

image not found or type unknown



Über die Präferenzen eines Menschen im Essen kann man auch viel über den Menschen selbst sagen, denn du bist das, was du isst. Für mich ist das leckere und abwechslungsreiche Essen ein fester Bestandteil des Lebens und nicht nur ein Treibstoff, um zu leben. Essen ist mehr als nur ein Satz Proteine, Fette und Kohlenhydrate. Essen ist eine Möglichkeit, mehr Spaß am Leben zu haben.

Für die Gesundheit und das gute Wohlbefinden ernähre ich mich gerade durch das Intervallsystem 8/16. Das bedeutet, dass ich von 24 Uhr zu den Mahlzeiten 8 Stunden habe, den Rest der Zeit kann ich nur Flüssigkeit trinken. Und die Mahlzeiten müssen voll sein, es kann 2-3 sein, und es muss unbedingt keine kleinen Kreuzungen sein. Und mein Körper mag dieses System wirklich! Am wichtigsten ist, sich nicht in gesunden Proteinen, Kohlenhydraten und Giren zu beschränken und "leere" kohlenhydrathaltige Produkte zu essen.

Zum Frühstück liebe ich den Toast aus Vollkornbrot mit diversen Füllungen, sei es die Avocado, der rote Fisch, der Käse, die Eier, der Tölzer, das verschiedene Gemüse und das Grün. Auch ich liebe die verschiedenen Brei auf Kokosmilch sehr. Von den zweiten Speisen ziehe ich gebackenen Fisch, Fleisch, Gemüse, Pasta vor und kann mir manchmal eine schadhafte Pizza leisten. Eigentlich liebe ich die italienische und die Mittelmeerküche sehr. Mein großer Traum ist es, ein paar gastronomische Wochen in Italien zu verbringen, damit ich dort absolut alle lokalen Gerichte ausprobieren kann.

Von den Getränken liebe ich am liebsten schwarzen Kaffee, Ivan-Tee und Mineralrasenwasser. Kaffee muss unbedingt in Jezve oder guter Kaffeemaschinen gebastelt werden, denn löslicher Kaffee ist ein Mobbing gegen Geschmacksrezeptoren. Von den ungewöhnlichen Getränken liebe ich den kalmückische Tee sehr, er heißt Jamba. In der modernen Variante wird es aus einer Mischung aus Tees auf Kuhmilch gekocht, und vor dem Servieren kommt Salz und ein Stück Butter hinzu. Ich weiß, es klingt nicht gut, aber es schmeckt wirklich gut.

Seit meiner Kindheit war ich eine riesige Süßspeise, aber jetzt hat mir der Arzt verboten, zu viel Zucker und noch mehr Lebensmittel zu konsumieren. Deshalb musste ich auf alle Süßwaren und Qualen, Milkschokoladen und seine Derivate verzichten, und sogar auf Süßtee. Natürlich ist es eine gewisse Unbehagen, aber es gibt noch so viele verschiedene leckere Produkte.