

**Otázka:** Essen und Trinken

**Předmět:** Německý jazyk

**Přidal(a):** Lucie Kratochvílová

### **Wie viele Mahlzeiten isst du während des Tages? (Wie viele sollte man essen?)**

Ich denke, dass man fünfmal pro Tag essen sollte, und zwar das Frühstück, Pausenbrot am Vormittag, Mittagessen, Pausenbrot am Nachmittag sowie das Abendessen. Leider bin ich nicht so konsequent und esse nur dreimal am Tag. Das ist, denke ich, auch nicht so schlimm, aber ich weiß, dass ich fünfmal pro Tag essen sollte.

### **Wie sind deine Essgewohnheiten?**

Leider ich bin nicht so konsequent und esse nur dreimal am Tag. Das ist, denke ich, auch nicht so schlimm, aber ich weiß, dass ich fünfmal pro Tag essen sollte. Am Wochenende ist es bei mir ein bisschen besser. Ich frühstücke, sonntags mache ich das Frühstück auch für meine Eltern.

### **Was kann man frühstücken? Was hattest du heute?**

- Man kann praktisch alles frühstücken. Es gibt aber einige populäre Speisen für Frühstück wie Joghurt mit Müsli oder Rühreier.
- Ich war heute so nervös, dass ich kein Frühstück hatte.

### **Wer bereitet in deiner Familie das Essen zu?**

Das ist unterschiedlich. Meistens meine Mutti, oder ich. Wir kochen aber nur am Wochenende.

### **Was isst man zwischen dem Frühstück und dem Mittagessen?**

Das Pausenbrot. Ich denke, dass man am besten man ein Stück Obst und Gemüse oder ein Brot oder Brötchen mit etwas nehmen soll, es kann Käse und Schinken, oder Butter und Marmelade sein. Und etwas Leckeres wie kleine Brezeln, Nüsse oder etwas Süßes sollte auch dabei sein.

### **Was isst du normalerweise zum Mittagessen und wo?**

Viele Schüler besuchen die Schulküche, ich gehe aber ins Büffet, oder habe ich etwas für mich zubereitet.

### **Bist du in die Schulküche gegangen oder nicht? Welche Vor-/Nachteile hat die Schulküche?**

Ich bin ab und zu in die Schulküche gegangen. Ich denke, dass es billig und lecker ist, man kann auch aus zwei oder drei Speisen auswählen. Aber 45 Minuten hin und zurück zu laufen und noch Sitzplatz zu finden war für mich stressig, ich musste dann wieder schnell zurück in die Schule. Das war nichts für mich.

### **Was kann unsere Figur bedrohen?**

Ich glaube, es ist sehr problematisch, und so viele Menschen hassen ihre Figur wegen Übergewicht oder anderen Gesundheitsproblemen. Aber warum? Wir können uns jeden Tag entscheiden. Entweder liebe oder mag ich meine Figur, oder ich hasse sie und möchte etwas verändern. Ich wähle die erste Option, weil ich nicht im Ärger leben möchte.

### **Was sollte man essen, wenn man gesund bleiben will? (Was ist eine gesunde**

### **Lebensweise?)**

Man sollte regelmäßig und gesunde Ernährung essen. Das bedeutet meiner Meinung nach viel Obst und Gemüse, mageres Fleisch sowie Vollkornbrot. Leider nicht so viele Süßigkeiten.

### **Kocht ihr viel zu Hause?**

Wir kochen nur am Wochenende und nur zum Mittagessen. Ich denke also, dass wir wenig kochen.

### **Isst du oft im Restaurant? Wenn ja, was bestellst du gern? Hast du ein beliebtes Restaurant?**

Ich glaube, dass ich ziemlich oft im Restaurant esse. In den Ferien mag ich, ins La-Rochell zu fahren oder gehen und dort das Tagesangebot zu nehmen. Ich habe auch ein Buch – einen Gastroführer, und mag dem nach ausgehen und essen.

### **Wie viel Geld gibt deine Familie für das Essen aus? (Und du?)**

- Das weiß ich nicht genau, aber ich glaube ziemlich viel, weil wir viele Bio- sowie andere hochwertige Lebensmittel kaufen.
- Ich denke, dass ich rund 500 Kronen pro Woche für das Essen ausbe.

### **Wann gehen die Leute ins Restaurant?**

Es ist unterschiedlich, meistens aber denke ich, wenn man etwas feiert. Ein Geburtstag, Namenstag, oder ein anderes Ereignis, wie ein Jubiläum oder Beförderung in der Arbeit.

### **Wie sollte man sich im Restaurant benehmen?**

Man sollte höflich sein und sich korrekt benehmen. Man sollte auch schöne Kleidung tragen.

### **Isst du gerne Vorspeisen und Nachspeisen? Nimmt ihr zu Hause nach dem Hauptgericht ein Dessert?**

- Das kann ich nicht sagen, ich habe noch keine Vor- oder Nachspeise in meinem Leben probiert. Aber ich würde gerne ein Degustationsmenü zum Mittag- oder Abendessen probieren.
- Ich denke nicht. Oder nicht oft. Manchmal backe ich etwas...

### **Gehst du ab und zu ins Café?**

Ja, ich gehe oft ins Café, mal nur, um Kaffee zu trinken, mal nehme ich auch etwas Süßes.

### **Kann man da auch etwas essen? Was alles bekommt man da zum Trinken?**

- Natürlich, man kann da ein Dessert, z.B. ein Stück Torte bekommen, heute ist aber sehr populär, auch etwas Herzhaftes im Café zu essen.
- Das Wichtigste ist selbstverständlich der Kaffee, man kann dort aber auch verschiedene Säfte oder Limonaden trinken.

### **Welche Spezialitäten gibt es in der tschechischen Küche? (*Schweinebraten mit Kraut und Knödeln, Lendenbraten mit Rahmsauce und Knödeln*).**

In der tschechischen Küche können wir Speisen wie Schweinebraten mit Kraut und Knödeln oder Lendenbraten mit Rahmsauce und Knödeln finden. Ich glaube, dass Knödel besonders beliebt sind, mit Fleisch, oder süß mit Obst.

### **Gibt es etwas Süßes, was für Tschechien typisch ist? (*Karlsbader Oblaten*,**

**Lebkuchen aus PC).**

Natürlich, es sind zum Beispiel die Obstknödel, Karlsbader Oblaten oder Lebkuchen.

**Bereitet deine Familie oft typische böhmische Speisen zu?**

Nein, nicht so oft. In den Sommerferien habe ich Lendenbraten mit Rahmsauce zubereitet und es hat gut geschmeckt, ist mir aber zu kompliziert zum Kochen.

**Welche tschechischen Getränke sind bei Ausländern beliebt?**

Ich kann Bier sagen. Ich glaube, die Ausländer lieben unser Bier.

**Was isst man gewöhnlich zu Weihnachten in Tschechien?**

Ich denke, dass für tschechische Weihnachten der Kartoffelsalat sehr typisch ist. Jede Familie macht selbstverständlich den besten Kartoffelsalat und hat ein anderes Rezept mit anderen Zutaten dafür. Mit dem Kartoffelsalat isst man dann Schnitzel, Karpfen oder Würste.

**Welche Gerichte sind für Deutschland typisch (*Kaltschale, Eintopf, Würste*)?**

Deutschland ist, denke ich, für Eintöpfe sehr bekannt. Außerdem auch für Würste, Currywürste sowie Kaltschalen.

**Welche Gerichte sind für Österreich typisch (*Sacher Torte, Linzer Kuchen, Wiener Schnitzel*)? Und für die Schweiz (*Rösti, Fondue, Raclette*)?**

Österreich ist meiner Meinung nach für die Sacher Torte sowie den Wiener Schnitzel sehr bekannt. Außerdem muss ich Apfelstrudel erwähnen, den backen wir in Tschechien auch oft.

Für die Schweiz ist typisch alles mit Käse und Schokolade. Zum Beispiel das Fondue, die Röstli, oder die Lindt-Schokolade.

### **Kannst du kochen? Beschreibe dein Lieblingsrezept.**

Ich koche nur ab und zu. Ich habe kein Lieblingsrezept, aber ich mag „Palatschinken“ – süße Omeletten. Dafür braucht man Eier, Milch, Zucker und Mehl. Man gibt alles in eine Schüssel und rührt zusammen. Dann gibt man die Mischung auf die Pfanne und bratet das Omelett. Dazu kommt nur noch Marmelade oben darauf und wird serviert. Guten Appetit.

### **Wie verstehst du das Sprichwort: „Die Liebe geht durch den Magen?“ /“Hunger ist der beste Koch“?**

- Ich glaube, das Sprichwort „Die Liebe geht durch den Magen“ ist auch in Tschechien bekannt. Und ich verstehe es so, dass wenn wir zusammen reden, essen und uns treffen, können wir dabei auch unsere Liebe finden.
- Ich glaube, das Sprichwort „Hunger ist der beste Koch“ gibt es auch in Tschechien. Und ich verstehe es so, dass wir alles essen, wenn wir hungrig sind.

### **Hast du an einer Feier im Restaurant teilgenommen? Was habt ihr gegessen und getrunken?**

Ja, beim letzten Mal war es Geburtstagfeier von meinem Cousin, er wurde 18 Jahre alt. Wir haben die tschechische „Klassik“, Lendenbraten mit Rahmsauce und Knödeln gegessen.

### **Magst du Obst und Gemüse? Welches?**

Ja ich mag Obst und Gemüse. Am liebsten esse ich Gurken, Äpfel, Bananen, Kirschen, Karotten und Möhren.

**Magst du internationale Küche? Welche Restaurants besuchst du am liebsten? Hast du schon ein italienisches oder griechisches Restaurant besucht (Pizza, Spagetti, Gyros...)?**

Leider habe ich noch kein italienisches oder griechisches Restaurant besucht. Selbstverständlich mag ich aber Pizza oder Kebab.

**Interessierst du dich für die Lebensmittelqualität?**

Wenn ich für meine Familie einkaufe, dann schaue ich nach der Qualität. Ab und zu besuchen wir aber ein Schnellimbiss und das ist wirklich ungesund. Da weiß ich auch über die Lebensmittelqualität nichts.

**Ist der Preis beim Essen für dich wichtig? Bedeutet ein hoher Preis die beste Qualität?**

Manchmal es kann das so sein, aber nicht immer. Wir kaufen aber auch lieber etwas ein bisschen Teureres als etwas Schlechtes.

**Wenn du im Ausland bist, möchtest du immer eine örtliche Spezialität probieren?**

Natürlich, das ist für mich sehr wichtig. Beim letzten Mal war ich in Polen und habe dort Piroggen gegessen. Es war sehr lecker.

**Was soll man machen, wenn man Übergewicht hat?**

Man sollte abnehmen. Mit gesunder Ernährung und Sport.

## **Hattest du schon mal nach dem Essen Hautausschlag?**

Glücklicherweise nicht. Aber ich habe gehört, dass viele Leute Hautausschlag nach Erdbeeren bekommen.

## **Was bedeutet Magersucht (Anorexie)?**

Das ist eine Essstörung. Es handelt sich um eine Krankheit, die sehr gefährlich ist. Wenn man unter dieser Krankheit leidet, isst man nicht, oder sehr wenig.

## **Warum haben viele Menschen Probleme mit ihrem Gewicht?**

Ich glaube, weil wir nur schöne und elegante Menschen im Fernsehen oder im Internet sehen. Und das ist schade. Denn dann haben junge Leute diese Modelle vor Augen und haben psychische Probleme, dass sie nicht gleich aussehen.

## **Hast du schon mal eine Diät gehalten? Was bedeutet das sog. Jo-Jo-Effekt?**

Ja, ich habe viele Diäten gehalten. Jo-Jo-Effekt bedeutet, dass man zum Beispiel 20 Kilo abnimmt, nach sechs Monaten aber wieder 25 Kilo zunimmt.

## **Was hältst du vom Fastfood? Isst du oft im Schnellimbiss?**

Ich esse da nicht oft, aber ab und zu schon. Ich weiß, dass es nicht gut für mich ist, aber es schmeckt mir. Und ich glaube, ab und zu schadet es nicht so viel.

## **ESSEN UND TRINKEN**



	Arbeitstag	Uhrzeit	Zu Hause	Uhrzeit
Das Frühstück,-e	Nicht		Etwas Gutes, Leckeres, Brot, Butter, Schinken, Eier	8:30
Das Pausenbrot,-e	Etwas Kleines, Obst, Gemüse, Brot	9:35	Nüsse, Obst, Gemüse	10
Das Mittagessen,-	Im Büffet	12:30	Was ich, oder meine Mutti zubereitet	12
Das Pausenbrot,-e	Nicht		Obst, Gemüse	15
Das Abendessen	Was zu Hause zu finden ist, Eintopf	19:00 oder 20:00	Was zum Mittagessen war	19-20

## MAHLZEITEN

Essen ist heute ein beliebtes Thema. Manche Ärzte sagen, wir sollen fünfmal pro Tag essen, andere sagen nur dreimal. Es ist manchmal etwas unübersichtlich. Ich glaube, man sollte fünfmal pro Tag essen. Das heißt Frühstück, Pausenbrot, Mittagessen, Pausenbrot und Abendessen. Ich selbst bin aber nicht so konsequent und fünfmal pro Tag esse ich nur am Wochenende. Am Arbeitstag esse ich nur dreimal am Tag, ich frühstücke nicht und habe auch kein Pausenbrot am Nachmittag. Jeder hat eine andere Meinung dazu, und es gibt Leute, die entweder abnehmen, oder im Gegenteil zunehmen möchten. Diese essen dann nach einem Diätplan. Es gibt viele verschiedene Diäten. Für mich sind Veganer und Vegetarier am meisten bekannt.

## DIÄTEN

Der Unterschied zwischen Veganer und Vegetarier ist es, dass die Veganer nur pflanzliche Ernährung essen. Die Vegetarier essen dann pflanzliche, jedoch auch tierische Produkte wie Käse, Milch, Honig. Sie essen nur kein Fleisch. Für diese Menschen bedeutet es eher ein Lebensstil. Sie sind sehr populär und ich selbst war mal für sechs Monate Vegetarier. Es war

interessant, aber in unserer Familie hat mein Projekt kein Echo gefunden. Viele Leute denken, dass Veganer und Vegetarier nur gesunde Speisen essen, das stimmt aber nicht ganz. Heute ist es auch Trend, alte, traditionelle Rezepte in gesündere Versionen umzuwandeln.

## **KLASSISCHE SPEISEN**

In Tschechien gibt es Leute, die Schweinebraten mit Kraut und Knödeln, Lendenbraten mit Rahmsauce und Knödeln, Knödeln mit Fleisch oder Obst, oder Kartoffelsalat anders zubereiten möchten.

In Deutschland gibt es Leute, die Würste, Eintöpfe oder Kaltschalen gesünder machen wollen.

In Österreich möchten einige Leute die Sacher-Torte, den Wiener Schnitzel oder Linzer Kuchen anders zubereiten.

In der Schweiz gibt es Leute, die Röstli, Fondue oder Raclette gesünder machen wollen. Das ist aber, glaube ich, schwierig. Käse gesünder machen? Wie? Das verstehe ich nicht ganz, es ist aber jetzt der Trend. Mal sehen.

## **KRANKHEITEN**

Eine gesunde Diät ist selbstverständlich gut, manchmal kommt es aber zu Magersucht (Anorexie), und das bedeutet ein Problem. Denn dies eine Krankheit bedeutet, bei der man immer hungert oder sehr wenig isst.

Es gibt auch Krankheiten, die erblich sind, wie zum Beispiel verschiedene Allergien. Meistens habe ich über Laktose-Intoleranz sowie Erdbeeren- und Nussallergie gehört.