

Alles reinschaufeln, was schnell geht?

Kennen Sie das? Mit einem Bärenhunger nach Hause kommen und sich schnell ein paar Brote machen? Ordentlich Wurst und Käse drauf – es soll ja schnell gehen. Wenn noch etwas Zeit zum Zubereiten bleibt, kochen Sie sich am liebsten einen ordentlichen Topf Pasta oder schieben sich eine Pizza in den Ofen. Denn eine warme Mahlzeit abends tut einfach gut. Wenn dann alles reingeschaufelt ist, ärgern Sie sich, weil es mal wieder viel zu viel war und der volle Bauch drückt. Eigentlich wollten Sie abends nicht mehr so viel essen. Auch der Figur zuliebe. Hat mal wieder nicht funktioniert. Sie fühlen sich schlecht.



Cartoon: Michael Hütter

Zunächst mal die gute Nachricht: Es ist normal, dass man abends Hunger hat. Deshalb gehört ein Abendessen zu den drei üblichen Hauptmahlzeiten. Daran ändert auch unsere moderne Lebensweise nichts. Normal ist auch, dass man abends mehr Hunger hat, wenn man in der Hektik des Arbeitsalltags den Tag über kaum etwas gegessen hat. Das ist auch gut so. Denn der Körper erinnert so daran, dass er noch versorgt werden muss. Gerade wenn Sie an Arbeitstagen eher snacken als zu Mittag essen, steigt das Abendessen zur wichtigsten Mahlzeit des Tages auf. Dabei geht es weniger um reine Zufuhr von Energie als vielmehr um die Versorgung mit wichtigen Nährstoffen und bioaktiven Substanzen. Denn die bringen wir während der Arbeitszeit in aller Regel zu wenig unter. Gemüse – zubereitet mit hochwertigen Ölen – und Eiweißträger wie Eier, Fleisch, Fisch, Käse, Quark, Tofu sollten daher abends je ein Drittel Ihres Essens ausmachen. Das letzte Drittel füllen Sie noch mit einem Kohlenhydratträger auf, zum Beispiel Kartoffeln, Süßkartoffeln, Reis oder Brot. Diese Kombi sorgt nicht nur für ein perfektes Nährstoffpaket, sondern hat auch eine gute Sättigungswirkung und schützt so vor einem „Überladen“ des Magens. Noch leichter machen Sie es Ihrem Verdauungstrakt mit einer warmen Mahlzeit. Denn warme Gerichte sind leichter verdaulich als Rohkost und/oder Brotzeit. Für alle, die mit vollem Bauch nicht so gut schlafen können, ein wichtiger Punkt.

Alles schön und gut, aber wer hat abends noch Lust, sich stundenlang zum Kochen in die Küche zu stellen? Zugegeben: Abends frisch zu kochen, braucht mehr Zeit als sich ein Pizza-Baguette aus dem Tiefkühler in den Ofen zu schieben oder Salamibrote zu machen. Aber mehr als 20 bis 30 Minuten muss man nicht investieren. Und die lohnen sich! Denn frisch zubereitete Gerichte schmecken nicht nur gut, sie tun auch gut.

Aufgaben:

1. Lesen Sie den Text in Einzelarbeit sorgfältig durch und markieren Sie fremde Wörter oder unbekannte Begriffe.
2. Arbeiten Sie heraus, welche Empfehlungen hier für die Zusammenstellung des Abendessens gegeben werden.
3. Tauschen Sie sich nun mit Ihrem Lernpartner oder Ihrer Lernpartnerin aus. Klären Sie gemeinsam fremde Wörter/unbekannte Begriffe und ergänzen Sie gegenseitig Ihre Ergebnisse zu Frage 2.