

# Das Bandtagebuch mit EINSHOCH6

Folge 26: KOCHEN OHNE KNOCHEN

## Übung 1: Vegan oder nicht vegan?

**Kurt und sein Freund Matthias kochen ein veganes Gericht, also ein Gericht, das ganz ohne tierische Zutaten gekocht wird. Überlege, welche der folgenden Lebensmittel nicht von Tieren abstammen und markiere die veganen Lebensmittel.**

- a) Eier
- b) Nudeln
- c) Milch
- d) Olivenöl
- e) Käse
- f) Milkschokolade
- g) Zwiebeln
- h) Mayonnaise
- i) Spinat
- j) Fisch
- k) Sahne
- l) Soja
- m) Hefe
- n) Mandeln
- o) Hähnchen

## Übung 2: Was ist richtig?

**Matthias erklärt Kurt, wie Veganer sich ernähren. Sieh dir das Video an und markiere die richtige Antwort.**

1. Nachdem Matthias aus dem Kühlschrank alles herausgenommen hat, was nicht vegan ist, sind im Kühlschrank ...
  - a) weder Eier, noch Käse.
  - b) Eier und Käse.
  
2. Matthias sagt, dass er als Veganer ...
  - a) keine große Auswahl hat.
  - b) noch sehr viele Dinge essen kann.
  
3. Warum ist Matthias Veganer geworden?
  - a) Er möchte lernen, auf Dinge zu verzichten.
  - b) Er findet es nicht richtig, dass man Tiere tötet, um sie zu essen.
  
4. Matthias ist der Meinung, dass Soja eine Alternative zum Fleisch ist, weil ...
  - a) es billiger als Fleisch ist.
  - b) es keine Lebensmittelskandale um Soja gibt.
  
5. Welche Aussage stimmt?
  - a) Matthias fehlt am meisten der Käse in der veganen Küche.
  - b) Matthias benutzt Käse beim Kochen, weil er auf den besonderen Geschmack nicht verzichten kann.
  
6. Kurt ...
  - a) hat viele neue Dinge gelernt, über die er nachdenken möchte.
  - b) muss darüber nachdenken, ob ihm das Essen schmeckt.

## Übung 3: Interview mit einem Veganer

**Du machst ein Interview mit einem Veganer. Ordne der jeweiligen Frage die passende Antwort zu.**

1. Warum hast du dich dazu entschlossen, vegan zu leben?	a) Ich esse viel mehr Gemüse, Obst und Hülsenfrüchte, aber auch mehr Tofu oder andere Soja-Produkte.
2. Und was bedeutet das genau, vegan zu leben?	b) Ganz einfach: Man nimmt einfach Hefeflocken als Ersatz.
3. Was kauft man als Veganer nicht mehr ein? Kannst du ein paar Beispiele nennen?	c) Auf sehr wenige Dinge. Es gibt noch so viele Dinge, die ich essen kann.
4. Worauf musst du jetzt verzichten?	d) Weil ich es unlogisch finde, dass man manche Tiere als Haustiere hält und andere isst.
5. Fehlt dir bei dieser Art der Ernährung nicht etwas?	e) Es bedeutet, dass man auf alle tierischen Produkte verzichtet.
6. Was steht denn jetzt so auf deinem Speiseplan?	f) Nein, ich vermisse eigentlich gar nichts. Mir geht es sogar besser.
7. Heute machen wir eine Käsesoße ohne Käse. Wie soll denn das funktionieren?	g) Na ja, z. B. Milch, Käse, Sahne, Eier, Mayonnaise, Honig und manche Fruchtsäfte.

## Übung 4: Pasta à la Matthias

**Matthias und Kurt kochen Nudeln mit einer Käsesoße ohne Käse. Hier ist das Rezept. Sieh dir das Video noch einmal an und setze dann die passenden Wörter in die Lücken ein.**

Sahne / 15 Minuten / aufgießen / schneiden / Hefeflocken / Soße/ Nudeln / Pfanne

### Pasta à la Matthias

Die kleinen Soja-Stücke mit kochendem Wasser übergießen und mit geschlossenem Deckel \_\_\_\_\_ lang einweichen. Wenn sie weich sind, das Wasser abgießen und die Schnitzel gut ausdrücken. Anschließend diese in einer großen \_\_\_\_\_ mit etwas Öl, Tomatenmark, Knoblauch und Kräutern anbraten. In einem großen Topf das Wasser für die \_\_\_\_\_ aufsetzen. Sobald das Wasser kocht, diese hineingeben.

Während die Schnitzel knusprig gebraten werden, die Zwiebel, Chili und Knoblauch in feine Würfel \_\_\_\_\_ und zusammen mit etwas Olivenöl anbraten. Die Zwiebel-Knoblauch-Chili-Mischung mit Soja-\_\_\_\_\_ ablöschen und aufkochen. Anschließend den Spinat dazugeben und erhitzen. Um die Soße zu binden und für den Käse-Geschmack die \_\_\_\_\_ einrühren, bis sie sich auflösen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Falls die Soße zu dick wird, mit etwas Brühe \_\_\_\_\_.

Gekochte Nudeln abgießen und in der Pfanne mit der \_\_\_\_\_ und den Sojaschnitzeln vermischen.

## Übung 5: Mehrteilige Konjunktionen

**Mehrteilige Konjunktionen verbinden einen Hauptsatz mit einem Hauptsatz oder einen Hauptsatz mit einem Nebensatz. Markiere in den folgenden Sätzen jeweils den passenden zweiten Teil.**

1. Veganer verzichten sowohl auf Fleisch \_\_\_\_\_ auf alle anderen tierischen Produkte.

- a) oder
- b) sondern auch
- c) als auch

2. Veganer essen weder Eier \_\_\_\_\_ trinken sie Milch.

- a) oder
- b) noch
- c) sondern auch

3. Je mehr Fleisch auf der Welt produziert wird, \_\_\_\_\_ größer ist die Gefahr für die Umwelt.

- a) noch
- b) aber
- c) desto

4. Veganer sind davon überzeugt, dass vegane Ernährung nicht nur besser für die Umwelt, \_\_\_\_\_ gesünder ist.

- a) sondern auch
- b) als auch
- c) aber

5. Vegetarier essen zwar kein Fleisch und keinen Fisch, \_\_\_\_\_ sie lehnen andere tierische Produkte nicht ab.

- a) sondern auch
- b) als auch
- c) aber

6. Als Veganer ersetzt man Fleisch entweder durch Soja-Produkte \_\_\_\_\_ man verwendet zum Kochen nur Gemüse und lässt das Fleisch weg.

- a) oder
- b) noch
- c) als auch

## Übung 6: Wie bitte?

**In der gesprochenen Sprache machen selbst Muttersprachler manchmal kleine Fehler, lassen Wörter weg oder benutzen ungewöhnliche Formulierungen. Überlege, was die folgenden Sätze bedeuten oder wie man sie so ändern kann, dass sie der Schriftsprache entsprechen.**

1. Wie lautet dieser Satz grammatisch richtig? „Das ist die Antwort auf jeden Fleischskandal, weil da ist nicht irgendwie Antibiotika drin.“

a) Das sind die Antwort auf jeden Fleischskandal, weil da irgendwie sind nicht Antibiotika drin.

b) Das ist die Antwort auf jeden Fleischskandal, weil da keine Antibiotika drin sind.

2. Wie kann man aus folgendem Satz einen korrekten Relativsatz bilden? „Wir machen eine Käsesahnesoße, wo kein Käse drin ist.“

a) Wir machen eine Käsesahnesoße, worein kein Käse ist.

b) Wir machen eine Käsesahnesoße, in der kein Käse ist.

3. Wo wäre das Wörtchen „eigentlich“ in diesem Satz richtig? „Ja, dann kannst du ja gar nix mehr essen eigentlich.“

a) Ja, eigentlich dann kannst du ja gar nix mehr essen.

b) Ja, dann kannst du ja eigentlich gar nix mehr essen.

4. Was meint Kurt mit folgendem Satz? „Viel zum Nachdenken.“

a) Das Kochen heute war anstrengend, weil ich beim Kochen viel nachdenken musste.

b) Das Kochen mit dir hat mir einen Grund gegeben, um über die vegane Ernährung nachzudenken.