



A1.15 Cibo quotidiano

- Nenne die Nahrung, die wir täglich zu uns nehmen.
 Sag, was du isst und trinkst.

Il cibo	<i>(Das Essen)</i>	Il latte	<i>(Die Milch)</i>
La pasta	<i>(Die Pasta)</i>	L'acqua	<i>(Das Wasser)</i>
Il pane	<i>(Das Brot)</i>	Il caffè	<i>(Der Kaffee)</i>
Il formaggio	<i>(Der Käse)</i>	Il cappuccino	<i>(Der Cappuccino)</i>
Le uova	<i>(Die Eier)</i>	Il tè	<i>(Der Tee)</i>
Il pomodoro	<i>(Die Tomate)</i>	Bere	<i>(Trinken)</i>
L'insalata	<i>(Der Salat)</i>	Mangiare	<i>(Essen (Verb))</i>
L'olio	<i>(Das Öl)</i>		

1. Dialog: Luca parla con la sua dottoressa: dieta mediterranea (QR: Audio)



- Luca:** Buongiorno, dottoressa. Ho fatto le analisi: *(Guten Morgen, Frau Doktor. Ich habe die*
come sono andate? *Analysen gemacht: Wie sind sie*
ausgefallen?)
- Dottoressa:** Buongiorno, Luca. I valori sono buoni, ma *(Guten Morgen, Luca. Die Werte sind gut, aber Sie*
può migliorare l'alimentazione. *können Ihre Ernährung verbessern.)*
- Luca:** Davvero? Cerco di seguire una dieta sana *(Wirklich? Ich versuche, jeden Tag eine gesunde*
ogni giorno. Cosa posso fare in più? *Ernährung einzuhalten. Was kann ich noch zusätzlich*
tun?)
- Dottoressa:** Segui già la dieta mediterranea, vero? *(Sie folgen schon der mediterranen Ernährung, oder?)*
- Luca:** Sì, certo. È la mia dieta abituale... però *(Ja, sicher. Das ist meine normale Ernährung ... aber*
quando lavoro spesso mangio cose veloci. *wenn ich arbeite, esse ich oft schnelle Sachen.)*
- Dottoressa:** Capisco. Anche piccoli cambiamenti *(Ich verstehe. Schon kleine tägliche Veränderungen*
quotidiani possono aiutare molto. *können sehr helfen.)*
- Luca:** Per esempio? Cerco già di mangiare carne *(Zum Beispiel? Ich versuche schon, Fleisch nur ein*
solo un paio di volte alla settimana. *paar Mal pro Woche zu essen.)*
- Dottoressa:** Ottimo. Per una dieta più equilibrata, *(Sehr gut. Für eine ausgewogenere Ernährung fügen*
aggiungi due o tre porzioni di pesce e un *Sie zwei oder drei Portionen Fisch und ein wenig*
po' di legumi: sono ricchi di proteine. *Hülsenfrüchte hinzu: Sie sind reich an Proteinen.)*
- Luca:** Sì, li mangio spesso, soprattutto la sera. *(Ja, ich esse sie oft, vor allem abends.)*
- Dottoressa:** Benissimo. Mi raccomando: è importante *(Sehr gut. Bitte denken Sie daran: Es ist wichtig, über*
bere abbastanza acqua durante la giornata. *den Tag genug Wasser zu trinken.)*

1. Cosa dice la dottoressa delle analisi di Luca? *(Was sagt die Ärztin über Lucas Analysen?)*
- I valori sono troppo bassi.
 - I valori sono buoni.
 - Deve ridurre l'acqua.
 - Le analisi non sono ancora pronte.

2. Cosa consiglia la dottoressa per rendere la dieta più equilibrata? (*Was empfiehlt die Ärztin, um die Ernährung ausgewogener zu machen?*)
- Mangiare carne a pranzo e a cena.
 - Mangiare solo pasta e pane ogni giorno.
 - Aggiungere due o tre porzioni di pesce e un po' di legumi.
 - Sostituire l'acqua con il cappuccino.

1-b 2-c

2. Grammatik: Die Konjunktionen

Die italienischen Konjunktionen verbinden Wörter, Sätze oder Teilsätze.



- 'E' verbindet ähnliche Elemente.
- 'O' dient dazu, Alternativen anzubieten.
- 'Se' leitet eine Bedingung ein.
- 'Ma' drückt einen Gegensatz aus.

Congiunzione (Konjunktion)

Esempio (Beispiel)

E	Mangio la pizza e bevo l'acqua. (<i>Ich esse Pizza und trinke Wasser.</i>)
O	Preferisci il tè o il caffè? (<i>Magst du lieber Tee oder Kaffee?</i>)
Se	Se piove, non andiamo al parco. (<i>Wenn es regnet, gehen wir nicht in den Park.</i>)
Ma	Voglio uscire, ma è troppo tardi. (<i>Ich möchte ausgehen, aber es ist zu spät.</i>)
Però	Mi piace il gelato, però non mangio spesso dolci. (<i>Ich mag Eis, aber ich esse nicht oft Süßigkeiten.</i>)

"E" wird zu "ed" vor Wörtern, die mit e- beginnen. Beispiel: "primavera ed estate".

"O" wird zu "od" vor Wörtern, die mit o- beginnen. Beispiel: "carne od ortaggi".

- A colazione prendo il cappuccino _____ una brioche. (*Zum Frühstück nehme ich einen Cappuccino und ein Brioche.*)
 - o
 - ed
 - e
 - se
- Prendi il tè _____ il caffè dopo pranzo? (*Nimmst du nach dem Mittagessen Tee oder Kaffee?*)
 - ma
 - od
 - o
 - e
- Mi piace il formaggio, _____ non mangio molti dolci. (*Ich mag Käse, aber ich esse nicht viele Süßigkeiten.*)
 - però
 - o
 - e
 - ma
- _____ il piatto ha troppo olio, prendo solo l'insalata. (*Wenn das Gericht zu viel Öl hat, nehme ich nur den Salat.*)
 - Ma
 - Se
 - O
 - E

1. e 2. o 3. però 4. Se

3.Übungen



1. Ordne jeden Anfang mit dem richtigen Ende zu.

- | | |
|------------------------------------|------------------------------------|
| 1. A colazione bevo il caffè | a. e mangio un po' di pane. |
| 2. A pranzo mangio spesso la pasta | b. con pomodoro e un po' d'olio. |
| 3. In ufficio bevo solo acqua | c. ma non bevo mai latte. |
| 4. La sera mangio un'insalata | d. perché il cappuccino è pesante. |

1-a: Zum Frühstück trinke ich Kaffee und esse ein bisschen Brot. **2-b:** Zum Mittagessen esse ich oft Pasta mit Tomate und ein wenig Öl. **3-d:** Im Büro trinke ich nur Wasser, weil Cappuccino schwer ist. **4-c:** Am Abend esse ich einen Salat, aber ich trinke nie Milch.



2. Die Bürobar (QR: Audio)

Fülle die Lücken aus: acqua, pane, caffè, pomodoro, cappuccino, formaggio, olio, mangio, bevo, caffè, pasta, tè

Nella pausa (1) _____ molti colleghi vanno al piccolo bar dell'ufficio. La mattina io prendo sempre un (2) _____ e un cornetto. Un collega preferisce il (3) _____ senza zucchero e un bicchiere d' (4) _____. Un'altra collega beve solo (5) _____ caldo e mangia una fetta di (6) _____ con (7) _____.

A pranzo il bar offre due piatti semplici: (8) _____ al (9) _____ o una grande insalata mista con (10) _____ d'oliva. Di solito (11) _____ la pasta e (12) _____ acqua naturale, ma qualche volta prendo anche un bicchiere di latte. Il bar non vende alcolici; è un posto tranquillo per mangiare, parlare con i colleghi e poi tornare al lavoro.

In der Kaffeepause gehen viele Kollegen in die kleine Bürobar. Morgens nehme ich immer einen Cappuccino und ein Cornetto. Ein Kollege bevorzugt Kaffee ohne Zucker und ein Glas Wasser. Eine andere Kollegin trinkt nur heißen Tee und isst eine Scheibe Brot mit Käse.

Zum Mittagessen bietet die Bar zwei einfache Gerichte an: Pasta mit Tomatensauce oder einen großen gemischten Salat mit Olivenöl. Normalerweise esse ich die Pasta und trinke stilles Wasser, aber manchmal nehme ich auch ein Glas Milch. Die Bar verkauft keinen Alkohol; es ist ein ruhiger Ort, um zu essen, mit den Kollegen zu sprechen und dann zur Arbeit zurückzukehren.

(1) caffè, (2) cappuccino, (3) caffè, (4) acqua, (5) tè, (6) pane, (7) formaggio, (8) pasta, (9) pomodoro, (10) olio, (11) mangio, (12) bevo



3. Hören Sie sich die Audiofragmente an und wählen Sie die richtige Lösung aus.

(QR: Audio)

1. Cosa prende oggi la donna al bar? (*Was nimmt die Frau heute in der Bar?*)
 - a. *Un tè e della pasta.*
 - b. *Solo un caffè e del pane.*
 - c. *Un cappuccino e un'insalata.*
2. Cosa mangia oggi l'uomo a pranzo? (*Was isst der Mann heute zum Mittagessen?*)
 - a. *Solo un'insalata con uova.*
 - b. *Pasta con pomodoro e insalata.*
 - c. *Solo pane con formaggio.*

1-b 2-c

4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. La mattina io _____ il cappuccino e mangio il pane con il formaggio. (*Am Morgen trinke ich Cappuccino und esse Brot mit Käse.*)
 - a. *bere*
 - b. *beviamo*
 - c. *bevo*
 - d. *bevi*
2. Al lavoro noi _____ solo acqua e non beviamo mai bibite zuccherate. (*Bei der Arbeit trinken wir nur Wasser und trinken nie zuckerhaltige Getränke.*)
 - a. *bevete*
 - b. *beviamo*
 - c. *bevono*
 - d. *bevo*
3. A pranzo Maria _____ l'insalata e il pomodoro, ma non mangia mai la pasta. (*Zum Mittagessen isst Maria Salat und Tomaten, aber sie isst nie Pasta.*)
 - a. *mangi*
 - b. *mangia*
 - c. *mangiano*
 - d. *mangio*

1. bevo 2. beviamo 3. mangia

5. Rollenspiel - Dialoge (QR: Audio)



a. Colazione al bar vicino all'ufficio

- Marco, impiegato:** *Ciao Sara, prendo un caffè e un po' di pane con burro.*
(*Hallo Sara, ich nehme einen Kaffee und ein bisschen Brot mit Butter.*)
- Sara, collega:** *Ciao Marco, io bevo un cappuccino e mangio un cornetto, non prendo pane.*
(*Hallo Marco, ich trinke einen Cappuccino und esse ein Croissant, ich nehme kein Brot.*)
- Marco, impiegato:** *A casa invece mangio formaggio e uova, ma qui solo caffè.*
(*Zu Hause esse ich dagegen Käse und Eier, aber hier nur Kaffee.*)
- Sara, collega:** *Io a casa bevo solo acqua; il latte non mi piace molto.*
(*Ich trinke zu Hause nur Wasser; Milch mag ich nicht so sehr.*)

1. Che cosa beve Marco al bar?
-

b. Pranzo veloce in mensa aziendale

- Elena, consulente:** *Oggi mangio pasta al pomodoro e una piccola insalata.*
(*Heute esse ich Pasta mit Tomatensauce und einen kleinen Salat.*)

- Paolo, collega:** *Io mangio solo insalata e pane, niente pasta.
(Ich esse nur Salat und Brot, keine Pasta.)*
- Elena, consulente:** *Da bere prendo acqua; il tè lo bevo di solito la sera.
(Zum Trinken nehme ich Wasser; Tee trinke ich normalerweise abends.)*
- Paolo, collega:** *Anch'io bevo acqua; il caffè lo prendo dopo pranzo.
(Ich trinke auch Wasser; Kaffee nehme ich nach dem Mittagessen.)*

1. Che cosa mangia Elena a pranzo?

6. Übe zu zweit oder mit deiner Lehrkraft. (QR: KI+)

1. Sei al bar con un collega italiano. Lui/lei chiede: «Che cosa prendi da bere?». Rispondi e di che cosa bevi adesso. (Usa: Bere, L'acqua, Il caffè)



2. Sei in mensa al lavoro. Un collega ti chiede: «Che cosa mangi oggi a pranzo?». Rispondi e descrivi il tuo piatto. (Usa: Mangiare, La pasta, L'insalata)

7. Schreiben: WhatsApp (QR: KI+)

Ciao, sono **Chiara**, la tua nuova collega
Domani a pranzo alcuni di noi mangiano insieme in ufficio. Io porto **pasta** e una piccola **insalata** con **pomodoro** e **olio** d'oliva.
Tu di solito cosa **mangi** a pranzo? E cosa **bevi**? **Acqua, tè, caffè** o altro?
Scrivimi, così organizziamo



Schreibe eine passende Antwort: *Di solito a pranzo mangio... / A pranzo bevo... / Mi piace..., ma non mi piace...*

Wichtige Verben

Bere (trinken)

Presente
io bevo
tu bevi
lui/lei beve
noi beviamo
voi bevete
loro bevono

Mangiare (essen)

Presente
mangio
mangi
mangia
mangiamo
mangiate
mangiano