

Gut geplant ist halb gewonnen



Salat mit Hühnerbruststreifen für 2 Personen

Zutaten: 1 Hühnerbrust (ca. 200 g), Salz, Pfeffer, 50 g Öl oder Butter, 2 Tomaten, 1 hartgekochtes Ei, 2 El. Petersilie, ½ H. grüner Salat, 5 El. Essig oder Balsamico, 3 El. hochwertiges Öl für die Marinade, 4 Schnitten Brot/Vollkornbrot

a) Finde die richtigen Arbeitsgeräte heraus:

Bratpfanne – Kochlöffel – Schüssel – Gemüsesieb – Brett und Messer zum Schneiden des Hühnerfleisches – Kaffeelöffel – Brett und Messer zum Schneiden von Gemüse – Eiteiler – Topf mit Deckel – Gemüseputzmesser – Salatbesteck – Schüssel – Dessertteller – Esslöffel – Abfallteller – Auswiegelteller – Heferl

b) Bringe die Arbeitsschritte in der Tabelle in die richtige Reihenfolge.

Arbeitsschritte	Reihenfolge		
Ei hart kochen.			
Salat und Hühnerstreifen auf Desserttellern anrichten.			
Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen.			
Salatblätter in mundgerechte Stücke teilen.			
Hartgekochtes Ei schälen und in Scheiben teilen.			
Marinade aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer zubereiten.			
Petersilie fein hacken.			
Salatblätter, Petersilie und Tomaten waschen.			
Hühnerfleisch in Streifen schneiden.			
Salat mit Eischeiben garnieren.			
Tomaten in Scheiben schneiden.			
Öl erhitzen und Hühnerfleischstreifen anbraten.			
Salat vorsichtig mit der Marinade vermischen.			

zu a) Unterstreiche alle Arbeitsgeräte, die du für diese Speise benötigst.

zu b) Nummeriere fortlaufend 1, 2, 3, ...

Wenn du diese Speise nachkochst und mir ein Foto davon sendest, bekommst du ein Extraplus 😊!

freissegger.martina@gmx.at



Massentierhaltung



Um Hygiene bemüht



Kühe auf der Weide



Dieser Einkauf macht sichtlich Freude.



Für ein Hochzeitsmahl gedeckt

Essen hält Leib und Seele zusammen

Essen und Trinken sind eine Lebensgrundlage. Aber Essen hat auch eine symbolische Bedeutung.

Wir essen, weil wir Freude am Essen haben, weil wir mit Menschen zusammensitzen wollen, weil uns etwas schmeckt, weil wir etwas zu feiern haben ...

Lebensmittel dienen auch als Symbole

Fleisch ist für viele Menschen ein Symbol für Kraft. Es gilt aber auch – wie Weißbrot – als ein Symbol für Wohlstand. Der Apfel ist ein Symbol für das Paradiesische. Kartoffeln oder Hülsenfrüchte gelten für manche Menschen immer noch als „Arme-Leute-Essen“. Der symbolische Wert von Lebensmitteln ist auch abhängig von der Kultur.

Wenn wir essen, geht es auch um Werte

- **Genusswert:** Wir können Essen genießen, weil es uns schmeckt.
- **ökologischer Wert:** Die Herstellung unserer Nahrung kann die Umwelt belasten.
- **gesellschaftlicher Wert:** Verschiedene Regionen bieten verschiedene Lebensmittel und auch die Esssitten sind unterschiedlich.
- **ernährungsphysiologischer Wert:** Wir erwarten, dass unsere Nahrung gesund ist.
- **psychologischer Wert:** Wir essen zB aus Freude oder Frust und wir lassen uns von der Werbung zu bestimmten Lebensmitteln verführen.
- **ökonomischer Wert:** Essen zu gehen und häufig Fertigprodukte zu kaufen, ist teuer.
- **politischer Wert:** gerechte Löhne, zahlbare Preise und Gesetze, die Konsumentinnen und Konsumenten schützen

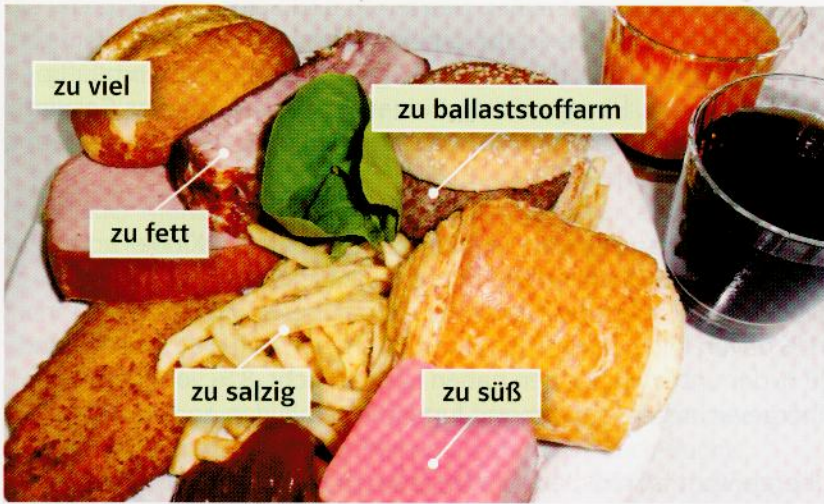
Sinnvolle **Ernährung und Bewegung** sind die Grundlagen für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Je **abwechslungsreicher** wir essen, desto eher nehmen wir alle Stoffe mit der Nahrung auf, die wir brauchen.

Essen und Gesundheit

Was wir essen, bestimmen wir vorwiegend selbst. Krankheiten, die durch falsche Ernährung entstehen, sind also nicht nur Schicksal!

Aber erinnerst du dich noch, was du gestern gegessen hast? Wir machen uns selten Gedanken, warum wir etwas essen: Weil das Auge mit isst, weil etwas gut duftet, weil andere neben uns essen, weil wir mit anderen essen, weil wir zum Essen eingeladen sind, weil wir aus Gewohnheit essen oder aus Langeweile oder aus Frust?

Wir essen ...



Essen wir zu viel, zu fett, zu süß, zu salzig und zu ballaststoffarm, sind **Übergewicht** und andere Gesundheitsprobleme die Folge. Wir bezeichnen sie als **ernährungsabhängige Erkrankungen**. Psychische Probleme können zu **Esstörungen** führen.

Ernährungsabhängige Erkrankungen

Die Folgen von falscher Ernährung können zB Bluthochdruck, Herz- und Kreislauferkrankungen, hohe Blutfettwerte, Karies oder Bandscheibenleiden aufgrund von Übergewicht sein. Die meisten dieser Erkrankungen sind auch **Zivilisationskrankheiten**.

Hunger, Durst und Appetit

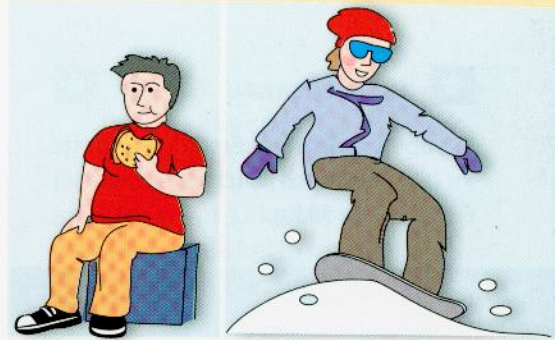
Hunger und Durst sind Signale des Körpers. Hunger zeigt einen **Bedarf an Nährstoffen** an.

Wenn der Körper **0,5 % an Flüssigkeit** (= bei 40 kg Körpergewicht 0,2 Liter) verloren hat, gibt das Durstzentrum im Gehirn das Signal „Durst“!

Im Gegensatz dazu ist Appetit die **Lust auf Essen**. Sie hat seelische Ursachen oder wird durch Sinnesreize wie Gerüche oder Farben ausgelöst.

ZUSAMMENFASSUNG

Lebensmittel haben auch eine symbolische Bedeutung, zB Fleisch für Wohlstand. Wir wählen Lebensmittel nach ihrem Genusswert und unseren Einstellungen entsprechend aus. Was und wie wir essen und wie viel Bewegung wir machen, bestimmen das Wohlbefinden und die Gesundheit. Hunger und Durst entstehen durch körperliche, Appetit durch seelische Signale und Sinnesreize.



Fett macht dick. Bewegung macht schlank.

★ DER UNTERSCHIED ZWISCHEN HUNGER UND APPETIT



KÖRPER

Magen leer
→ Nährstoffbedarf, Blutzuckerspiegel sinkt

SINNE SEELE

Gewohnheit, Belohnung, Trost, Angst, Freude, Stress, Sorgen, Langeweile

1

Was trifft auf dich zu?

	nein	ja
Ich esse zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse häufig fett.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse oft Süßes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse meist zu wenig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse zu wenig Obst und Gemüse (= ballaststoffarm).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich esse gerne sehr salzige Speisen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

