

image not found or type unknown



Man kann nicht ohne Essen und Wasser leben. Es ist wichtig, gute Ernährung zu haben. Jeder hat seine eigenen Vorlieben. Hier möchte ich darüber erzählen.

Ich mag essen. Leider finde ich viele Russische Gerichte zu fett, deshalb ich verschiedene Weltküche in meiner Ration zu kombinieren versuche. Mir gefällt asiatische Küche, zum Beispiel, Japanische und Chinesische. Es gibt viele Gemüse, Kräuter und Meeresfrüchte, also viele ungewöhnliche Kombinationen von Produkten. Aber es ist besser in Asia zu wohnen, um diese Gerichte zu essen, weil sie in Europa zu teuer sind. Man kann sagen: «Sie können alles zu Hause selbst kochen». Aber einige Dinge, wie Meeresfrüchte, seltene Kräuter, sind noch mehr teuer als ein gutes Mittagessen im Café.

Es gibt einen Ausweg. Ich kaufe die häufigste Produkte, aber koche sie, wie man in Asia kocht. Meistens brauche ich Reis, Tomaten, Eier, Nudeln, Grüne, Fleisch und Sojasoße. Ich kaufe kein ungesundes Essen: Mayonnaise, Ketchup, Fastfood, süße Torten.

Ich mag auch verschiedene Getränke. Natürlich trinke ich Wasser jeden Tag. Ich fang meinen Tag mit einer Tasse Tee mit Zitrone an. Also esse ich ein paar Stück Brötchen mit Butter oder Käse dazu. Fast nie trinke ich Kaffee oder Kakao. Ich finde Kaffee zu bitter. Um Kakao zu kochen, man braucht Milch, und ich trinke keine Milch.

Am liebsten trinke ich Tee. Es gibt viele Arten von Tee: schwarz, rot, grün, weiß, mit Blumen, Fruchtstücken. Manchmal trinke ich Alkohol. Mir gefällt Weißwein, süßer Likör. Natürlich trinke ich sie nicht sehr oft, weil es nicht gesund ist. Also mag ich Saften trinken, sie geben mir das Gefühl der Kühle in einen heißen Sommertag.

Ich glaube, dass man gesunde und nützliche Ernährung haben soll. Je mehr gutes Essen man hat, desto länger man leben.