

Министерство образования и науки Российской Федерации
Омский государственный педагогический университет

VOLLWERT

**ПРАКТИКУМ
«ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ
СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА»**

Омск
Издательство ОмГПУ
2016

УДК 43(075)
ББК 81.432.4-923
Г708

Печатается по решению редакционно-издательского совета Омского государственного педагогического университета

Горшенина, Я. Л.

Г708 Vollwert. Практикум «Полноценное питание современного человека» – Омск : Изд-во ОмГПУ, 2016. – 60 с.

ISBN 978-5-8268-2031-5

Практикум предназначен для студентов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», профилю «Иностранный язык (английский) и иностранный язык (немецкий)» для обеспечения самостоятельной работы по дисциплине «Практика устной и письменной речи». Пособие включает следующие темы: «Abendessen», «Abnehmhilfen», «Appetit oder Hunger?», «Appetitzügler», «Der richtige Start in den Tag», «Durst», «Essen Frauen und Männer anders?», «Farben machen Appetit», «Fast-Food», «Functional Food», «Kaffee», «Kartoffel», «Mittelmeerküche», «Tomate».

УДК 43(075)
ББК 81.432.4-923

ISBN 978-5-8268-2031-5

© Омский государственный педагогический университет, 2016

INHALT

Abendessen.....	4
Abnehmhilfen.....	7
Appetit oder Hunger.....	10
Appetitzügler.....	12
Durst.....	14
Essen Frauen und Männer anders?	16
Farben machen Appetit	19
Fast-Food	21
Functional Food	23
Geschmack.....	26
Grüner Tee.....	27
Haut und Ernährung.....	29
Honig	31
Joghurt.....	33
Kaffee.....	35
Kartoffel.....	38
Mittelmeerküche	39
Quark	43
Salat	45
Sauer macht lustig.....	46
Tomate.....	48
Wasser	50
Wohlfühlgewicht.....	52
Schlüssel	55
Quellenverzeichnis.....	59

Ernährung ist bereits vor der Geburt an ein wichtiger Bestandteil in unserem Leben. Als Teil des Alltags sind Essen & Trinken geprägt von vielen sozialen und psychischen Faktoren.

Jeder kann frei entscheiden, wie er sich ernährt und hat damit großen Einfluss auf seine Gesundheit. Ausgewogene Ernährung – Grundpfeiler für ein gesundes Leben. Kein Lebensmittel aber enthält alle notwendigen Nährstoffe, nur eine Kombination aus unterschiedlichen Lebensmitteln kann den Nährstoffbedarf decken.

Mit diesen Informationen ist es ganz leicht, entsprechende Wahl zu treffen.

ABENDESSEN

Essen ist eine höchst ungerechte Sache: Jeder Bissen bleibt höchstens zwei Minuten im Mund, zwei Stunden im Magen, aber drei Monate an den Hüften.

Christian Dior, französischer Modedesigner

„Morgens sollst du essen wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettelmann“ – so rät es zumindest der Volksmund. Betrachtet man die Essgewohnheiten der Deutschen über die vergangenen Jahrzehnte, haben sich viele Familien tatsächlich weitgehend darangehalten. Und das ist auch gut so.

Abendbrot hat Tradition mittags kam meist eine dampfende, oft deftige Mahlzeit auf den Tisch. Gegen Ende des Tages ging es dagegen wesentlich weniger üppig zu. So stand in der Regel Brot mit Wurst und Käse, das so genannte Abendbrot, in südlicheren Gefilden auch Brotzeit genannt, auf dem Speiseplan. Das traditionelle, schnell zubereitete Abendbrot galt aber nicht nur der Nahrungsaufnahme. Vielmehr wurde auch ein geselliges Zusammensein mit diesem Brauch verbunden. Die

Ereignisse des Tages wurden im Kreise der Familie ausgetauscht und besprochen. Ein wichtiger Aspekt, der in den vergangenen Jahren vielfach verloren gegangen ist. Das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten gehört längst nicht mehr in jedem Haushalt zum Ritual. Auch wenn noch rund zwei Drittel der Deutschen am lieb gewonnen Abendbrot festhalten, ist es teilweise schon von Fertiggerichten und Fastfood verdrängt worden.

Macht spät essen dick? Es haben sich in unserer modernen, von Hektik und Schnellebigkeit geprägten Gesellschaft aber nicht nur die Mahlzeiten verändert, sondern auch die Essenszeiten. Über besonders über späte Mahlzeiten, kurz vor dem Zubettgehen, heißt es, dass sie das Gewicht ungünstig beeinflussen und den Schlaf beeinträchtigen können. So hält sich hartnäckig die Volksweisheit, dass Abendessen nach 18 Uhr dick mache. Entscheidend für das Körpergewicht ist jedoch die aufgenommene Gesamtmenge an Kalorien pro Tag sowie deren Verbrauch. Entscheidend ist also nicht, wann vor dem Schlafengehen gegessen wird, sondern, was man zu sich nimmt. Allerdings bergen Spätmahlzeiten noch ein anderes Risiko: Nach einem anstrengenden Tag verwöhnt man sich allzu gerne mit besonderen Köstlichkeiten. So kann es passieren, dass abends die Mahlzeit besonders viele Kalorien liefert und damit die Gesamtkalorienmenge deutlich über dem Soll liegt. Das Zuviel an Kalorien lässt sich zwar am nächsten Tag wieder ausgleichen, nur sollte es nicht zur Regel werden.

Voller Bauch schläft nicht gern Einige Nahrungsmittel liegen uns nicht nur schwer, sondern auch lange im Magen. Ein Umstand, der bei empfindlichen Personen die Gesundheit und das Wohlbefinden empfindlich beeinträchtigen kann. So können für eine Reihe von Beschwerden wie Völlegefühl, Müdigkeit, Kopfschmerzen sowie Leber- und Nierenproblemen bestimmte Mahlzeiten verantwortlich sein. Außerdem kann der Schlaf nach einer allzu üppigen Abendmahlzeit leiden. Die Bekömmlichkeit der Lebensmittel hängt vor allem von ihrem Fettgehalt ab. Als schwer verdaulich gelten Speisen wie fettes Fleisch, Sahne-Soßen, oder in Öl eingelegte Fische. Der Körper braucht etwa 24 Stunden, um das in einer Lasagne enthaltene Fleisch, Fett und die Milchprodukte zu verdauen. Zu den leicht verdaulichen Lebensmitteln gehören hingegen Früchte. Sie verweilen etwa acht Stunden im Darm.

Oder Artischocken. Bei ihnen sind es etwa drei Stunden. Zudem kurbeln sie die Gallentätigkeit an und helfen so, die Verdauung von Fetten und Proteinen zu beschleunigen.

Die ideale Abendmahlzeit Das Abendbrot ist und bleibt eine wichtige Mahlzeit. Gut bekömmlich sind gedünstetes Gemüse, eine Gemüsesuppe oder ein leicht belegtes Brot. Wer auf fettarme Komponenten achten will, sollte anstatt fettreicher Wurst oder Vollrahmkäse lieber auf mageres Geflügelfleisch und fettärmeren Käse ausweichen. Ein leichter Salat oder etwas Rohkost bringen noch die nötigen Vitamine ins Spiel. Beim Brot sollten Vollkornsorten bevorzugt werden.

WORTSCHATZ

der Bettelmann	нищий
weitgehend	далеко идущий, значительный
deftig	плотный, питательный
verdauen	переваривать
die Bekömmlichkeit	усвояемость
die Rohkost	сырая пища

AUFGABE 1

Diskutieren Sie folgende Fragen im Plenum:

1. Gibt es eine Tradition für das Abendbrot in ihrer Familie?
2. Hat das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten mehr Vorteile oder Nachteile?
3. Wovon hängt die Bekömmlichkeit der Lebensmittel ab?
4. Warum gehört das gemeinsame Einnehmen der Mahlzeiten in manchen Familien zum Ritual?
5. Warum nennt man die Mahlzeit am Ende des Tages oft Abendbrot oder die Brotzeit?
6. Spielt es eine entscheidende Rolle, wenn man vor dem Schlafengehen isst?