

3. Nationalküche

Lesetext 1

Aufgabe 1: Überfliege fünf Infotexte zum Thema „Gesunde Ernährung“. Welche zwei interessieren dich besonders?

Aufgabe 2: Lies diese Texte aufmerksam durch und unterstreiche die wichtigsten Informationen.

Gesunde Ernährung



Wasser und ungezuckerte Getränke

Wasser ist das wichtigste Lebensmittel. Ohne Wasser können wir nur sehr kurze Zeit überleben. Mehr als die Hälfte unseres Körpers (ca. 60%) besteht nur aus Wasser. Es hilft unserem Körper, die im flüssigen Blut gelösten Nährstoffe zu allen Körperteilen zu transportieren. Außerdem werden schädliche Stoffe im Wasser verdünnt und über den Urin aus dem Körper entfernt. Unser Körper scheidet aber auch über den Schweiß und die Tränenflüssigkeit ständig Wasser aus. Dieser Flüssigkeitsverlust muss unbedingt regelmäßig ersetzt werden¹.

Deshalb sollten wir jeden Tag mindestens ca. 2 Liter Flüssigkeiten trinken, wobei man Limonade, die viel Zucker enthält, nur in geringen Mengen zu sich nehmen sollte. Besonders geeignet sind hingegen Mineralwasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Da Fruchtsäfte neben vielen wichtigen Vitaminen oft auch viel Zucker enthalten, sollte man diese besser mit Wasser verdünnt trinken.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind unentbehrliche und wertvolle Nahrungsmittel.

Beide sind sehr reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen.

Vitamine werden für viele Vorgänge im Körper gebraucht². Das Vitamin C spielt eine besonders wichtige Rolle, weil es die Abwehrkräfte unseres Körpers gegen Krankheiten stärkt.

¹ **muss ersetzt werden** – нужно восполнять / трэба папаўняць; ² **werden ... gebraucht** – используются / выкарыстоўваюцца

Auch Mineralstoffe, wie z. B. Calcium, Magnesium und Eisen, sind für unseren Körper wichtig. So benötigt er Calcium und Magnesium für den Aufbau sowie die Festigkeit der Knochen und Eisen für die Blutbildung. Daneben sind Ballaststoffe für eine gute Verdauung von großer Bedeutung.

Obst und Gemüse soll man möglichst frisch essen, da durch langes Lagern wertvolle Vitamine verloren gehen. Täglich sollte man etwa fünf Portionen zu sich nehmen, wobei hier auch ein Glas Saft zählt. Eine Portion ist in etwa einer Handvoll.

Da die verschiedenen Obst- und Gemüsesorten auch unterschiedliche Vitamine enthalten, sollte man auf Abwechslung achten. Obst und Gemüse aus Konserven sollte man nur ab und zu essen, da sie im Vergleich zu frischen Produkten arm an Vitaminen sind. Zudem ist in Obstkonserven oder Kompott oft viel Zucker enthalten.

Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln

Die Produkte dieser Lebensmittelgruppe enthalten kaum Fett, dafür aber umso mehr wichtige Nährstoffe, wie Kohlenhydrate (v.a.¹ Stärke) und Eiweiß. Daneben sind sie reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Für eine gesunde Ernährung sind ballaststoffreiche Nahrungsmittel sehr wichtig, da sie länger sättigen und die Darmtätigkeit anregen. Getreideprodukte sind jedoch nicht gleich Getreideprodukte. Im Gegensatz zu ungezuckertem Müsli und Vollkornprodukten, die besonders viele Ballaststoffe liefern, sollte man nur selten Weißbrot und Brötchen essen, da diese einen hohen Zuckergehalt aufweisen. Beim Verzehr von Kartoffeln sollte man darauf achten, Bratkartoffeln und Pommes frites nur selten in geringen Mengen zu sich zu nehmen, da diese einen sehr hohen Fettgehalt aufweisen.

Stärke- und eiweißhaltige Nahrungsmittel, wie Brot, Kartoffeln, Getreidekörner (Weizen, Hafer, usw.), Reis und Teigwaren (Nudeln, ...) bilden die Basis einer gesunden Ernährung. Man sollte diese mindestens dreimal täglich zu sich nehmen, wobei man jedoch darauf achten muss, diese möglichst fettarm zuzubereiten.

Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier

Milch ist eines unserer wichtigsten Grundnahrungsmittel, da sie sehr viele Nährstoffe, wie Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Mineralstoffe und Vitamine, enthält. Milch und Milchprodukte, wie Joghurt, Quark und Käse, soll man täglich trinken bzw.² essen, da sie sehr viel Calcium liefern, das von unserem Körper für den Aufbau und die Festigkeit von Zähnen und Knochen benötigt wird. Die Ernährungsexperten empfehlen, täglich einen halben Liter Milch zu trinken und etwa 30–50 g Milchprodukte zu essen. Man sollte allerdings fettreduzierte Produkte (fettarmer Joghurt, Quark, Buttermilch, u.a.³) bevorzugen und Sahne wegen ihres sehr hohen Fettgehalts eher meiden. Auch Fleisch, Fisch und Eier liefern wichtige Nährstoffe, wie Fette, Vitamine und Mineralstoffe (z.B.⁴ Jod). Daneben sind diese Produkte jedoch vor allem wegen ihres hohen Eiweißgehalts von besonderer Bedeutung. Diese eiweißreichen Nahrungsmittel sind wichtig für eine gesunde Ernährung, da unser Körper Eiweiß für das Wachstum und die Bildung neuer Zellen benötigt.

¹ **v. a.** – vor allem; ² **bzw.** (*lies: beziehungsweise*) – *здесь: или / тут: або*; ³ **u. a.** (*lies: und andere*) – *и другие / і інші*; ⁴ **z. B.** (*lies: zum Beispiel*) – *например / наприклад*

Ernährungsexperten raten, höchstens zweimal wöchentlich mageres Fleisch (z. B. Geflügel, ...) zu verzehren.

Dabei sollten zusätzlich auch 1–2 Portionen Seefisch auf dem Speiseplan stehen, da dieser wichtige Mineralstoffe (z. B. Jod, ...) liefert. Fettreiche Fleisch- und Wurstwaren sollten hingegen nur selten und in geringen Mengen gegessen werden.

Öle und Fette

Zu dieser Lebensmittelgruppe gehören alle flüssigen Fette (z. B. Sonnenblumenöl) und festen Fette (z.B. Butter). Fette sind in tierischen und pflanzlichen Produkten enthalten. Oft sind Fette in verschiedenen Lebensmitteln, wie beispielsweise Schokolade, Kuchen und Nüssen, versteckt. Fette und Öle sind wichtig für die Energiegewinnung und liefern außerdem lebenswichtige Fettsäuren. Zudem können fettlösliche Vitamine (A, D, E) erst durch das Fett vom Körper aufgenommen werden und dort ihre Wirkung entfalten. Dennoch sollte man sparsam damit umgehen, da zu viel Fett ungesund ist und dick macht.

Fette, die nicht sofort vom Körper zur Energiegewinnung gebraucht werden, werden beispielsweise unter der Haut als „Fettpolster“ eingelagert.

Ernährungsexperten empfehlen, Pflanzenöle (z. B. Olivenöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl, ...) zu verwenden, da diese besonders gesund sind. Täglich sollte man jedoch nicht mehr als 60–70 g Fett zu sich nehmen. In der Regel werden bei einer ausgewogenen Ernährung ausreichend Fette vom Körper aufgenommen, da diese in vielen Grundnahrungsmitteln, z.B. Milch, Milchprodukten, Fleisch, Fisch, enthalten sind.

Aufgabe 3: Notiere dann die wesentlichen Aussagen der Texte in Stichpunkten.

Aufgabe 4: Fasse den Inhalt der Texte zusammen. Geh den folgenden Tipps nach:

Schaue nach, was du markiert hast.

Kannst du noch etwas kürzen?

Fasse die wichtigen Informationen mit eigenen Worten zusammen.

Verwende die folgenden Redemittel:

Der Text berichtet über ...

Dem Text kann man entnehmen, ...

Der Text macht die Leser mit ... bekannt.

Im Text erzählt man auch über ...

Außerdem ist im Text die Rede von ...

Abschließend ...

Aufgabe 5: Vergleiche die Ergebnisse in der Klasse / Gruppe.