

Embedded learning – eingebettes Lernen

Vermittlung von Lernstoff in einem (Handlungs-) Kontext, zum Beispiel in der Arbeit

Fokus liegt auf dem TUN und auf dem Lernen zugleich. Das Lernen erfolgt ganz nebenbei.

Beispiel:

- Sprache lernen beim Kochen, Fußballspielen
- Lesen/Schreibenüben mit Formularen,
- Rechnen und Messen im Rahmen von Kochkurs (Einlaufen, abwiegen,)
- Englisch im Rahmen einer Ausbildung als Kinderbetreuerin
- Computersprache beim Neuprogrammieren einer Maschine erlernen

Charakteristisch

- Kein „Lernen auf Vorrat“ – Lernen in einer formalen Situation, im Vorgriff auf eine Anwendungssituation
- Sondern Anwendung (TUN) und Lernen zugleich.
- Handlungsmotivation (ich möchte Kochen, ich möchte Berufsausbildung machen ...)

Voraussetzung:

- Unmittelbare Nähe von Tun und Lernen (Zeit und Ort)
- Relevanz der Lernaufgabe für das (gemeinsame) Tun
- Detaillierte Vorbereitung/Curriculum oder Drehbuch/Skript

LehrerIn und Lernende

- Der /die Lehrer/in braucht Kenntnisse in beiden Bereichen
- Beziehung: Respekt und Empathie

Vorteile:

- Leichter einprägsam als rein theoretisches Lernen
- Verknüpfung von Tun und Handeln – multisensorisches Lernen
- Entspricht natürlichen Lernvorgängen (z. B. mimetischem Lernen)
- Für Menschen mit wenig Vorerfahrung mit formalem Lernen praktikabel
- Das Lernen macht Spaß, weil es im Tun erfolgt.

Embedded Learning – Beispiel 2

Deutsch lernen und Umweltbewusstsein schärfen beim Kochen und Essen

Skript: Kochkurs

Ziel: Kochen eines kalten Menüs, verstecktes Lernen Deutsch, gesunde Ernährung, Umweltbewusstsein

Geplante Zeit: 2 Stunden

Raum: Raumgröße, Temperatur (bei Schönwetter Fenster aufmachen). Essen zudecken!

Raumgestaltung: Sessel, 2 Tische, Pinnwand, Kugelschreiber, Kopien, Plakate (Ernährungspyramide), Broschüren, Laptop mit Internet fürs Spiel gesunde Ernährung

Personen: Leiter/in + TeilnehmerInnen

Requisiten:

Etiketten für Gegenstände und Lebensmittel

Kochutensilien: 4-5 Schneidebretter, 4-5 Messer, 6 Schüsseln 2 Schäler, 3 Gabeln, eine Zitronenpresse und 6 Löffel, ein Kochtopf und ein Elektroherd, Schneebeesen, Pürierstab, Dosenöffner.

Lebensmittel: Brot (Baguette), 3 Avocados, 3 Zitronen, 2 Kichererbsendosen (200g), Knoblauch, Ingwer, Olivenöl, grüner, gelber und roter Paprika, 7 Tomaten, Gurke, Kopfsalat, grüne Oliven, 400g Schafskäse, ein Bund Rucola, ein Bund Basilikum, ein Bund Petersilie, etwas Schnittlauch, Minzeblätter, Balsamicoessig, 2 Liter Naturjoghurt, Ahornsirup, Mangomark / Schwarzbeeren, Vanillenzucker, 500g Vollkornnudeln, ½l Milch, Kardamom, Zucker, Salz, Pfeffer.

Zuckerschätzspiel: Würfelzuckerpackung, Ketchup, Cola, Apfelsaft, Schokostücke, Bananen, Wasser

Eßgeschirr: Besteck, Teller, Servietten, Gläser

Sprechhandlungen

TN begrüßen: Ich begrüße Euch herzlich zu meinem Kochkurs gesund, günstig und umweltfreundlich kochen

sich vorstellen: Mein Name ist Sumeeta Hasenbichler. Ich bin freie Referentin und halte oft Kochkurse an der VHS.

Das Ziel erklären: Heute werden wir aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln ein günstiges und zugleich gesundes Menü kochen.

Den Ablauf erklären:

Zuerst werden wir als Vorspeise 2 Aufstriche zubereiten:

Avocadoaufstrich und Kichererbsen (Linsen) aufstrich

Als Hauptspeisen werden wir einen Hirtensalat und einen Nudelsalat mit Rucola zubereiten.

Als Nachspeise machen wir ein Früchtejoghurt und als Getränk ein

Lassi.

Die detaillierten Zutaten erklären:

1. Für den **Avocadoaufstrich** benötigen wir:

3 Avocados
Saft einer Zitrone
Salz
Kosten:

2. Für den **Kichererbsenaufstrich** benötigen wir:

400g Kichererbsen aus der Dose
4 Knoblauchzehen
2 cm Stück Ingwer
1 TL Olivenöl
Saft einer Zitrone
Etwas Petersilie
etwas Schnittlauch
Kosten:

3. Für den **Hirtensalat** benötigen wir:

Je grüner, gelber und roter Paprika
2 Tomaten
1 Gurke
etwas Zitronensaft
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Kopfsalat
12 Stk. grüne Oliven
200 g Schafskäse, fettarm
Kosten:

4. Für den **Nudelsalat** mit Rucola benötigen wir:

500g Vollkornnudeln
200 g Schafskäse, fettarm
4 Tomaten

Balsamicoessig
1 TL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Bund Ruccola
frische Basilikumblätter
Kosten:

5. Für das **Früchtejogurt** benötigen wir:

1l Naturjoghurt
Obst der Saison
Ahornsirup
Saft einer Zitrone
Mark einer Vanillenschote / Vanillenzucker
Kosten:

6. Für das **Mangolassi** benötigen wir:

1l Joghurt
1/2l Milch
1/8l Wasser
Mangomark (EZA)
Kardamom
Evtl. Zucker
Kosten:
Mangos können auch durch Beeren ersetzt werden

Den Grund für die Auswahl vegetarischer Gerichte erklären:

(Wenn Umweltbewusstsein und gesunde Ernährung als versteckte Lernziele gewählt werden, könnte diese Erklärung dann eingebaut werden.)

Warum haben wir uns gerade für dieses Menü entschieden?

- Saisonale und regionale Lebensmittel sind frisch und deswegen sehr nährstoffreich. Lebensmittel, die lange Transportwege zurücklegen müssen, werden mit Chemikalien behandelt, damit sie länger haltbar werden.

- Oft werden sie zu früh geerntet, damit sie möglichst lang verkäuflich sind. Durch die langen Transportwege entstehen hohe CO2 Emissionen, die negativ auf die Umwelt auswirken.
- Außerdem enthalten Lebensmittel, die in einer bestimmten Jahreszeit wachsen genau die Nährstoffe, die unser Körper zu dieser Jahreszeit braucht. Biologisch angebaute Lebensmittel enthalten weniger Pestizide und werden umweltschonend angebaut.
- Da der Konsum von Fleisch- und Milchprodukte für 80% der CO2 Emissionen im Bereich der Ernährung verantwortlich ist und zu viel Fleisch auch schädlich für unseren Körper ist, wollen wir zeigen, dass auch vegetarisches Essen vollwertige Nahrung darstellen kann und außerdem günstig für den Geldbeutel ist.
- Saisonales Gemüse ist oft preislich günstiger als irgendein exotisches Lebensmittel aus der anderen Hälfte der Welt und zudem auch nährstoffreicher.

Die Regeln erklären:

Bevor wir beginnen, waschen wir uns die Hände gründlich mit Seife. Wir werden alle gemeinsam schneiden und kochen. Beim Kochen werde ich Euch fragen, wer was machen möchte.

Zum Beispiel: *Wer schneidet die Zwiebel klein?*

Bitte antwortet in ganzen Sätzen.

Also: *Ich schneide die Zwiebel klein.*

Kochutensilien erklären für einzelne Gerichte:

1. Für die Vorspeisen brauchen wir:

- einen Schäler,
- ein Messer,
- eine Gabel zum Zerdrücken,
- eine Zitronenpresse
- einen Löffel zum Mischen
- und eine Schüssel zum Mischen und Servieren

2. Für die Hauptspeisen benötigen wir:

- 3-4 Schneidebretter,
- 2-3 Scheidemesser,
- einen Kochtopf für die Nudeln
- und einen Elektroherd,
- Schüsseln zum Servieren

3. Für die Nachspeise brauchen wir:

- Schneidebretter,
- Messer,
- Schäler,
- Schüsseln zum Servieren.

4. Für das Getränk Lassi benötigen wir:

- eine Schüssel,
- einen Schneebesen

Ratespiel: Artikeln von Kochutensilien erraten:

Wollen wir kurz ein Ratespiel spielen? Wir ordnen diese Gegenstände nach ihrem Artikel, also in der, die, das Gruppen. Also wohin sollte z. B. *Gurke* kommen?

Detaillierter Ablauf:

Den Kochvorgang nach der Menüabfolge erklären

Beginnen wir mit den Vorspeisen:

1. Zuerst steht der **Avocadoaufstrich** am Programm:

- Zuerst schälen wir die Avocados.
- Reife Früchte lassen sich leicht abschälen.
- Dann zerdrücken wir das Fruchtfleisch mit der Gabel.
- *Wer möchte das Fruchtfleisch zerdrücken?*
- Dann schneiden wir eine Zitrone in 2 Teile und pressen den Saft. *Wer möchte die Zitrone pressen?*
- Wir geben einen TL Zitronensaft zum Fruchtfleisch und schmecken es ab mit etwas Salz.
- Auf klein geschnitten Baguettescheiben schmeckt der Avocadoaufstrich herrlich.
- *Wer möchte das Baguette in kleine Scheiben schneiden?*

2. Die zweite Vorspeise aus **Kichererbsen** ist reich an Ballaststoffen und Mineralien und Vitamine.

- Zuerst machen wir die Dose auf. Hier ist der Dosenöffner.
- *Wer möchte die Dose aufmachen?*
- Zuerst schälen wir 2 Knoblauchzehen und den Ingwer.
- *Wer schält und reibt den Knoblauch? Wir brauchen 2 Knoblauchzehen.*

- *Wer schält und reibt den Ingwer? Wir brauchen nur 1 cm großes Stück.*
- *Wer möchte Schnittlauch und Petersilie waschen und klein hacken?*
- Den geriebenen Knoblauch und Ingwer geben wir zu den Kichererbsen in eine Schüssel.
- Dann geben wir einen TL Olivenöl zu den übrig gebliebenen Zitronensaft
- und verrühren das Ganze und pürieren es anschließend mit einem Pürierstab.
- Zum Schluß schmecken wir den Aufstrich mit Salz und Pfeffer ab
- und garnieren es mit etwas kleingeschnittenem Schnittlauch und Petersilie.

Die Hauptspeisen:

1. Jetzt beginnen wir mit dem **Hirtensalat**

- *Wer schneidet Paprika in ca. 1 cm große Würfel?*
- *Wer möchte die Gurke schneiden? Bitte ganz fein würfelig schneiden*
- *Wer schneidet die Tomate in kleine Würfel?*
- *Wer schneidet den Schafskäse in Würfel?*
- *Wer wäscht den Kopfsalat? Bitte jedes Blatt händisch reißen und zerkleinern.*
- Jetzt geben wir alle Zutaten in eine Schüssel.
- Den Zitronensaft verrühren wir mit einem TL Olivenöl, Salz und Pfeffer

- und geben ihn anschließend über den Salat und verteilen die Soße vorsichtig.

2. Für den **Nudelsalat** benötigen wir den Schafskäse.

- *Wer schneidet den Schafskäse in dünne Streifen?*
- *Wer schneidet die Tomaten in dünne Streifen?*
- *Wer wäscht und zerkleinert den Rucola?*
- *Wer schneidet die Basilikumblätter klein?*
- Die vorgekochten Nudeln geben wir in eine Schüssel und dazu alle anderen Zutaten.
- Die Marinade bereiten wir aus einem TL Olivenöl, Balsamicoessig, Salz und Pfeffer.
- Diese geben über den Salat und vermischen alles vorsichtig. Fertig!

Die Nachspeisen:

1. Für den **Obstsalat** scheiden wir das Obst in kleine Würfel.

- *Wer möchte die Äpfel schneiden?*
- *Wer möchte die Birne schneiden?*
- *Wer wäscht und befreit die Weintrauben von den Kernen?*
- *Wer schneidet die Pfirsiche und Nektarinen klein?*
- *Wer wäscht die Beeren?*
- Das Joghurt verrühren wir mit einem Schneebesen und dann geben wir etwas Zitronensaft und Ahornsirup hinzu.
- Zum Schluß geben wir das Obst hinzu.
- Zum Garnieren könnte man auch Minzeblätter hernehmen.

2. Ratespiel. Zuckergehalt in Lebensmitteln

(Dieses Spiel könnte eingebaut werden, wenn man gesunde Ernährung als verstecktes Lernziel haben möchte.)

Bevor wir mit dem Getränk anfangen, spielen wir ein kleines Schätzspiel:

Wie viele Zuckerwürfel sind in folgenden Lebensmitteln vorhanden?

- Z. B. Ketchup, Cola, Banane, Wasser

3. Fürs **Lassi** vermischen wir:

- Milch, Joghurt, Mangomark, Kardamom und etwas Zucken mit einem Schneebesen in einer Schüssel. Fertig.
- In Gläsern mit Minzeblättern servieren.

4. Jetzt ist das Essen fertig. Wir brauchen zum Essen:

das Essbesteck,

Messer,

Gabeln

Löffel für das Joghurt

Gläser für das Getränk

und normale Speiseteller.

Mahlzeit! Lasst es Euch schmecken!

Der Anhang

Der Wortschatz

Das Rezept, die Rezepte

Der Zutat, die Zutaten

Die Zubereitungszeit, die Zubereitungszeiten

Das Menü, die Menüs

Die Vorspeise, die Vorspeisen

Die Hauptspeise, die Hauptspeisen

Die Nachspeise, die Nachspeisen / Das Dessert, die Desserts

Die Mengenangabe, die Mengenangaben

Das Brot, die Brote

Das Baguette, die Baguettes

Die Milchprodukte (Das Milchprodukt)

Die Milch (nur Singular)

Das Joghurt, die Joghurts

Der Käse (nur Singular)

Der Topfen (nur Singular)

Die Butter (nur Singular)

Das Getreide (nur Singular)

Das Salatdressing

Der Balsamicoessig (nur Singular)

Das Öl, die Öle

Der Ahornsirup (nur Singular)

Die Gewürze (Das Gewürz)

Das Salz (nur Singular)

Der Pfeffer (nur Singular)

Der Kardamom (nur Singular)

Der Zucker (nur Singular)

Die Kräuter

Das Basilikum (nur Singular)

Der Rucola (nur Singular)

Der Petersil / Die Petersilie (nur Singular)

Der Schnittlauch (nur Singular)

Das Gemüse

Die Gurke, die Gurken

Die Avocado, die Avocados

Der Paprika, die Paprika

Die Karotte, die Karotten

Die Zitrone, die Zitronen

Die Tomate, die Tomaten

Die Jungzwiebel, die Zwiebeln
Der Kopfsalat, die Kopfsalate
Der Salat, die Salate
Der Knoblauch (nur Singular)
Der Ingwer (nur Singular)
Die Olive, die Oliven

Das Obst

Die Mango, die Mangos
Die Schwarzbeere, die Schwarzbeeren
Der Apfel, die Äpfel
Die Nektarine, die Nektarinen
Die Birne, die Birnen
Die Weintraube, die Weintrauben
Die Zwetschge, die Zwetschgen
Der Rhabarber (nur Singular)

Das Getränk, - die Getränke

Das Cola (nur Singular)
Die Limonade, die Limonaden
Der Saft, - die Säfte

Die Hülsenfrucht, - die Hülsenfrüchte

Die Linse, die Linsen (Meist im Plural)
Die Kichererbse, die Kichererbsen (Meist im Plural)
Die Bohne, die Bohnen
Die Sojabohne, die Sojabohnen

Die Mengenangaben:

die Portion, die Portionen
der Eßlöffel, die Eßlöffel
der Teelöffel, die Teelöffel
der Kaffeelöffel, die Kaffeelöffel
das Gramm
der Liter (l)
die Prise, die Prisen
der Bund, die Bündel
der Zweig, die Zweige
die Knoblauchzehe, die Knoblauchzehen
die Messerspitze, die Messerspitzen

das Gericht, die Gerichte

die Nudel, die Nudeln
der Aufstrich, die Aufstriche
die Soße, die Soßen

die Kochutensilien:

das Messer, die Messer

das Schneidebrett, die Schneidebretter

die Schüssel, die Schüsseln

der Topf, die Töpfe

der Topfdeckel, die Topfdeckel

die Reibe, die Reiben

die Knoblauchpresse, die Knoblauchpressen

das Nudelholz, die Nudelhölzer

der Schneebesen, die Schneebesen

der Elektroherd, die Elektroherde

die Gabel, die Gabeln

der Pürrierstab, die Pürrierstäbe

der Dosenöffner, die Dosenöffner

das Essgeschirr (nur Singular / Kollektiv)

das Besteck (Kollektiv, nur Singular)

- die Gabel, die Gabeln
- das Messer, die Messer
- der Löffel, die Löffel

der Teller, die Teller

der Suppenteller, die Suppenteller

die Schüssel, die Schüsseln

der Becher, die Becher

das Glas, -die Gläser

der Strohhalm, die Strohhalme

die Tasse, die Tassen

Abkürzungen:

N= Nominativ (Jemand /etwas)

A= Akkusativ (Jemanden / etwas)

D= Dativ (Jemandem /etwas)

G= Genitiv (Jemandes /etwas)

Der bestimmte Artikel

Fall	Maskulinum	Femininum	Neutrum	Plural
Nominativ	der Zahn	die Nase	das Auge	die Zähne
Akkusativ	den Zahn	die Nase	das Auge	die Zähne
Dativ	dem Zahn	der Nase	dem Auge	den Zähnen
Genitiv	des Zahns	der Nase	des Auges	der Zähne

Der Imperativ

eine Befehlsform, wenn ich jemanden auffordere / bitte, etwas zu tun

Infinitiv: **heben**: Ich hebe meine Hände nach oben

Imperativ „du“: Heb (e) die Hände nach oben (Das „du“ fällt weg und auch die Endung -st)

Imperativ „ihr“: Hebt die Hände nach oben (Das „ihr“ fällt weg)

Imperativ „Sie“: Heben Sie die Hände nach oben

Imperativ „du“: Verben mit Umlaut im Indikativ -du verlieren den Umlaut
z. B. tragen, waschen,

Ein paar Ausnahmen

Infinitiv	Indikativ du	Imperativ du
tragen, waschen etc.	Du trägst du wäschst	Trage! Wasche!
wollen	Du willst	Wolle!
wissen	Du weißt	Wisse!
sein	Du bist	Sei!
haben	Du hast	Habe!
werden	Du wirst	Werde!

Die Redemittel: Phrasen und Sätze, die gewöhnlich bei einer bestimmten Sprechhandlung gesprochen werden.

Die Sprechhandlung: ein Sprechakt, mit dem der Sprecher seine Absicht kundtut und bei seinem Gesprächspartner eine bestimmte Reaktion hervorrufen will.

Sprechhandlung:

jemanden (A) begrüßen

Mögliche Redemittel:

Ich begrüße Sie / Euch / Dich ganz herzlich in meinem Kochkurs!

Grüß Gott! / Guten Tag! / Grüß Dich! / Grüß Euch! / Grüß Sie!

Die Redemittel

etwas (A) zubereiten: Ein Essen zubereiten

etwas (A) benötigen: Für ein Gericht werden Zutaten benötigt

Vorbereitung:

etwas (A) marinieren: Fleisch / Gemüse in Zitronensaft marinieren

etwas (A) schneiden: Gemüse klein /in Würfel /in Ringen/als Stifte/in Scheiben schneiden.

etwas hobeln: Den Rotkohl hobeln

etwas raspeln: Die Schokolade fein raspeln.

etwas (A) hacken: Gemüse zerhacken, fein hacken.

etwas (A) zerdrücken: Knoblauch zerdrücken, zerreiben, mörsern

Der Kochvorgang

etwa. (A) erwärmen : Eine Soße erwärmen

etwas (A) kochen, aufkochen: Reis / Gemüse kochen

etwas (A) zudecken: den Topf zudecken

etwas (A) anbraten / anrösten / bräunen / grillen: In der Pfanne Gemüse anbraten, anrösten, bräunen. Am Rost Gemüse grillen.

etwas hinzufügen, dazugeben: Gemüse dazugeben

etwas (A) verrühren: Das Joghurt mit Öl und etwas Zitronensaft verrühren

etwas (A): das Ganze pikant abschmecken.

Das Gericht servieren

Jemandem etwas(A) servieren: Ein fertiges Gericht (auf vorgewärmten Tellern) servieren, mit frischen Kräutern garnieren

etwas (A) garnieren: Den fertigen Milchreis mit einem Minzeblatt und einer Erdbeerenhälfte garnieren

Linkliste für Deutsch und andere Themen

Essen:

<http://www.dw.de/dw/article/0,,5638156,00.html>

(Unterrichtsreihe von Deutsche Welle mit Audiomaterialien: Wie isst Deutschland, Sprichwörter, Kochen, Essgewohnheiten, Kochen mit wenig Geld, Sprichwörter rund um Deutsch, deutsche Lebensmittel, Bio-Boom)

Lebensmittel

http://www.graf-gutfreund.at/m_themen_essen.htm

(Memory Spiele zu Obst, Gemüse und Kräuter und Küche)

Ernährung

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/files/eLearning/media/lernprogramm.html>

(Gesunde Ernährung lernen: Lernspiel vom Gesundheitsministerium)

http://bmg.gv.at/home/Service/Publikationen_bestellen/

(Diverse Broschüren zum gratis bestellen:

Richtig essen von Anfang an! Babys erstes (BKS/ Deutsch oder Türkisch /Deutsch)

Die österreichische Ernährungspyramide für Schwangere, Folder (Deutsch oder Türkisch)

Gesund bleiben und mit Krankheiten umgehen (BKS /Deutsch, Türkisch/Deutsch, Englisch Deutsch, Russisch/ Deutsch)

Gesund türkisch kochen-leicht gemacht/Rezeptbroschüre (Türkisch/Deutsch)

Gesund kochen leicht gemacht

Gesunde Jause von zu Hause (Türkisch, Deutsch, BKS)

<http://www.grundschulernaehrung.bayern.de/pdf/b1.pdf>

(Ernährungsunterlagen für den Volksschulunterricht. Auch für den DaF-Unterricht geeignet)

Sport

https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/content/Energieverbrauch_Aktivitaeten.html

(Energieverbrauch bei verschiedenen körperlichen Aktivitäten)

http://de.islcollective.com/worksheets/search_result?Tags=Sport&Material_Type=Arbeitsblatt

(Viele kostenlose Arbeitsblätter rund ums Wandern)

Fußball

http://de.islcollective.com/worksheets/search_result?Tags=Fu%C3%9Fball&Material_Type=Arbeitsblatt

(Viele kostenlose Arbeitsblätter rund um Fußball. Anmeldung notwendig!)

Gymnastik und Yoga

<http://www.gutefrage.net/frage/yoga-uebungen-online-im-internet-kostenlos-ansehen-und-nachmachen>

(Yoga –Video zum selber machen für Anfänger und Fortgeschrittene)

<http://www.yogabasics.de/3176/yoga-ubungen-fur-anfanger-1-tadasana-berghaltung/>

(Einzelne Yogaübungen mit Video und schriftlichen Anleitungen)

<https://www.gesundheit.gv.at/Portal.Node/ghp/public/files/elearning-fit-am-arbeitsplatz/media/lernprogramm.html>

(Spiel: Fit am Arbeitsplatz mit Übungen des Gesundheitsministeriums)

<http://www.arbeiterkammer.at/bilder/d125/PlakatBildschirmtibeter.pdf>

(Bildschirmschoner/ Plakat der AK über Dehnungsübungen fürs Büro)

Gesundheit

Gesundheit und Integration

<http://www.vhs-sprachenschule.de/de/integration-und-einbuengerung/gesundheits-integrieren-bunt.pdf>

(Broschüre des VHS-Verbands Baden-Württemberg e. V. zu Gesundheit und Integration, gut brauchbar für den Deutschunterricht)

Anhang Etiketten für Lebensmittel:

Das Brot	Das Baguette	Die Milch
Das Jogurt	Der Käse	Der Topfen
Die Butter	Das Getreide	Der Balsamicoessig
Das Öl	Der Ahornsirup	Das Salz
Der Pfeffer	Der Kardamom	Der Zucker
Das Basilikum	Der Rucola	Der Petersil / Die Petersilie

Der Schnittlauch	Die Gurke	Die Avocado
Der Paprika	Die Karotte	Die Zitrone
Die Tomate	Die Jungzwiebel	Der Kopfsalat
Der Salat	Der Knoblauch	Der Ingwer
Die Olive	Die Mango	Die Schwarzbere
Der Apfel	Die Nektarine	Die Birne

Die Weintraube	Die Zwetschge	Der Rhabarber
Das Cola	Die Limonade	Der Saft
die Linsen (<i>f.</i> Plural)	die Kichererbsen (<i>f.</i> Plural)	Die Bohne
Die Sojabohnen (<i>f.</i> Plural)	Die Tasse	
die Portion	der Esslöffel	der Teelöffel
der Kaffeelöffel	die Knoblauchzehe	die Nudeln (<i>f.</i> Plural)

der Aufstrich	die Soße	das Messer
das Schneidebrett	die Schüssel	der Topf
der Topfdeckel	die Reibe	der Schneebesen
die Gabel	der Pürierstab	der Dosenöffner
die Gabel	das Messer	der Löffel
der Teller	der Suppenteller	die Schüssel

der Becher	das Glas	der Strohhalm