dazu, aber vielleicht ein bisschen zu viel. Danach will sie die Eier über das Gemüse schlagen, aber ein Stück Eierschale fällt in die Pfanne. Cem steht neben ihr und kommentiert alles: „Mama macht das anders.“ Selin dreht sich zu ihm um und sagt schärfer als geplant: „Dann frag Mama doch, ob sie nach Hause fliegen kann.“

Cem ist beleidigt und geht aus der Küche. Selin ärgert sich sofort über sich selbst. Sie wollte nicht gemein sein. Aber sie fühlt sich unter Druck. Beim Kochen muss sie gleichzeitig schneiden, rühren, würzen, auf die Zeit achten und auf Kommentare reagieren. Sie hatte früher oft gedacht, dass Abendessen einfach auf dem Tisch steht. Jetzt merkt sie, wie viele kleine Entscheidungen und Handgriffe dahinterstecken.

Kurz darauf kommt ihr Vater wieder in die Küche. Er sieht die unordentliche Arbeitsfläche, die volle Spüle und Selins angespanntes Gesicht. Statt zu kritisieren, fragt er: „Soll ich den Tisch decken?“ Selin nickt erleichtert. Dann bittet sie ihn, auch Cem zu holen. Sie möchte sich entschuldigen, aber nicht mitten zwischen Pfanne und Schneidebrett. Ihr Vater sagt nur: „Kochen ist Teamarbeit, auch wenn eine Person am Herd steht.“ Dieser Satz gefällt Selin, obwohl sie es in dem Moment nicht sofort zugibt.

Als das Essen fast fertig ist, probiert Selin vorsichtig. Es ist tatsächlich etwas salzig, aber nicht ungenießbar. Sie schneidet noch Tomaten auf und stellt Joghurt auf den Tisch, damit der Geschmack frischer wird. Dann ruft sie alle zum Essen. Cem kommt langsam zurück, setzt sich aber zuerst schweigend hin. Selin sagt: „Tut mir leid, dass ich dich so angefahren habe. Ich war gestresst.“ Cem schaut auf die Pfanne und fragt: „Ist Eierschale drin?“ Selin muss lachen. „Nein, die habe ich gerettet.“

Beim Essen ist die Stimmung zuerst vorsichtig. Der Vater nimmt den ersten Bissen und sagt, dass es gut schmeckt. Cem sagt, es sei ein bisschen salzig, aber mit Joghurt okay. Selin ist kurz enttäuscht, aber dann merkt sie, dass Cem nicht böse klingt. Er sagt einfach, was er schmeckt. Ihre Mutter kommt später nach Hause, setzt sich dazu und probiert den Rest. Sie lobt Selin nicht übertrieben, sondern sagt: „Das ist ein richtiges Alltagsessen. Nicht perfekt, aber warm, selbst gemacht und für alle da.“

Dieser Satz bleibt Selin im Kopf. Sie hatte gehofft, dass alle begeistert sein würden. Vielleicht hatte sie sich ein kleines Familienlob vorgestellt, wie in einer Werbung. Aber echtes Familienessen funktioniert anders. Manchmal ist jemand müde, jemand hat keinen großen Hunger, jemand findet etwas zu salzig, und jemand muss gleich wieder weg. Trotzdem sitzen alle kurz zusammen. Selin versteht, dass Kochen für die Familie nicht automatisch Applaus bedeutet. Es bedeutet zuerst Verantwortung.

In den nächsten Tagen denkt Selin öfter darüber nach. Ihre Mutter kocht fast jeden Tag, meistens ohne großes Drama. Selin hatte das als normal betrachtet. Jetzt sieht sie mehr: jemand muss planen, einkaufen, Reste verwerten, auf Vorlieben achten, gesunde und bezahlbare Entscheidungen treffen und danach wieder aufräumen. Wenn ein Essen gelingt, fällt das kaum auf. Wenn etwas fehlt oder nicht schmeckt, merken es alle sofort. Diese Unsichtbarkeit findet Selin plötzlich unfair.

Am Wochenende fragt Selin ihre Mutter, ob sie zusammen einen Essensplan machen können. Die Mutter ist überrascht, aber freut sich. Sie setzen sich mit einem Blatt Papier an den Küchentisch und überlegen, was in der nächsten Woche gekocht werden könnte. Selin schlägt Pizza vor, Cem natürlich auch. Die Mutter sagt, Pizza sei möglich, aber nicht jeden Tag. Am Ende stehen auf dem Plan: Linsensuppe, Nudeln mit Gemüse, Reis mit Hähnchen, Ofenkartoffeln mit Quark und am Freitag selbst gemachte Pizza.

Selin merkt, dass ein Essensplan nicht langweilig sein muss. Er nimmt sogar Druck weg. Wenn man vorher weiß, was es gibt, muss man nicht jeden Tag neu überlegen. Außerdem kann man besser einkaufen und Reste nutzen. Die gekochten Kartoffeln vom Donnerstag waren kein Zufall, sondern Teil eines Systems: Was heute übrig bleibt, kann morgen ein neues Essen werden. Selin findet diesen Gedanken praktisch. Alltag ist weniger chaotisch, wenn man nicht bei jeder Mahlzeit von vorn beginnt.

Eine Woche später übernimmt Selin wieder ein Abendessen, diesmal freiwillig. Sie kocht Nudeln mit Gemüse und einer einfachen Soße. Diesmal bittet sie Cem sofort um Hilfe. Er darf Gurken schneiden und den Tisch decken. Natürlich schneidet er die Gurken ungleichmäßig, und natürlich macht er zwischendurch Quatsch. Aber Selin bleibt ruhiger. Sie merkt, dass Hilfe nicht bedeutet, dass alles schneller oder perfekter wird. Hilfe bedeutet auch, dass Verantwortung geteilt wird.

Beim zweiten Essen ist Selin weniger nervös. Sie weiß, dass nicht alles perfekt sein muss. Sie würzt vorsichtiger, probiert früher und räumt zwischendurch ein bisschen auf. Als ihr Vater sagt, dass die Soße gut ist, freut sie sich. Als Cem fragt, ob es trotzdem am Freitag Pizza gibt, verdreht sie die Augen, aber sie lacht. Ihre Mutter beobachtet die Szene und sagt später, Selin habe nicht nur Kochen gelernt, sondern auch Organisation.

Am Ende versteht Selin, dass Kochen für die Familie viel mehr ist als ein Rezept. Es verbindet Planung, Geschmack, Zeit, Geld, Geduld und Rücksicht. Es zeigt, wer was mag, wer hilft, wer nur kommentiert und wer Verantwortung übernimmt. Ein einfaches Abendessen kann deshalb mehr über eine Familie erzählen als ein besonders schönes Festessen. Selin kocht nicht plötzlich jeden Tag. Aber sie sieht den Alltag in der Küche anders. Wenn nun ein warmes Essen auf dem Tisch steht, weiß sie: Es ist nicht einfach „da“. Jemand hat entschieden, vorbereitet, ausprobiert und an die anderen gedacht.



Fragen zum Text

1. Warum soll Selin an diesem Donnerstag kochen?

2. Warum wird Selin unsicher, als sie in den Kühlschrank schaut?

3. Welche Zutaten findet Selin unter anderem?

4. Warum ist „etwas Einfaches“ für Selin nicht automatisch einfach?

5. Was möchte Cem zuerst essen?

6. Was kocht Selin schließlich?

7. Warum reagiert Selin scharf auf Cem?

8. Wie hilft Selins Vater?

9. Was sagt Selins Mutter über das Essen?

10. Was versteht Selin am Ende über Kochen für die Familie?

Multiple Choice

1. Warum ist Selins Aufgabe schwieriger, als sie zuerst wirkt?

- A) Sie muss aus vorhandenen Zutaten selbst eine passende Mahlzeit planen.
- B) Im Kühlschrank liegt überhaupt nichts.
- C) Ihre Mutter verbietet ihr jede Hilfe.
- D) Selin darf nur ein teures Rezept kochen.

2. Was zeigt Cems Wunsch nach Pfannkuchen?

- A) In einer Familie gibt es unterschiedliche Wünsche und Erwartungen beim Essen.
- B) Cem möchte nie zu Hause essen.
- C) Pfannkuchen sind das einzige Gericht, das Selin kennt.
- D) Der Vater möchte auch nur Süßes essen.

3. Warum merkt Selin beim Kochen den Druck besonders stark?

- A) Sie muss gleichzeitig schneiden, rühren, würzen, aufräumen und auf Kommentare reagieren.
- B) Sie hat gar nichts zu tun.
- C) Alle verlassen die Wohnung sofort.
- D) Das Essen ist schon fertig gekauft.

4. Was bedeutet der Satz des Vaters „Kochen ist Teamarbeit“?

- A) Auch wenn eine Person kocht, können andere durch Tischdecken, Helfen oder Rücksicht unterstützen.
- B) Nur Selin darf in der Küche stehen.
- C) Niemand soll beim Essen helfen.
- D) Kochen ist nur ein Wettbewerb.

5. Warum ist die Reaktion der Mutter für Selin wichtig?

- A) Sie zeigt, dass ein Alltagsessen nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.
- B) Sie kritisiert Selin sehr hart.
- C) Sie wirft das Essen weg.
- D) Sie sagt, Selin solle nie wieder kochen.

6. Was erkennt Selin über die tägliche Arbeit ihrer Mutter?

- A) Viel Planung, Einkauf, Resteverwertung und Rücksicht bleiben oft unsichtbar.
- B) Kochen braucht nie Vorbereitung.
- C) Die Mutter bestellt jeden Tag Essen.
- D) Niemand bemerkt je, wenn etwas fehlt.

7. Warum hilft der Essensplan der Familie?

- A) Er nimmt Entscheidungsdruck weg und hilft beim Einkaufen und Verwerten von Resten.
- B) Er macht jedes Essen komplizierter.
- C) Er verbietet Pizza für immer.

D) Er sorgt dafür, dass niemand mehr helfen muss.

8. Welche Aussage passt am besten zur Botschaft des Textes?

A) Kochen für die Familie bedeutet nur, ein Rezept genau zu lesen.

B) Ein Familienessen zeigt Verantwortung, Planung, Rücksicht und gemeinsame Alltagsarbeit.

C) Nur perfektes Essen zählt.

D) Kinder sollten nie in der Küche helfen.

Ordne zu

| A | B |
|------------------------|---|
| Selin | übernimmt zum ersten Mal allein das Abendessen. |
| Die Mutter | vertraut Selin die Aufgabe an und lobt später realistisch. |
| Cem | zeigt mit seinen Kommentaren und Wünschen den Familienalltag. |
| Der Vater | hilft durch Tischdecken und erinnert an Teamarbeit. |
| Der Kühlschrank | bietet Zutaten, aber keine fertige Entscheidung. |
| Die Gemüsepfanne | wird Selins erstes eigenes Familienessen. |
| Das salzige Essen | zeigt, dass Alltagsessen nicht perfekt sein muss. |
| Der Essensplan | bringt mehr Struktur und weniger Entscheidungsdruck. |
| Die Reste | werden als Teil kluger Planung sichtbar. |
| Kochen für die Familie | bedeutet im Text Verantwortung, Organisation und Rücksicht. |

Bringe in die richtige Reihenfolge

1. Selin findet den Zettel ihrer Mutter auf dem Küchentisch.
2. Sie schaut in den Kühlschrank und sieht verschiedene Zutaten.
3. Selin merkt, dass sie selbst entscheiden muss, was sie kocht.
4. Cem wünscht sich Pfannkuchen, und der Vater möchte nicht zu schwer essen.
5. Selin entscheidet sich für eine Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Ei.
6. Beim Kochen wird sie gestresst und reagiert scharf auf Cem.
7. Der Vater hilft, indem er den Tisch deckt.
8. Selin entschuldigt sich bei Cem, und die Familie isst gemeinsam.
9. Am Wochenende macht Selin mit ihrer Mutter einen Essensplan.
10. Eine Woche später kocht Selin freiwillig wieder und organisiert die Hilfe besser.

Finde den Fehler

1. Selins Mutter bittet sie, ein kompliziertes Festessen zu kochen.
2. Im Kühlschrank liegt nur eine leere Flasche Wasser.
3. Selin weiß sofort ohne Nachdenken, was sie kochen möchte.
4. Cem möchte unbedingt eine Gemüsepfanne essen.
5. Beim Kochen bleibt die Küche völlig ordentlich.
6. Selin reagiert auf Cems Kommentar sehr ruhig und freundlich.
7. Der Vater kritisiert Selin und hilft gar nicht.
8. Selins Mutter sagt, nur perfektes Essen sei ein richtiges Essen.
9. Am Ende denkt Selin, Kochen sei nur eine Frage von Geschmack.

Lösungen

Fragen zum Text

1. Ihre Mutter kommt später nach Hause und bittet Selin, etwas Einfaches fürs Abendessen zu machen.
2. Es gibt zwar viele Zutaten, aber kein fertiges Rezept und keine klare Entscheidung.
3. Sie findet Paprika, Zucchini, Karotten, Feta, Eier und gekochte Kartoffeln vom Vortag.
4. Sie muss entscheiden, was schnell geht, was alle essen, was satt macht und was nicht zu kompliziert ist.
5. Cem möchte Pfannkuchen essen.
6. Sie kocht eine Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Ei.
7. Sie fühlt sich beim Kochen gestresst und Cem kommentiert, dass die Mutter es anders macht.
8. Er deckt den Tisch und macht deutlich, dass Kochen auch Teamarbeit sein kann.
9. Sie sagt, es sei ein richtiges Alltagsessen: nicht perfekt, aber warm, selbst gemacht und für alle da.
10. Sie versteht, dass Kochen Planung, Verantwortung, Rücksicht, Geduld und Organisation braucht.

Multiple Choice

1. A) Sie muss aus vorhandenen Zutaten selbst eine passende Mahlzeit planen.
2. A) In einer Familie gibt es unterschiedliche Wünsche und Erwartungen beim Essen.
3. A) Sie muss gleichzeitig schneiden, rühren, würzen, aufräumen und auf Kommentare reagieren.
4. A) Auch wenn eine Person kocht, können andere durch Tischdecken, Helfen oder Rücksicht unterstützen.
5. A) Sie zeigt, dass ein Alltagsessen nicht perfekt sein muss, um wertvoll zu sein.
6. A) Viel Planung, Einkauf, Resteverwertung und Rücksicht bleiben oft unsichtbar.
7. A) Er nimmt Entscheidungsdruck weg und hilft beim Einkaufen und Verwerten von Resten.
8. B) Ein Familienessen zeigt Verantwortung, Planung, Rücksicht und gemeinsame Alltagsarbeit.

Zuordnung

1. Selin - übernimmt zum ersten Mal allein das Abendessen.
2. Die Mutter - vertraut Selin die Aufgabe an und lobt später realistisch.
3. Cem - zeigt mit seinen Kommentaren und Wünschen den Familienalltag.
4. Der Vater - hilft durch Tischdecken und erinnert an Teamarbeit.
5. Der Kühlschrank - bietet Zutaten, aber keine fertige Entscheidung.

Lösungen

Zuordnung (Fortsetzung)

6. Die Gemüsepfanne - wird Selins erstes eigenes Familienessen.
7. Das salzige Essen - zeigt, dass Alltagsessen nicht perfekt sein muss.
8. Der Essensplan - bringt mehr Struktur und weniger Entscheidungsdruck.
9. Die Reste - werden als Teil kluger Planung sichtbar.
10. Kochen für die Familie - bedeutet im Text Verantwortung, Organisation und Rücksicht.

Reihenfolge

1. Selin findet den Zettel ihrer Mutter auf dem Küchentisch.
2. Sie schaut in den Kühlschrank und sieht verschiedene Zutaten.
3. Selin merkt, dass sie selbst entscheiden muss, was sie kocht.
4. Cem wünscht sich Pfannkuchen, und der Vater möchte nicht zu schwer essen.
5. Selin entscheidet sich für eine Gemüsepfanne mit Kartoffeln und Ei.
6. Beim Kochen wird sie gestresst und reagiert scharf auf Cem.
7. Der Vater hilft, indem er den Tisch deckt.
8. Selin entschuldigt sich bei Cem, und die Familie isst gemeinsam.
9. Am Wochenende macht Selin mit ihrer Mutter einen Essensplan.
10. Eine Woche später kocht Selin freiwillig wieder und organisiert die Hilfe besser.

Fehler finden

1. Selins Mutter bittet sie, etwas Einfaches fürs Abendessen zu machen.
2. Im Kühlschrank liegen unter anderem Gemüse, Feta, Eier und gekochte Kartoffeln.
3. Selin wird unsicher, weil sie aus den Zutaten selbst ein Gericht planen muss.
4. Cem fragt zuerst, ob es Pfannkuchen gibt.
5. Auf der Arbeitsfläche und im Spülbecken sammelt sich schnell vieles an.
6. Selin reagiert schärfer als geplant, weil sie gestresst ist.
7. Der Vater deckt den Tisch und unterstützt Selin.
8. Selins Mutter sagt, das Essen sei nicht perfekt, aber warm, selbst gemacht und für alle da.
9. Am Ende versteht Selin, dass Kochen auch Planung, Verantwortung, Rücksicht und Organisation bedeutet.