



Tischsitten und Essgewohnheiten

Tischsitten in Europa

In den Ländern Europas sind die Tischsitten ziemlich ähnlich. Wir sitzen am Tisch, essen mit Besteck, benutzen eine Serviette und versuchen, die Tischnachbarn nicht mit lauten Essgeräuschen zu belästigen. Das ist aber nicht überall auf der Welt so. In einigen Ländern Asiens wird nach Herzenslust geschmatzt und geschlürft. Das Schlürfen hat durchaus einen Sinn: Mit dem Einsaugen der Flüssigkeit gelangt gleichzeitig Luft in den Mund. Dadurch kann sich der Geschmack besser entfalten. Anstelle von Besteck benutzt man in Asien überwiegend Essstäbchen. Alle Speisen kommen schon mundgerecht auf den Teller, sodass ein Messer überflüssig ist. Viele Afrikaner oder orientalische Völker essen mit den Händen. Meist wird nur die rechte Hand benutzt, da die linke als unrein gilt.

5

10

Essen alle Menschen am Tisch?

In vielen Regionen Asiens und auch in einigen Ländern Afrikas sitzt man beim Essen auf dem Boden. Die Tradition hat verschiedene Ursprünge. Nomadisch lebende Völker konnten nicht so viel Gepäck mit sich führen. In Japan geschieht das eher aus Platzmangel, da oft im Raum geschlafen und gegessen wird und kein Platz für Möbel bleibt. In Afrika gibt es nicht in jeder Familie Möbel. Bei den Mahlzeiten essen die Familien häufig gemeinsam aus großen Schalen, die in der Mitte stehen.

15

20

(Aus: Sonja Floto-Stammen. WAS IST WAS: Ernährung. Nürnberg: Tessloff Verlag 2009. S. 42, verändert)



Getty Images, Taylor, Liba

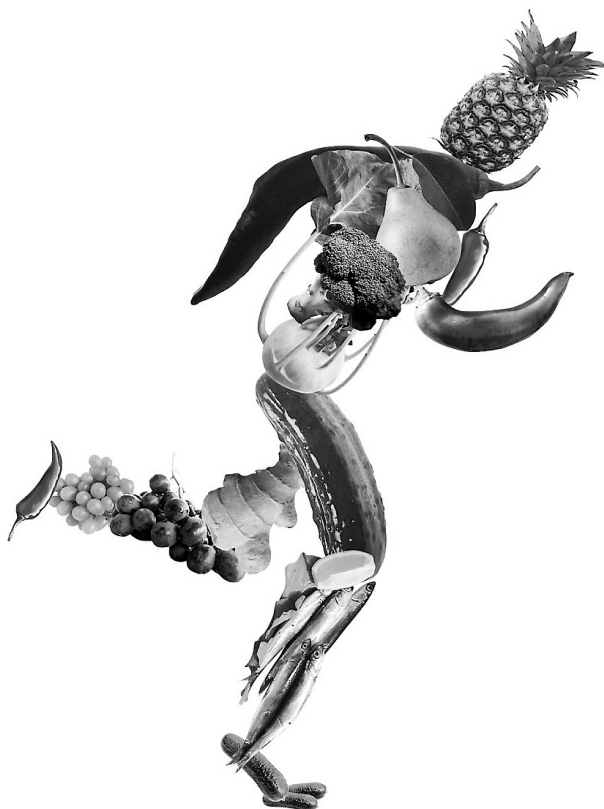


fotolia.com, © Monkey Business

Ernährung und Gesundheit

Wie es dir geht und wie du dich fühlst, hängt auch davon ab, was und wie oft du isst. Die Muskeln benötigen Energie für Sport und Spiel. Und auch das Gehirn ist für seine Leistung auf Zuckerbausteine aus dem Blut angewiesen. Wer allerdings mehr Energie zu sich nimmt, als er
5 verbraucht, nimmt unweigerlich an Gewicht zu und wird auf Dauer übergewichtig. Davon sind leider in Deutschland immer mehr Menschen, darunter auch viele Kinder, betroffen.

Nicht nur fettes, energiereiches Essen, sondern auch zu wenig Bewegung ist dafür verantwortlich, dass viele von uns zu dick sind. Autofahren statt
10 zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren, den Aufzug nehmen statt Treppen zu steigen, am Computer sitzen statt draußen zu spielen ... Es gibt viele Beispiele dafür, dass wir uns weniger bewegen als die Menschen vor 20 Jahren. Die eingesparte Energie lässt unser Körper aber keinesfalls verpuffen. Alles wird in Fettdepots eingelagert, die
15 unbequeme und vor allem ungesunde Ausmaße annehmen können.



Was können wir machen, wenn wir zu dick sind? Viele machen eine Diät. Unter einer Diät verstehen die meisten Menschen einen Verzicht auf
20 bestimmte, meist kalorienreiche Lebensmittel, um ihr Gewicht zu reduzieren. Die meisten Menschen nehmen aber durch eine Diät gar nicht ab. Das liegt am sogenannten Jo-Jo-Effekt. Zuerst wiegt man tatsächlich
25 weniger, aber kurze Zeit nach der Diät hat man wieder zugenommen, manchmal noch mehr als vor der Diät. Die beste Vorbeugung gegen
30 Übergewicht sind gesunde Essgewohnheiten.

(Aus: Sonja Floto-Stammen. WAS IST WAS: Ernährung. Nürnberg: Tessloff Verlag 2009. S. 127, verändert)

Claudia Beckschebe

Allergie

Juhuu, Frühling! Es wird warm und alles beginnt zu blühen. Aber viele Menschen können sich nicht darüber freuen. Fliegen die Pollen, läuft ihnen die Nase. Sie sind Allergiker.

Was ist eine Allergie?

Wenn wir eine Allergie haben, hält unser Abwehrsystem ganz harmlose Stoffe der Umwelt für gefährlich und wehrt sich dagegen. Das können zum Beispiel Pollen sein, Tierhaare oder manche Lebensmittel. Es gibt sehr viele Allergiker in Deutschland. Inzwischen hat ein Viertel der Erwachsenen Allergien. Bei Kindern ist fast jedes sechste Allergiker.

Warum bekommen wir eine Allergie?

Das weiß man nicht genau. Einige Menschen haben eine Allergie von Geburt an, andere entwickeln sie erst über viele Jahre. Bei manchen lässt die Allergie im Laufe des Lebens nach. Das macht es schwierig zu erforschen, wie es zu einer Allergie kommt. Man vermutet, dass Menschen leichter Allergien bekommen, wenn sie in Gegenden mit starker Umweltverschmutzung leben. Übertriebene Sauberkeit ist aber auch keine Lösung. Im Gegenteil: Sie begünstigt Allergien. Das Abwehrsystem wird nicht mehr ausreichend trainiert und lässt sich deshalb leichter täuschen.

Das Wort „Allergie“ setzt sich aus zwei altgriechischen Wörtern zusammen:
állos = fremd und érgon = Arbeit.
Allergie heißt also „fremde Arbeit“.



stock.adobe.com, DZIERZAWA

Was passiert im Körper?

Beim ersten Kontakt mit Pollen, einem Tierhaar oder etwa einer Erdnuss merkt man noch nichts Besonderes. Aber es kann passieren, dass sich das Abwehrsystem den Pollen als Feind merkt. Beim zweiten Mal kann es dann eine allergische Reaktion geben: Das Abwehrsystem schlägt Alarm und spielt verrückt. Es schüttet Stoffe aus, die Entzündungen im Körper verursachen. Dann juckt die Haut, schwillt an oder bekommt Quaddeln. Die Nase trieft, der Hals tut weh, die Augen werden rot. Das ist sehr unangenehm. Es kann aber noch viel schlimmere Reaktionen geben. Dem Allergiker wird dann schwindelig und übel. Der Kreislauf macht schlapp, der Patient fällt in Ohnmacht.

Was kann man dagegen machen?

Gegen die allergische Reaktion gibt es Medikamente. Die schalten den Fehlalarm im Körper ab. Starke Allergiker haben deshalb immer ein Notfall-Set mit Medikamenten dabei. Lebensmittel-Allergiker müssen bei Restaurantbesuchen und beim Einkaufen vorsichtig sein. Allergien sind lästig, weil sie einen im Alltag einschränken.

(Aus: Dein Spiegel 5/2014. S. 24-26, verändert)

Koch

Was tut sich in der Küche?

Der Koch ist in Eile, denn der Countdown läuft: Hundert Gäste warten im Restaurant auf ihr Essen. In der Küche läuft alles wie geschmiert: Zwei Köche schaufeln kiloweise Filetspitzen in riesige Pfannen. „Salz! Pfeffer!“, ruft einer durch die aufsteigende Dampf Wolke. Andere haben gerade 100 Schüsseln mit Kohlrabisuppe gefüllt oder kleine Kunstwerke aus Salatblättern zusammengesteckt.

Ein Lob für den Koch

Es brutzelt, schmurgelt und zischt. Irgendwann kommt der Oberkellner in die Küche und verkündet: „Die Leute sind begeistert!“ Na, habt ihr auch schon mal so ein Lob für Eure Kochkünste bekommen? Wenn ja, steht euch vielleicht eine Laufbahn als Meisterkoch bevor.



lindemann Fotodesign

Frühe Leidenschaft

20

Viele Küchenchefs entdeckten bereits als kleine Knirpse ihre Leidenschaft fürs Essen. Zum Beispiel wusste der Hamburger Heiko Stock schon mit zwölf Jahren, dass sein Platz hinterm Herd sein würde.

Drei Jahre einkaufen, putzen, schnippeln

So sieht die Ausbildung aus: Drei Jahre muss ein Lehrling schnippeln, Rezepte pauken, Waren einkaufen, Preise berechnen und lernen, Küche und Töpfe blitzblank zu halten. Die Lehre kann jeder machen, der mindestens einen Hauptschulabschluss hat; bewerben könnt ihr euch in Restaurants, Kantinen oder Hotelküchen.

25

30

35

Koch-Wettbewerbe

Später könnt ihr sogar bei Wettbewerben den Löffel schwingen. Es gibt zum Beispiel – fast wie beim Fußball – eine deutsche Nationalmannschaft der Köche. Die Profis treffen sich regelmäßig zum Übungskochen und bekommen Hausaufgaben, die sie an ihren heimischen Herden lösen müssen.

40

45

(<https://www.geo.de/geolino/berufe/13788-rtkl-beruf-koch>, 22.1.2020, verändert)

Feuerwehrfrau

Noch vor dem Frühstück hat Sandra Bögner über 30 Hände geschüttelt: Sie begrüßt jeden ihrer Kollegen persönlich. „Wir verstehen uns super“, sagt sie. Und

5 das ist wichtig. Denn auf ihre Kollegen muss sie sich verlassen können. Bögner ist eine professionelle Feuerwehrfrau, eine der wenigen im Land. Seit zwölf Jahren arbeitet sie bei der

10 Berufsfeuerwehr in Berlin-Treptow. Rund 1200 Einsätze hat allein diese Feuerwache im Monat: „Notfälle sind für uns ganz normal.“ Um sieben Uhr früh geht ihr Dienst los. Dann wird eingeteilt,

15 wer heute was zu tun hat. Bögner hat jedes Mal eine andere Aufgabe. Entweder kümmert sie sich um das Fahrzeug mit der Drehleiter, um einen Löschwagen, oder sie fährt mit dem Rettungswagen

20 mit. Denn in Berlin sind Feuerwehrleute oft gleichzeitig Sanitäter. Ob sie heute einen Einsatz hat, weiß Bögner nicht. An manchen Tagen passiert fast nichts.

Bereit sein muss sie trotzdem. Sie trägt 25 ständig ein Gerät bei sich: einen Pieper. Wenn der laut wird, muss sie zu einem Notfall.

Wie jeden Morgen testet sie zuerst die Technik. Bögner lenkt die Drehleiter in 30 den Hof und fährt sie aus. Alles funktioniert. In jedem Raum der Wache hängt eine Lampe über der Tür, sogar im Klo. Wenn die angeht, wird irgendwo



Grossman, Djamila

Hilfe gebraucht. Während Bögner isst, leuchtet die Lampe. Aber der Pieper bleibt ruhig. Das bedeutet: Jemand anderes muss zum Einsatz. „Warten gehört einfach dazu“, erzählt sie.

Zu tun ist trotzdem immer etwas: Oft erledigen Feuerwehrleute Papierkram. 35 Oder sie machen Sport auf dem Gelände. Sie joggen, spielen Fußball oder Volleyball und stemmen Geräte. Für den Beruf ist es wichtig, fit zu sein. Bis zum Mittag hat der Pieper immer noch keinen Mucks gemacht. Die Kollegen ziehen sich in Schlafräume zurück. Sie ruhen sich aus, da sie lange am Stück arbeiten werden. Eine Schicht dauert 24 Stunden – Tag und Nacht.

30

35

40

45



Und dann, um kurz nach vier Uhr, piepst
es an Bögners Hosenbund. Ein Notfall. Sie
läuft ruhig, aber zügig zu den
Feuerwehrautos. Dort schlüpft sie in ihre
50 feuerfeste Uniform und springt in einen
Löschwagen. Weniger als zwei Minuten
braucht sie dafür. Bögner und ihre
Kollegen machen viel mehr, als Brände zu
löschen. Sie unterstützen Notärzte, retten
55 Tiere und helfen bei Unfällen, Hochwasser

und anderen Katastrophen. Auch jetzt geht
es nicht um ein Feuer. Bögner fährt mit
Martinshorn und Blaulicht zu einem
Krankentransport. Ein alter Mann ist in
60 seiner Wohnung umgekippt und muss ins
Krankenhaus. Es besteht Lebensgefahr.
Der Mann ist schwer, die Feuerwehrleute
tragen ihn durchs Treppenhaus. Unten
übernimmt der Notarzt den Patienten. Und
65 die Feuerwehrleute fahren zurück zur
Wache.

(Aus: Dein Spiegel 5/2014. S. 20-21)

