

## 10.02.22 г. Практическое занятие. « Nahrung und Nahrungsmittel»

Посмотрите видео по ссылке <https://youtu.be/Sb14lhMR9mg> . Запомните слова.

### Указания к работе:

*Вам предстоит прочитать текст и выполнить задания к тексту*

*1. Познакомьтесь с новыми словами и выражениями и переведите предложения, обращая внимание на эти слова.*

**Mehrjährig** многолетний, **das Gewächs** растение, **wildwachsend** дикорастущий, **angenehm** приятный, **der Geschmack** вкус, **die Staude** кустик, **ausgeprägt** ярко выраженный, **fördern** способствовать, **das Nahrungsgut** продукт питания, **quellen** набухать, **erfrischend** освежающий, **durststillend** утоляющий жажду, **zugleich** одновременно, **äußerst** очень, в высшей степени.

1. Es gibt wildwachsende und kultivierte Himbeeren. 2. Der Apfelbaum ist ein mehrjähriges kultiviertes Holzgewächs. 3. Diese Äpfel haben einen süßsauren Geschmack. 4. Erdbeeren reifen an den Stauden. 5. Obst ist ein wichtiges Nahrungsgut. 6. Obstfrüchte zeichnen sich durch ein angenehmes Fruchtaroma. 7. Obst ist reich an Obstsäuren, die die Verdauung erleichtern und fördern. 8. Südfrüchte haben ein ausgeprägtes Aroma. 9. Bei einer Verbindung mit Wasser beginnt das Pektin zu quellen. 10. Fast alle Obstfrüchte wirken durststillend und erfrischend zugleich. 11. Obst ist ein äußerst wichtiges Nahrungsgut.

### *2. Прочитайте текст и ответьте на вопросы к тексту.*

#### **Obst**

Obst sind Früchte mehrjährigen, kultivierten, aber auch wildwachsender Stauden- und Holzgewächse, die sich durch angenehm süßen oder süßsauren Geschmack und ein ausgeprägtes Fruchtaroma auszeichnen.

Obst ist ein sehr wichtiges Nahrungsmittel, das man oft wie nur möglich in der Kost zu verwenden hat. Von den Vitaminen ist Obst vor allem reich an Vitamin C, aber darin kommen auch geringere Mengen von Vitaminen A, K, P und B-Komplex vor. Die notwendige Vitaminmenge ist durch 100 bis 200 g Obst täglich zu decken. Obst ist reich an Mineralstoffen (Kalzium, Phosphor, Eisen u.a.), an Frucht- und Traubenzucker, aromatischen Stoffen und Obstsäuren, die die Verdauung, erleichtern und fördern. Frischobst wirkt durstillend, erfrischend und anregend zugleich. Viele Obstsorten sind reich an Pektin, das bei seiner Verbindung mit Wasser zu quellen beginnt. Auf diesem Grunde soll man nach rohem Obst kein Wasser trinken.

Die Obstarten werden eingeteilt in:

- Kernobst (Äpfel, Birnen, Quitten);
- Steinobst (Kirschen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen);
  - Beeren (Erdbeeren, Stachelbeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Preiselbeeren, Weinbeeren);
- Melonen und Kürbisse;
  - Südfrüchte (Zitronen, Mandarinen, Apfelsinen, Bananen, Ananas, Feigen, Datteln, Kokosnüsse, Erdnüsse).

Fast alle Obstarten (außer Schalenobst, z. B. Nüsse) zeichnen sich durch hohen Wassergehalt aus. Obst ist in der Regel frisch und roh zu verzehren. Es gelang jedoch auch konserviert (als Steril-, Trocken- und Gefrierkonserven) und es eignet sich für Suppen und Süßspeisen. Darum ist es auch Bestandteil von Fleisch- und Fischgerichten.

Stein- und Kernobst sind ärmer an Schutzstoffen als Beerenobst und Südfrüchte. Schalenobst ist reich an wertvollen Eiweiß, Mineralstoffen und Vitaminen A und B.

Je 1 g Fruchtsäure erhöht den Energiewert des Obstes um 4,11 kcal. Das Frischobst ist ebenso wie das Frischgemüse für eine gesunde Lebensweise unentbehrlich.

1. Was ist Obst?
2. An welchen Vitaminen ist Obst reich?
3. Welche Mineralstoffe sind im Obst vorhanden?
4. Warum darf man nach rohem Obst kein Wasser trinken?
5. Wie wirkt Frischobst?
6. Wie hat man Obst vorwiegend zu verzehren?

### ***3. Переведите на русский язык рецепт фруктового салата***

#### **OBSTSALAT**

#### **Zutaten für 4 Portionen**

500 g Erdbeeren, 4 Stk Bananen, 500 g Äpfel, 500 g Weintrauben  
500 g Ananas, 0,5 Stk Zitrone, 0,5 l Orangensaft, 3 EL Heidelbeeren  
1 Stk Pfirsich

#### **Zubereitung**

1. Für diesen fruchtig, köstlichen Obstsalat zuerst das Obst waschen. Bananen und Ananas schälen, Äpfel und Pfirsich entkernen.
2. Anschließend das gesamte Obst (auch die Erdbeeren und die Weintrauben) klein schneiden und in eine Schüssel geben. Die Heidelbeeren ebenfalls hinzufügen.
3. Danach das Obst mit Zitrone beträufeln, damit es nicht braun wird.
4. Anschließend Orangensaft darübergießen, umrühren.

#### **Критерии оценки практической работы**

Задания	Баллы	Примечание
1.	33	Каждое правильно переведённое предложение 3 балла
2.	36	Каждый правильный ответ 6 баллов
3.	31	Точный перевод рецепта 31 балл Неточный перевод, неискажающий содержания 22 балла Перевод текста с грубыми ошибками 16 баллов

Выполненные работы *отправьте Шиловой Н.Н. на электронную почту*  
[yflzibkjdf@yandex.ru](mailto:yflzibkjdf@yandex.ru)