

Ernährungsmääßisch

Ernährungswisseschafter wesse
wat en Jetränk on en os Ässe
an Nährstoff dren änthalde eß.
Se hant dat johrelang jetäß ¹,
fü all die jode on die schläete
erfaßde Date uszewerte.
Dat alles wid dann en spezijälle
usführlische on lang Tabälle
schön nō Kriteerije sortiert
on liēt verständlich opjeführt.

Janz ovve stonn, wie ze erwaade,
dōdren **van Koęle de Hydrate** ²,
wie Schwazzbrut, Brüütschere on Wäck,
natürlisch Jraubrut on Jebäck;
och Zucker, Äępele on Kooch
on Nudelejerische och.

Als nääkstes stont van A bes Zätt
die Läęvensmeddel met völl **Fätt**.
Dō moß me sisch vür allem merke:
Salami, Blootwuęsch, Flehsch vam Färke
on Schenk ³ on Späck. Dauch net mä dat.
Och Fritte, Nöiß on Schōkelaad
änthalde janz beträschlich Fätt,
wat spōdere op de Höffte ⁴ schleet.
Me sit dann en en extra Spalt
dä onjefiēre Fättjehalt,
on kann bejm Botteramme schmiere
met eene Bleck sisch informiere.

Erjänzend ävve soll nauch jet
jesaat sen övve *flössisch* Fätt:
Me nemmp dä Oęlisch van Olive,
dä kaltjoprässde on native ⁵,
wie Spanijer on Italjääner,
dat send die beißte Oęlischkänner.

¹ getestet ² Kohlenhydrate ³ Schinken ⁴ Hüften
⁵ naturbelassene

Et **Eiwiß** kött als Flehsch on Föisch
bej os haupsäschlich op dr Döisch,
äntweder Eiwiß van Forälle
of van Mäkdonalds-Frikadälle.
En Maaremeleşch on Kieß kött sie ¹
völl wertvöll dierisch ² Eiwiß vür.
Jedauch mię krije och en janze
Porzjuun dovan us Jaadeplanze.
De Decke Bonne send konstante
bewährde Eiwißlieferante.

Et bruch vam Köpp bes en de Zihne
dr Orjanismus **Vitamine**.
Besongesch völl änthalde eß
dovan en Qbs on jrön Jemöös,
en Meleşchprodukte on en Beere
on och en Sonneblomekäere.
Dann fleeße Vitamine of
zesaame nauch met Afwehrstoff
jemeensam duresch Arterije
für schädliche Bakterije
em Bloot on en de Deckdärmfalde ³
no Mööschlichkeet en Schach ze halde.

Jenausü wischtisch eß, dat en
de Nahrung **Mineralstoff** sen.
Me säät och döckes us Jewände ⁴,
dat wöre Spure-Elemente.
En Soja, Joghurt, Äze sen se
on och en Hondeflehsch ⁵ on Lense ⁶,
en Bloomekühl on Broccoli,
en Meleşch, Schavue ⁷ on Zällerie,
su dat och Kauchbröh ⁸ van Jemöös
ernährungsteschnisch wertvöll eß.
Zom Bejspell send Mangnesijum,
on Fosfor, Schwävel, Kalzijum,
och Steckstoff, Natrijum on Ise
met Analüse nozewiese.

¹ sehr ² tierisches ³ Dickdarmfalten ⁴ Gewohnheit
⁵ Hühnerfleisch ⁶ Linsen ⁷ Wirsing ⁸ Kochbrühe

Em Lade wid faß nüüß mi ohne
Jeschmacksverstärker aajeboene,
on me be-enfluß dr Jeschmack
met Jlutamat on Heif-Extrak ¹.
Me meent, dat ohne Jlutamat
et Eiße övvehaup net schmaat.
Dat kann bej Mensche dōzo führe,
dat se allerjisch reajiere.
Se krije em Jesiet ru Fläcke,
die jöische ² daachlang füze Fräcke.
Se hant em lenke Been keen Kraff,
dr Blooddruck sack bedänklisch af,
de Nas die lööf, de Stie ³ wid köhl,
em Ongeärm e doof Jeföhl,
de Fenger die schwälle aan,
dat me keen Fuuß ⁴ mi maache kann.

Dr läckerste Jeschmack zerfelt,
wänn Ässens-Wa ⁵ sisch net lang helt.
Dauch eß fü su-ne Fall dann en
dat Ässe ene Zosatz dren.
Dä wid eefach janz prägnant
dr **Konservierungsstoff** jenannt.
Dat steet janz kleen jedruck dann op
Verpackunge och hangedrop.
Su kamme onhaltbare Saache
e beße länger haltbar maache.

Ballaßstoff, weeß dr Spezjaliß,
die schlōnn net aan, wämme se iß.
On wämme se erongeschleck,
dann maache die bestemmp net deck.
Jenau jenomme nämlisch maat
dat Zeusch mä theoretisch satt.
Et blief ze-iesch em Maach jet lijje,
hät ävve jakeen Kalorije.
Et rötsch dann düresch, on ohne jede
Verwertung wid et usjescheede.

¹ Glutamat und Hefeextrakt ² jucken ³ Stirn ⁴ Faust
⁵ Esswaren

All os Orjane send am Werk,
us Druvvezucker, Fätt on Stärk ¹
die Enerjie ze produziere,
damet me stärk send on net friere.
Dä **Nährwert** dat eß su völl wie
für Muskele de Enerjie.
Me deet däm van et janze Ässe
en Kilokalorije mässe.
En hondert Jramm Salami sen
eßu völl Kalorije dren,
wat nährwertmääßisch em Verjlisch
vier Ponk Kolrabele ² äntsprisch.
Och soll me jedezik ³ dä alde
on flotte Sproch em Kopp behalde:
dat ee Jlas Pils vam Fawß em Schnett ⁴
dr Nährwert van e Brüütsche hät.

Dat eß, wat eene zwiefellos
ernährungsmääßisch wesse moß.

Die Fachlüü senn dat jō reen fachlisch
on präsäntiere et janz sachlisch.
Se send sisch ävve längß net eenisch,
wann *völl* jenooch eß qf ze wennisch.
Statt su-n Jedanke aanzeställe,
iß eene halt *zwei* Frikadälle.
Bej jede Besse ⁵, däm me köit ⁶,
nemmp me net jedes Mōql ernöit
Tabälleböösche en de Hank.
Dat wör jō wahl ze völl verlank!
Et beißte eß, me weeß Bescheed,
wie alles funkzjoniere deet,
on handelt bej die janze Saach
met Övvelääsch on met Bedaach.
Jedauch - he moß me och ens kläre:
dr Mensch soll sisch net bluuß *ernähre*.
Me darf bej e jemüütlich Ässe
en Mōhlzik röihisch och jeneeße.

¹ Stärke ² Kohlrabi ³ jederzeit ⁴ durchschnittlich ⁵ Bissen ⁶ kaut