

6 Ernährung heute

a Sie lesen in einem Forum zum Thema Ernährung die Meinungen einiger Personen. Welche der Aussagen 1 bis 7 treffen auf die Personen A, B, C oder D zu? Mehrfachnennungen sind möglich.

1. Wem steht nicht viel Geld für den Lebensmitteleinkauf zur Verfügung?
2. Für wen ist Ernährung eine Gewissensentscheidung?
3. Wer isst gern Süßigkeiten und Eis?
4. Wer ernährt sich vegan?
5. Wer kocht jeden Tag?
6. Wer achtet auf seine Figur?
7. Für wen ist Biofleisch wichtig?

A

Vincent



Ich bin Student und wohne in einem Zimmer im Studentenwohnheim. Wir haben eine Gemeinschaftsküche und einen Gemeinschaftskühlschrank. Die Küche ist nicht immer sehr sauber, aber ich koche ab und zu darin, meistens Pasta-Gerichte, die sind einfach und schnell zuzubereiten. Bei meinen Einkäufen achte ich darauf, dass die Lebensmittel günstig sind. Ich kaufe auch regelmäßig Obst, weil ich weiß, dass Obst gesund ist. Allerdings mag ich auch Süßigkeiten und Eis. Weil ich in der Handballmannschaft der Uni spiele und viel trainiere, brauche ich viele Kohlenhydrate. Zum Frühstück esse ich normalerweise Müsli und mittags gehe ich in die Mensa. Abends esse ich dann meine selbst gekochte Pasta oder Brot.

B

Alexandra



Ich mache gerade ein Praktikum bei einer Finanzbehörde. Ich achte sehr auf meine Ernährung, weil mein Immunsystem nicht das beste ist und ich nicht so oft krank werden möchte. Aus diesem Grund esse ich sehr viel Obst. Ich frühstücke meist gar nichts, aber trinke jeden Morgen einen Zitronensaft. Ich habe gelesen, dass das meine Abwehrkräfte stärkt. Gegen 12.00 Uhr esse ich Bananen und Trauben und einen selbst gemachten Salat, den ich mir von zu Hause mitbringe. Abends koche ich, jeden Tag. Ich verzichte aber auf Fleisch und esse vegetarisch. Wenn ich Geld hätte, würde ich nur im Bioladen einkaufen, aber dazu müsste ich erst einen bezahlten Job finden. Ich versuche außerdem, Süßigkeiten und Fast-food zu vermeiden. Ich möchte gern so schlank bleiben wie ich bin, denn ich treibe keinen Sport.

C

Antonia



Ich bin Krankenpflegerin und Essen hat bei mir einen ganz besonderen Stellenwert. Ich ernähre mich vegan, das heißt, ich verzichte auf sämtliche Tierprodukte, das sind neben Fleisch auch Eier, Milch und Käse. Meine Ernährungsgrundlage bilden Obst, Gemüse, Getreide und Nüsse. Ich habe neulich irgendwo gelesen, dass es in Deutschland schon rund eine Million Veganer gibt, und wir werden immer mehr. Ich habe mich vor einigen Jahren dafür entschieden, um meine Hautprobleme zu lösen, inzwischen ist es für mich aber eine Gewissensentscheidung. Dass wir immer mehr werden, merkt übrigens auch die Lebensmittelindustrie. Ich kann jetzt im Supermarkt immer mehr vegane Produkte in guter Bioqualität im Angebot finden. Natürlich bereite ich mein Essen selbst zu, denn in der Krankenhauskantine finde ich oft nichts, was ich essen kann. Manchmal gehe ich mit Freundinnen in ein veganes Restaurant, das es seit Kurzem bei uns um die Ecke gibt. Einige sind dann total überrascht, wie gut vegane Gerichte schmecken können.

D

Martin



Meine Frau und ich arbeiten an der Universität als Assistenten. Während meine Frau in der Angestellten-Mensa zu Mittag ist, esse ich mittags nur Brot oder kaufe mir irgendwo einen Snack. Ich esse nicht gern mit Kollegen zusammen, weil man da immer über irgendetwas reden muss. Ich habe in meiner Mittagspause lieber meine Ruhe. Nachmittags trinken meine Frau und ich meist einen Kaffee zusammen und essen ein Stück Kuchen. Darauf kann ich wirklich nicht verzichten, obwohl ich ein paar Kilo abnehmen müsste. Mir schmeckt der Kuchen von unserem Bäcker einfach zu gut. Abends kochen wir manchmal zusammen oder essen ein Käsebrot. Wir gehen am Wochenende gemeinsam in den Supermarkt einkaufen, wo es leider keine Frischetheke mehr gibt. Deshalb kaufen wir oft abgepacktes Fleisch und abgepackten Käse. Beim Fleisch finde ich es wichtig, dass es aus biologischer Tierhaltung stammt.