

Otázka: Verpflegung

Předmět: Němčina

Přidal(a): dara

Die Verpflegung besteht aus Essen und Trinken. Man soll fünfmal pro Tag essen. Mann soll Die kleine Portion essen. Wir sollten viele Gemüse und Obst essen und lassen die kalorienreiche Nahrung und Süßigkeiten aus. Wir sollten viel Essen mit Ballaststoffe, Eiweiße, Mineralien und Vitamine essen, gute Trinkregime haben und nicht Fette Speise essen.

Aber heutzutage haben die Leute keine Zeit und Sie essen sehr oft im Fastfood und das ist sehr ungesund. Deshalb haben die Leute Probleme mit dem Übergewicht. Und die Kinder haben diesen Probleme auch, weil die Eltern keine Zeit tu kochen haben und kaufen die ungesunden Essen, die sind einfach zu bereiten.

Bezüglich meine Essgewohnheiten muss ich jeden Tag frühstücken. Hier ist mein Rezept für das Rühreier. Wir müssen die Wurst klein schneiden,mit etwas Butter auf der Pfanne kurz braten,Eier dazugeben, alles schnell rühren und Salt und Pfeffer nicht vergessen.

Oder wir können Müsli mit Jogurt oder Brot mit Marmelade oder Honig essen und Milch oder Tee trinken. Dann haben wir ein Pausenbrot. Wir können Brot mit Schinken und Käse essen. Dann haben wir das Mittagessen. Wie sollten etwas gesund essen z.B. der Fisch mit Kartoffeln und Gemüse Salat.

Aber es ist viele Platz, wo können wir essen: in der Mensa, in dem Restaurant, in der Gaststätte schnell etwas zu sich nehmen, in der Imbissstube mit die Freunden billig essen oder ans Italiener Restaurant mit der Familie gehen.

Nach dem Mittagessen wir die zweite Pausenbrot haben. Wir sollten Obst essen. Zum Abendessen sollten wir etwas gesund und genießbar essen. Nach dem Abendessen sollten wir nur Gemüse essen.

Die wichtigste Mahlzeit in der Tschechische Republik ist das Mittagessen. In England ist es das Frühstück, das sehr groß und fett ist. Aber in China essen die Leute gesündere Gerichte wie Reis, Sushi und viele Gemüse. Darum sind die Chinesen gesund und leben länger. In Amerika essen die Leute sehr oft und besuchen die Fastfoods und Restaurants.

Wenn man ins Restaurant geht, muss man die Regeln einhalten. Man setzt sich an den Tisch und wartet auf den Kellner, der die Speisekarte bringt. In der Speisekarte kann man von Vorspeisen, Suppen, Hauptgerichte, Nachtischen und Getränke wählen. Dann wählt man sich etwas zum Essen und Trinken. Und bei dem Essen muss man das Besteck benutzen. Man darf nicht mit vollem Mund sprechen, schmatzen. Man muss Zahnstöcken benutzen und so weiter. In einigen Restaurants darf man nicht rauchen, weil das verbot ist. Wenn man das Restaurant verlassen will, muss man zuerst die Rechnung bezahlen. Es ist höflich das Trinkgeld zu geben.

Traditionelle Speisen für Tschechische Republik sind Die Knödel mit Sauerkraut und Schweinebraten, Lendenbraten mit Sahnesoße mit Knödel mit Preiselbeeren, gebraten Käse,

Es ist sehr fett und das Fleisch ist dick. Tschechische R. ist auch bekannt für Beer.

Die Deutsche Küche ist sehr ähnlich, weil die Deutschen ,ähnliche Traditionen, wie Tschechische Leute haben. Aber Deutschland ist groß-regionale Specialität. Nur im Norden essen die Leute mehr Fisch. Bayern-Leberkäse, Berlin-Kariwurst, Nored-Eintopf, Brunch, das Kalbfleisch, Lammfleisch, Fleisch

Die Österreichische Küche ist auch nicht gesund. Die bekanntesten Gerichte sind Der Wiener Schnitzel, Sachertorte, Apfelstrudel und Mozartkugeln.