

# Wie ernährt ihr Euch?

Beitrag von „CDL“ vom 2. Oktober 2023 16:10

## Zitat von Palim

Bringt jede:r etwas mit oder verteilt ihr den Suppentopf?

Ich hoffe doch, der Inhalt wird verteilt, nicht bloß der Topf von Hand zu Hand weitergereicht.



Bei mir gibt es an Schultagen prinzipiell und wenn ich frei habe oft zum Frühstück Porridge mit ein paar Nüssen/ Saaten und hin und wieder etwas Obst. Geht schnell (Milch/ Pflanzendrink in der Mikrowelle erwärmen während ich mich anziehe, durchziehen lassen mit den Haferflocken während ich mit dem Hund gehe, fertig), ist schön warm (das vertrage ich besser, wenn ich früher aufstehen muss, als mein Biorhythmus das gut findet, kaltes Frühstück bekomme ich vor der ersten Stunde nicht runter) und lecker. An den restlichen Tagen gibt es wahlweise etwas mit zum Frühstück, kein Frühstück oder einfach lecker selbstgebasteltes Brot oder Brötchen vom Bäcker mit Belag. In der Schule esse ich einmal die Woche eine belegtes Brot mit Käse vom Bäcker, sonst ggf. einen Apfel/ Banane/ Birne oder auch mal einen Müsliriegel (ich steh total auf diese Dinger von dm mit den Oblaten, das erinnert mich immer an die Weihnachtsbäckerei früher mit meiner Mutter, wo wir Kinder versucht haben uns eine Oblate zu stibitzen, die immer gut behütet wurden für die Lebkuchen, weil das Geld damals knapp war). Ich bewundere immer die KuK, die sich morgens auch noch komplette Vesperdosen kreativ befüllen oder gar Zeug zum Aufwärmen mitbringen. Das ist mir ehrlich gesagt immer zu viel Stress, ich habe in der Schule aber auch einfach stressbedingt so gut wie nie Hunger und auch nur selten Appetit, da würde sich das also nicht lohnen für mich. Meist esse ich vormittags in der Schule nämlich gar nichts, trinke nur viel Wasser, meinen mitgebrachten grünen Tee und ggf. einen Kaffee.

Mittags bin ich meist erst einmal zu fertig, um zu kochen, weil erst der Hund raus muss, also gibt es da oft einfach eine große Schüssel Salat, ggf. mit etwas Fisch oder Fleisch. Gekocht wird wenn, dann am Abend und dann je nach Stresspegel/ Kraftreserven vegetarisch/ vegan (das finde ich ob des vielen Gemüses immer besonders lecker), Pasta mit Gemüse und ggf. Fleisch/ Fisch, Reis mit Sche\*\* (was halt da ist) oder auch mal einfach eine Pizza (gern selbst gemacht).