

H Italiani in cucina

H1 Quanto tempo dedichi alla cucina?

1a Ordnen Sie die Kategorien der Lebensmittel den entsprechenden Supermarktangeboten zu.

- | | |
|----------------------------|--|
| 1. verdure | a. noci, nocciole e mandorle in offerta |
| 2. frutta secca | b. carote, cipolle, cetrioli oggi a metà prezzo |
| 3. legumi | c. origano, salvia, prezzemolo in vaso |
| 4. latticini | d. pollo, vitello, manzo, maiale freschissimi |
| 5. carne e salumi | e. uva e mandarini siciliani |
| 6. erbe aromatiche fresche | f. offerta della settimana: <i>prendi tre e paghi due</i> / fagioli in scatola 3x2 |
| 7. frutta | g. formaggio di capra e di pecora |

1b Auf dem Boden vor dem Supermarkt liegen zwei zerknüllte Einkaufszettel, die kaum noch lesbar sind. Was war darauf notiert?

A

1 etto di salame
 2 arance, 2 carote
 300 g di carne macinata mista
 2 spiedini
 formaggio alle erbe
 Gastronomia → 1 porzione di
 pasticcio di melanzane, 2 polpette

B

2 cetrioli + verdura per il pranzo
 di domenica
 frutta secca (1 busta)
 1 scatola di fagioli
 2 feti di polpetta
 rosmarino e alloro
 1 chilo di pere

- 1c Eine große Supermarkt-Kette bietet ihrer Kundschaft als Extraservice online eine Gesundheitsberatung an. Dafür müssen die Interessenten zuerst ein paar Fragen über ihre Lebensumstände und Essgewohnheiten beantworten. Stefano wollte die Beratung in Anspruch nehmen, aber leider sind seine Antworten durcheinandergeraten. Welche Antwort passt zu welcher Frage?

QUESTIONARIO SULLE ABITUDINI ALIMENTARI

1. Quanto tempo dedichi alla cucina?

Mangio molta carne (quasi ogni giorno), soprattutto manzo e vitello.

2. Mangi piatti freschi o fast food?

Mai, perché non mi piacciono!

3. Sei vegano o vegetariano?

Consumo abbastanza spesso piatti pronti o fast food perché non so cucinare.

4. Quante porzioni di frutta e verdura mangi al giorno?

Lo mangio raramente, però mangio spesso frutti di mare.

5. Quante volte alla settimana consumi pesce?

Cerco di mangiare la mattina un frutto e poi la sera un po' di verdura.

6. Quante volte alla settimana consumi carne e salumi?

No, a me piace molto la carne! 😊 E adoro formaggi e uova.

7. Quanta acqua bevi circa al giorno?


Purtroppo non ho molto tempo per il pranzo, di solito alla mensa prendo una pasta e poi una fetta di carne.

8. Quanto spesso mangi legumi?

1. Veramente in cucina ci resto pochissimo...

9. Se lavori fuori casa: che cosa mangi nella pausa pranzo?

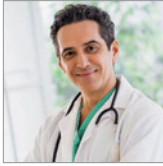
Non lo so: quattro bicchieri? Un litro?



Invia!

- 1d Vergleichen Sie Stefanos Antworten mit den beiden Einkaufszetteln in Übung 1b: Welcher könnte seiner sein? Warum?

- 1e** Ein Arzt hat Stefanos Antworten gelesen und gibt ihm ein paar Tipps. Lesen Sie die Ratschläge und beantworten Sie die Fragen dazu.



Risponde:

Dr. Luciano Lombardo

Medico
dietologo
nutrizionista

Buongiorno, dalle Sue risposte vedo già che Lei mangia troppo fast food e troppa carne, ma pochi legumi, frutta e verdura. Non La conosco e provo a indovinare: forse non sa cucinare? O sa cucinare, ma non ha tempo? In ogni caso, per prima cosa Le consiglio di cercare in Internet alcune ricette semplici e veloci: non è necessario passare ore ai fornelli, la cucina italiana è una cucina semplice, ma preparata con prodotti ottimi. E poi Le consiglio di provare a cucinare con prodotti freschi e se possibile locali, perché hanno più vitamine e sono anche più economici. È soprattutto un problema di organizzazione: se durante la settimana pianifica bene la spesa e le ricette che desidera preparare, potrà mangiare bene anche se non ha molto tempo.

1. Secondo il medico che cosa non sa fare Stefano?

2. Che cosa gli consiglia e perché?

3. Com'è la cucina italiana, secondo lui?

4. Che cosa dovrebbe pianificare Stefano?

- 1f** Lesen Sie die Antwort des Arztes noch einmal. Welche Ausdrücke verwendet er für die folgenden zwei Situationen?

Um eine Fähigkeit anzugeben: _____

Um einen Ratschlag zu geben: _____

1g Als Leser können Sie den Beitrag ebenfalls kommentieren. Hier ist Ihr Text – noch auf Deutsch. Übersetzen Sie!

Meiner Meinung nach ist es am Anfang von Vorteil, mit einer erfahrenen Person (= persona esperta) zu kochen. Auch wenn Sie schon ein wenig kochen können, werden Sie etwas lernen! Natürlich könnten Sie auch einen (Koch)kurs besuchen. Ich empfehle Ihnen auch, eine Gruppe von Hobbyköchen (= appassionati di cucina) zu suchen: Sie werden zusammen diskutieren, kochen und vielleicht auch essen können. Sie werden sehen: Mit ein wenig Übung werden Sie ein sehr guter Koch!

Das Verb „können“ auf Italienisch
sapere: (erlernte) Fähigkeit
potere: Möglichkeit, Bereitstellung
So fare le lasagne, ma non le posso preparare, perché non ho gli ingredienti.

Secondo me all'inizio è utile



H2 Ci potresti dare la ricetta?

2a Stefano chattet mit seiner Mitbewohnerin Alessandra. Die Internetverbindung war jedoch instabil und seine Nachrichten sind falsch bei ihr angekommen. Bringen Sie die Nachrichten wieder in die richtige Reihenfolge.

Ciao Stefano, sono in città. Compro ancora degli hamburger e vengo a casa, così ceniamo tutti insieme. C'è anche Diana?

Ma da quando?!

Eh, ti arrabbi subito!!

Se compri un hamburger per me, lo do al cane!!

Adesso non vado al supermercato! Dai, per una volta... Farai la dieta vegetariana da domani. Li compro, ok?

1

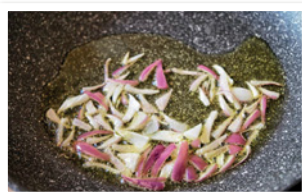
No, oggi ritorna tardi. Però Alex, non comprare l'hamburger per me. Io non mangio carne.

Sai cosa? Fa' come vuoi!

Da oggi. Un medico mi ha consigliato di non mangiare troppa carne. E mi ha detto anche che devo mangiare cibi freschi e verdura. Compra verdura!

2b Stefano ist fest entschlossen, die Ratschläge des Arztes zu befolgen. Aber er ist in der Küche ein totaler Anfänger und braucht Unterstützung. Helfen Sie ihm, die Tätigkeiten in der Küche hier unten und auf Seite 81 oben den passenden Fotos zuzuordnen.

grattugiare • mescolare • tritare • bollire • frullare • rosolare



1. rosolare

2. _____

3. _____



4. _____



5. _____



6. _____

2c Stefano hat im Internet ein Rezept gefunden und ausgedruckt. Leider war die Farbpatrone fast leer und der Text ist teilweise unleserlich. Vervollständigen Sie das Rezept mit den fehlenden Ausdrücken und ergänzen Sie dann die Zutatenliste.

accendete • aglio • mescolate • grattugiati • forno • tagliateli • cucinateli • pesce • prezzemolo • metteste



Pomodori gratinati al _____

<p>Difficoltà: facile</p> <p>Tempo di preparazione: 15 minuti</p> <p>Tempo di cottura: circa 20 minuti</p>	<p>Una ricetta estiva, facile e veloce, perfetta con i piatti a base di carne o di _____ . _____ il forno a 180°. Prendete cinque pomodori, _____ a metà e vuotateli. Mettete i pomodori in una pirofila. Tagliate a fette lo spicchio d' _____ , tritate il _____ e metteteli in una terrina. Aggiungete il formaggio pecorino e il pane _____ , l'olio di oliva, il sale: _____ tutto e riempite i pomodori. _____ i pomodori in forno e _____ per circa 20 minuti.</p>	<p>Ingredienti:</p> <p><i>5 pomodori,</i> _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
---	---	---

2d Stefano und Alessandra haben ihrer deutschen Freundin Sabine eine E-Mail geschickt. Lesen Sie die E-Mail und helfen Sie Sabine, die Antwort zu schreiben. Orientieren Sie sich dafür am Originalrezept.



Cara Sabine,
 come stai? Va tutto bene? Ti dovremmo chiedere un favore... Ci potresti dare la ricetta di quella salsa buonissima che hai fatto l'altra sera per gli asparagi?
 Grazie mille, un abbraccio,
 Stefano e Alessandra

Spargelsoße

Zutaten:

3 Esslöffel Butter
 2 Zwiebeln
 1 kleine gekochte
 Kartoffel
 5 Esslöffel Petersilie
 ca. ¼ Liter Brühe
 Salz
 weißer Pfeffer

- ⇒ Die Petersilie waschen und die Zwiebeln schälen.
- ⇒ Die Petersilie, die Zwiebeln und die Kartoffel klein hacken.
- ⇒ Die Butter in einen Topf geben und die Zwiebeln darin anbraten.
- ⇒ Die Brühe, die Petersilie, das Salz und den Pfeffer sowie die Kartoffel hinzufügen und alles gut umrühren.
- ⇒ Die Soße circa 10 Minuten kochen und am Ende pürieren.

Imperativ (tu / voi) + Pronomen

Cucina i **pomodori!** → Cucinali.

Cucinate i **pomodori!** → Cucinateli.



Cara Alessandra, caro Stefano,

la salsa è molto semplice! Per gli ingredienti dovete avere:

Lavate il prezzemolo

È pronta!

Tanti saluti,

Sabine

H3 La vera cucina italiana

3a In einem Online-Magazin haben Sie diesen kurzen Artikel entdeckt. Entscheiden Sie, welcher der folgenden Titel nicht dazu passt und streichen Sie ihn durch.

LA CUCINA ITALIANA FRA TRADIZIONE E NOVITÀ

La cucina italiana? Semplice ed economica

Storia e geografia spiegano la cucina italiana

Quando si pensa alla cucina italiana si pensa automaticamente alla pizza, agli spaghetti, alle lasagne o al tiramisù. Sono piatti nazionali diventati ormai internazionali. Ma qual è la *vera* cucina italiana? In realtà è difficile dare una risposta, perché la cucina italiana di fatto è una cucina regionale: le ricette sono molto diverse perché diversa è la storia e la geografia delle regioni italiane.

La cucina italiana è però sicuramente una cucina semplice, basata su ingredienti di ottima qualità.

Oggi si scoprono sempre di più i cibi tipici e le ricette che si cucinavano una volta. È un modo per variare il menu, ma anche per parlare di cultura, di differenze, di storia... anche se poi niente torna come prima e le ricette di un tempo arrivano nei piatti di oggi un po' cambiate: con meno grassi, con tempi di preparazione più veloci, con una decorazione più adatta al gusto moderno.



3b Lesen Sie den Text oben noch einmal und entscheiden Sie, welche der folgenden Informationen richtig und welche falsch sind.

- | | vero | falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. È facile riconoscere la vera cucina italiana. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. La cucina italiana nasce dalle cucine regionali. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Oggi si scoprono di nuovo i piatti tradizionali. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Oggi i piatti tradizionali sono un po' diversi. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Le ricette di oggi sono spesso meno pratiche e meno sane. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- 3c Eine Userin hat den Artikel von Seite 83 in den sozialen Medien geteilt und kommentiert. Ein paar andere User haben bereits darauf reagiert. Welcher Beitrag passt zu welcher der Aussagen unten? Ergänzen Sie die Namen.



A Chiara piace **La Gazzetta del Sapore**

Quando si pensa alla cucina italiana si pensa automaticamente alla pizza, agli spaghetti, alle lasagne o al tiramisù. Sono piatti nazionali diventati ormai internazionali. Ma qual è la *vera* cucina italiana? In realtà è difficile dare una risposta, perché la cucina italiana di fatto è una cucina regionale: le ricette sono



Buona domenica, amici! Ho appena letto un articolo interessante sul tema «Qual è la vera cucina italiana?» ... Come rispondereste voi?



Secondo me la vera cucina italiana è quella che si trova nei vecchi libri di cucina, quelli che usavano le nostre nonne... Voglio dire, se uso spezie come la curcuma, non è una ricetta veramente italiana.



Ma scusa, cosa vuoi dire? Oggi aggiungiamo spesso anche spezie o ingredienti un po' esotici alle ricette tipiche. È sempre stato così: la cucina cambia nel tempo, ma resta italiana lo stesso.



Io direi di cominciare con gli ingredienti. La cucina italiana è quella fatta con prodotti che crescono / si trovano dalle nostre parti. Quindi verdure, aglio e olio d'oliva, pesce, salumi ecc.



Dai, finiamo questa discussione! Secondo me questa domanda non era corretta dall'inizio. O almeno io non capisco la differenza fra cucina italiana *vera* e *falsa*...

- a. Per _____ la cucina italiana è una cucina che si basa sugli ingredienti e i prodotti che si trovano in Italia.
- b. Per _____ è la cucina della tradizione.
- c. _____ non è d'accordo con la domanda.
- d. Secondo _____ la cucina italiana, come tutte le cucine, non resta sempre uguale.

3d Lesen Sie die Beiträge auf Seite 84 noch einmal und suchen Sie die Ausdrücke für die folgenden Absichten.

1. Etwas besser erklären:

2. Nach Erklärungen fragen:

3. Ungeduld ausdrücken und dazu auffordern, eine Diskussion zu beenden:

3e Auch Jens will einen Kommentar posten. Er hat die Satzteile schon mithilfe eines Übersetzungstools übersetzt, jetzt muss er sie nur noch richtig zusammensetzen. Helfen Sie ihm!

Secondo me l'autore • tantissime ricette regionali in cui si usano ingredienti e •
po' così: chiedete a dieci tedeschi, francesi o inglesi che cos'è • esiste. Voglio dire:
esistono • dieci risposte diverse! Perché non • la cucina tedesca, francese o
inglese e avrete • me dovremmo parlare di cucina toscana, cucina romana ecc.
È sempre un • dell'articolo ha ragione! La vera cucina italiana non • discutiamo di
buona e cattiva cucina? • prodotti tipici anche di altri paesi del Mediterraneo. Secondo

Secondo me l'autore

Saremmo subito d'accordo! 😊

Quellenverzeichnis

Cover, Rücktitel: © Getty Images/E+/knappe

Fotos Innenteil:

- S. 7: © Getty Images/E+/frankreporter
- S. 8: Kopf mit Sprachen © Thinkstock/iStock/rodnikovay, Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 10: A bis D © irisblende.de, © Getty Images/iStock/sturti, © Getty Images/iStock/SolStock, © Getty Images/iStock/Paolo Trovo
- S. 12: A bis C © Getty Images/iStock/sarra22, © Getty Images/iStock/ArtMassa, © Getty Images/iStock/Fulcanelli_A05
- S. 14: © Getty Images/iStock/Y.Gurevich
- S. 15: © Thinkstock/iStock/Dimitri Zimmer
- S. 16: 1 bis 4 © Getty Images Plus/iStock/ermess, © Getty Images/iStock/kabVisio, © Hoda Bogdan – stock.adobe.com, © Getty Images/iStock/eddygaleotti
- S. 17: © Getty Images/iStock/hxdzbxzy
- S. 18: © Getty Images/iStock/gpointstudio
- S. 19: © Getty Images/E+/filadendron
- S. 20: © Getty Images/iStockmawielobob
- S. 21: oben © Getty Images/E+/gilaxia, unten © Getty Images/iStock/bonetta
- S. 22: © Getty Images/iStock/kpalimski
- S. 23: 1 bis 3 © fotolia/krasyuk, © Thinkstock/iStock/Pogotskiy, © Thinkstock/iStock/Egidijus Skiparis
- S. 24: © Getty Images/iStock/KatarzynaBialasiewicz
- S. 26: von oben © milla74/123rf.com, © Mi.Ti. – stock.adobe.com, © Getty Images/iStock/Nicola Forenza
- S. 27: © ATF – stock.adobe.com
- S. 28: Smartphone © mahod84 – stock.adobe.com, Foto © Getty Images/iStock/Luca Bertolotti
- S. 29: Wetterpiktos © Thinkstock/Hemera/Kristina Afanasyeva, Smartphone © mahod84 – stock.adobe.com, Foto © Getty Images/iStock/Leevke Struck
- S. 30: © Getty Images/iStock/MarioGuti
- S. 32: Florenz © Getty Images/iStock/RossHelen, Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 33: Avatar © Thinkstock/iStock/simo988, Fotos von 1 bis 4 © Getty Images/Corbis/Fuse, © Getty Images/iStock/monkeybusinessimages, © Getty Images/iStock/NelliSyr, © Getty Images/iStock/borevina
- S. 34: © Getty Images/iStock/StevenZZ
- S. 35: Himbeere © fotolia/homydesign, Foto © Getty Images/iStock/romrodinka
- S. 36: © iStock/GlobalStock
- S. 37: Mann © iStock/Tempura, Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 38: 1 bis 4 © fotolia/Igor Mojzes, © Thinkstock/iStock/claudiobaba, © Getty Images/iStock/Manuel-F-0, © Getty Images/E+/shapecharge, Mann © iStock/Juanmonino
- S. 40: links © Getty Images/iStock/seb_ra, rechts © Getty Images/iStock/Manuel-F-0
- S. 41: © Getty Images/iStock/fizkes
- S. 43: © Dean Drobot/123rf.com
- S. 47: oben © Getty Images/iStock/Francesca25, unten © Shutterstock.com/Martin M303
- S. 48: oben © Getty Images/iStock/bdsklo, unten © Getty Images/iStock/pashamba
- S. 51: © Getty Images/iStock/Shaiith
- S. 52: 1 bis 7 © Getty Images/iStock/Anthony Paz – Photographer, © Getty Images/iStock/Firmafotografen, © styleunneed – stock.adobe.com, © Thinkstock/iStock/de santis paolo, © Getty Images/iStock/urfluguss, © Getty Images/iStock/eugenesergeev, © Getty Images/iStock/Grigorev_Vladimir
- S. 54: Pikto Zug © Getty Images/iStock/Ecelop, Foto © Getty Images/iStock/LeoPatrizi
- S. 55: 1 bis 5 © Getty Images/iStock/damedeeso, © Getty Images/iStock/MarioGuti, © Getty Images/iStock/franz12, © Getty Images/iStock/kokouu, © Getty Images/iStock/Merlas
- S. 57: © Getty Images/iStock Unreleased/LuigiConsiglio
- S. 59: Piktos A bis D © stockphoto-graf – stock.adobe.com, E © Thinkstock/iStock/fojoo64
- S. 61: 1 bis 6 © Getty Images/iStock/ZavgSG, © Getty Images/iStock/Darwel, © Getty Images/iStock/AlenaPaulus, © Getty Images/E+/Oleksandr Filon, © Thinkstock/iStock/Gandolfo Cannatella, © Jacek Chabraszewski – stock.adobe.com
- S. 63: oben © Getty Images/iStock/Bobex-73, unten © Getty Images/iStock/Ezumelimages
- S. 64: 1 bis 5 © Getty Images/E+/NoSystem images, © Getty Images/iStock/hallojulie, © Getty Images/iStock/doble-d, © Hueber Verlag/Archiv, © Getty Images/iStock/deimagine
- S. 65: © Getty Images/iStock/Lubo Ivanko
- S. 67: © Getty Images/iStock/Yulia Lisitsa
- S. 68: © Getty Images/iStock/Radist
- S. 69: Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 70: © Getty Images/E+/frankreporter
- S. 72: © iStock/tetmc
- S. 73: redazione web © Thinkstock/Hemera, Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 74: © fotolia/JSIgn
- S. 75: © Thinkstock/iStock/Flory
- S. 77: © Getty Images/iStock/villagemoon
- S. 78: © Getty Images/Daniel Grill
- S. 79: © Getty Images/iStock/DragonImages
- S. 80: 1 bis 3 © Getty Images/iStock/sal61, © Getty Images/iStock/KatarzynaBialasiewicz, © Getty Images/iStock/dashtik
- S. 81: 4 bis 6 © Getty Images/iStock/Neustockimages, © akeeris – stock.adobe.com, © Thinkstock/iStock/manu10319, unten © Getty Images/iStock/fpwing
- S. 83: © Getty Images/iStock/master1305
- S. 84: links © Thinkstock/iStock/m-imagephotography, rechts © Getty Images/iStock/master1305, Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 85: Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 86: 1 bis 3 © Getty Images/E+/GregorBister, © Getty Images/E+/aydinmutlu, © Thinkstock/iStock/fcscafeine
- S. 87: Avatar © Thinkstock/iStock/simo988
- S. 89: © Thinkstock/iStock/Jacob Wackerhausen
- S. 90: © fotolia/travis manley
- S. 93: © Getty Images/iStock/Ridofranz
- S. 94: © Getty Images/iStock/Freeartist
- S. 95: © Getty Images/E+/dszc
- S. 97: © Getty Images/iStock/hxdzbxzy

Bildredaktion:
Cornelia Hellenschmidt, Hueber Verlag, München