

33) ESSEN UND TRINKEN

Die Ernährung ist sehr wichtig in unserem Leben. Wenn wir gesund und "fit" bleiben möchten, sollen wir gut, richtig und regelmäßig essen, ratsam ist fünfmal pro Tag. Leider ist die Ernährung heutzutage nicht so einfach wie es früher war- viele Speisen sind nicht gesund (enthalten zuviel Fett, sind arm an Vitaminen oder enthalten viele ungesunde Farbstoffe). Deshalb soll man auch seine Ernährung planen. Was soll man täglich genießen? Zuerst, viel Flüssigkeit; mindestens 1,5 Liter pro Tag. Empfehlend werden Getränke wie Mineralwasser, Tee und verdünnte Säfte. Nicht ratsam zu trinken sind aber Getränke wie Limonade, Brausen und Colage Getränke; das sind energiereiche und nährstoffarme Getränke. Man soll viel Obst und Gemüse essen (enthalten viel Vitamine), Milch und Milchprodukte wie Käse, Butter, Joghurt (enthalten Calcium; sehr wichtig für unser Skelett). Man soll auch wissen, dass dunkles Mehl gesünder als Weißmehl ist und es ist auch ratsam Hülsenfrüchte zu essen. Man soll nicht zuviel Fleisch essen- es wäre gut wenn man in der Woche einen "Obsttag" hatte-einen Tag ohne Fleisch. Und auch Süßigkeiten sind verboten, wenn man eine gute Figur haben möchte.

Um gesund zu bleiben soll man regelmäßig essen. Wir kennen drei verschiedene Mahlzeiten: das Frühstück, das Mittagessen und das Abendessen. Für Schüler und Arbeiter ist es auch ratsam, dass sie die vierte Mahlzeit haben-das Pausenbrot. Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit-man soll morgens essen um erfolgreich zu arbeiten oder lernen. Ein typisches Frühstück ist z.B. Brot mit Butter und Marmelade und eine Tasse Milch.

Auch die Ernährung ist heute nicht wie es früher war. Früher wurden im Allgemeinen mehr Kartoffeln, Brot und Käse gegessen und Milch getrunken. Heutzutage essen wir aber mehr Fleisch, Fisch, Obst und Gemüse. Es ist auch "trendy" außer Haus zu essen-es gibt viel Restaurants, Pizzerias...Wichtig für diese Zeit sind auch Fertiggerichte-Frauen sind sehr beschäftigt und haben nicht viel Zeit zu kochen.

Unser Leben läuft schnell und oft haben wir keine Zeit in Ruhe zu essen. So entstand das Fast food. Es ist nicht gesund, aber ist sehr schnell und schmeckt vielen Leuten. Dieses Essen ist oft fettreich und arm an Vitaminen, so soll man zum Ausgleich gesunde Sachen essen, wie Obst, Gemüse und fettarme Milchprodukte. Ein sehr bekanntes Fast-Food-Produkt ist die Pizza. Pizza kommt aus Italien und ist ideal für die Straße. Man kann sie leicht essen, weil sie in Stücke geschnitten ist. Man kann wählen, was auf die Pizza kommt: Schinken, Käse, Salami, Pepperoni,...Auch Hamburger ist sehr beliebt. Es kommt aus den USA und ist sehr praktisch. Es besteht aus einem Brötchen und Fleisch in der Mitte. Neben dem Fleisch kann auch Käse, Salat oder Sauce sein. Gegenteil zu dem Fast food ist Slow food. Das ist die internationale Bewegung, die sich für das Recht auf Genuss einsetzt. Ihr Hauptziel ist gesundes Leben und gesunde Ernährung, Ihr Symbol ist eine Schnecke.

Einige Leute haben andere Ernährungsgewohnheiten. Das sind Vegetarier. Untergruppen sind: Veganer (sie verzichten radikal auf tierisches Eiweiß in Form von Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier).

Lakto-Vegetarier (lehnen Fisch, Fleisch und Eier, aber nicht Milchprodukte ab) und die recht liberalen Ovo-Lakto Vegetarier (verzichten auf Fleisch und Fisch). Diese Weise der Ernährung ist nicht ratsam für alle-Pflanzliche Eiweiße sind nicht so hochwertig wie tierische, deswegen kommt bei Vegetariern oft zu Unterversorgung mit Calcium und Vitaminen, deshalb sollen sich Schwangere, Stillende und Kinder nicht vegetarisch ernähren. Warum verzichten Leute auf das Fleisch?

Es gibt mehr verschiedene Gründe: sie mögen den Geschmack nicht, sie sind "Tierfreunde" und wollen Tieren helfen, wegen der Religion, vegetarische Ernährung ist heute populär (viele Schauspieler und Sänger sind Vegetarier)...Aber heute ist auch die BSE-Krise ein großer Grund um Fleisch nicht mehr zu essen. Kühe und andere Tiere werden mit Tiermehl und Antibiotika gefüttert, um gesund zu bleiben und mehr Fleisch zu produzieren. Auch das Leben dieser Tiere ist nicht ideal-sie sehen nicht die Sonne, sie haben wenig Platz, sie können sich nicht bewegen, oft sind sie auch gefoltert. Sie bekommen auch Wachstums-Hormone (das ist illegal, aber wird trotzdem gemacht). Also, sollen wir nicht mehr Fleisch essen oder? Es gibt Alternativen-Fleisch von Bio-Bauernhöfen; dieses Fleisch ist teurer, aber die Tiere haben ein besseres Leben. Außerdem schmeckt das Fleisch nach der Meinung des Verbrauchers viel besser.

Wenn man zuviel isst, wird man zu dick. Heutzutage ist fast niemand mit seinem Gewicht zufrieden und alle möchten abnehmen. Deshalb muss man Sport treiben und gesund essen.

Manchmal isst man im Restaurant. Dort soll man darauf achten, wie man sich verhält und isst. Meistens ist es so, dass man zuerst die Speisekarte bekommt (um die Preise zu sehen), etwas zum trinken bestellt, danach bestellt man die Vorspeise, dann bekommt man das Hauptgericht mit Salat und am Ende die Nachspeise. Wenn die Bedienung ausgezeichnet ist, kann man dem Ober Trinkgeld geben.

Zu Hause kochen wir manchmal mit Hilfe der Kochbücher. Es ist interessant verschiedene Rezepte zu probieren.

Das Essen ist die Bedingung für ein gesundes Leben, aber es ist nicht gleichmäßig verteilt. Einige Leute leben im ewigen Nahrungsmangel und wir können sehr glücklich sein, dass wir immer genug zu essen haben. Hunger ist der beste Koch.

P.S. Celotnemu besedilu manjkajo preglasi (t.i. umlauti) ☺