

17. Die Ernährung

1. Wie oft am Tag ist es gesund zu essen und in welcher Menge

Die Ernährung – es ist das Essen und Trinken, die wir fürs Leben brauchen. Viele Leute haben die gesundheitlichen Probleme, weil sie nicht richtig essen. Dann müssen Sie eine Diät halten oder regelmäßig turnen. Es ist sehr schwer zu sagen, was für uns gesund ist. Aber am öftesten sagt man, dass Milchprodukte gesund sind – wie zum Beispiel Milch, Joghurt, Käse oder Quark. Es ist gesund mehrmals am Tag die Milchprodukte zu essen, aber in kleiner Menge. Wir sollen nicht nur Weißbrot, sondern auch Vollkornbrot oder Schwarzbrot essen. Man sollte mehr Naturprodukte essen zum Beispiel rohes Gemüse, Obst und Müsli. Die Ernährung muss reich an Vitaminen und Mineralien sein. Es ist wichtig regelmäßig und in Ruhe zu essen und zugleich genug zu trinken – Mineralwasser, Kräutertee und Obstsaft. Und hauptsächlich trinken wir nicht so viel Alkohol und Kaffee und Cola.

2. Wie ernährst du dich während des Tages

Das erste Essen, mit dem wir den Tag beginnen sollten, ist das Frühstück. Das Frühstück ist das wichtigste Essen des Tages. Jeder Mensch sollte frühstücken. Morgens essen die Menschen Brot, Krapfen, Hörnchen oder Brötchen mit Butter, Schinken, Wurst, Käse, Marmelade und Honig. Zum Trinken nehmen sie einen Tee, Milch, Kaffee, Kakao oder Saft.

Ungefähr um zehn Uhr ist es Zeit für einen Imbiss. Es ist gewöhnlich etwas Kleines, leicht Verdauliches, wie Obst oder Gemüse, zu essen. Aber ich esse nichts von diesen Sachen, ich esse gewöhnlich ein Hörnchen mit Salami oder Käse.

Nach dem kleinen Imbiss um zehn, kommt zwischen 11:30 und 13:30 Uhr das Mittagessen – die Hauptmahlzeit des Tages. Manche essen in dem Speisezimmer der Schule oder in der Betriebskantine, andere essen lieber zu Hause. Das Mittagessen besteht aus einer Vorspeise, einem Hauptgang und viele gönnen sich noch ein Dessert nach dem Essen. Als Vorspeise reicht eine Suppe, der Hauptgang ist zum Beispiel zubereitetes Fleisch, Fisch oder Geflügel mit einer Beilage, beispielsweise Kartoffeln, Knödeln oder Reis. Der Nachtisch kann ein Stück Kuchen, Eis, Pudding, Obst oder Salat sein. Zum Mittagessen gehört etwas Gutes zum Trinken, zum Beispiel Mineralwasser, Saft, Kaffee, ein Glas Bier oder Wein.

Zwischen 14 und 16 Uhr ist die Vesper, das nächste Essen unseres Tages. Zur Vesper isst man einen Obstkuchen, ein Stück Torte mit Tee oder Kaffee, Süßigkeiten oder einige Oblaten.

Der letzte Gang ist das Abendessen zwischen 18 und 20 Uhr. In vielen Familien wird ein warmes Abendessen zubereitet, wie Knödel mit Soße, Pfannkuchen oder Würstchen mit Senf oder Ketchup.

Dann sind da kaltes Abendessen wie zum Beispiel verschiedenes Gebäck mit Schinken, Salami, Käse, Gemüse und so weiter.

Die Küche

Die deutsche Küche ist reichhaltig und abwechslungsreich. Das typische deutsche Essen gibt es wenig, aber jede Landschaft und jedes Bundesland hat eigene Spezialität. Die Weißwurst ist in München und Bayern sehr beliebt. In Schwaben und im Bundesland Baden-Württemberg isst man besonders gern Spätzle (Teigwaren) und Maultaschen (mit Hackfleisch gefüllte Teigtaschen). Thüringen ist für seine Rostbratwurst, die Stadt Lübeck für den Christstollen bekannt. Deutschland hat auch was zum Trinken zu bieten. Im Deutschland wird jedes Jahr über 100 Million Hektoliter Bier produziert. So ist Deutschland nach den USA an der zweite Stelle der Bierproduktion. Bekannt ist auch der deutsche Wein (die Gebiete langs des Rheis).

Die tschechische Küche ist nicht angeblich gesund. Sie ist sehr schwer und fett. Zu den beliebten Speisen gehört das panierte Schnitzel, dazu Salat mit Majonäse oder Kartoffeln, Schweinbraten mit Knödel und Kraut oder Krautsuppe. Zu den weiteren Speisen gehören Speck mit Zwiebeln, Leberwurst und Presswurst. Das Nationalgetränk in Mähren ist der Sliwowitz aus Pflaumen und Wein. In Böhmen ist sehr beliebt das Bier.

Die (un)gesunde Ernährung

Immer häufiger wird darüber diskutiert, was gesunde Ernährung ist. Welche Gerichte, Produkte und wie man sie zubereiten sollte. Es ist gesund mehrmals am Tag und in kleinen Mengen zu essen. Es wird empfohlen viele Milchprodukte zu essen – wie zum Beispiel Milch, Joghurt, Käse oder Quark. Des Weiteren sollte man nicht nur Weißbrot, sondern auch Vollkornbrot oder Schwarzbrot essen. Man sollte mehr Naturprodukte zu sich nehmen zum Beispiel Gemüse, Obst und Müsli. Die Ernährung sollte reich an Vitaminen und Mineralien sein. Es ist wichtig regelmäßig und in Ruhe zu essen und zugleich genug zu trinken wie zum Beispiel Mineralwasser, Kräutertee und Obstsaft. Im Gegenteil sollten wir unseren Konsum an Süßigkeiten, fettigen Fleisch und an zu stark gewürzten und scharfen Speisen einschränken. Und auch natürlich wenig Alkohol, Cola und Kaffee trinken.

Essmöglichkeiten und Essgewohnheit

In Deutschland geht man gern zum Essen aus, allerdings nicht so oft, wie dies in anderen Ländern der Fall ist. Die Preise für ein Essen sind genauso unterschiedlich, wie bei uns auch. Eine Imbissbude oder Snackbar, an der man seine Bratwurst im Stehen verzehrt, ist natürlich viel billiger als ein Restaurant. Bei Jugendlichen sind die Filialen bekannter Schnellimbissketten besonders beliebt. Hier gibt es internationale Standardgerichte wie ist zum Beispiel Hamburger. Man kann sie auch eingepackt mitnehmen.