

Leseprobe:

Melanie Joußen

Frühstückskompass

Paperback, Format: 14,8 x 21 cm, 80 Seiten

inklusive 10 Rezepten

ISBN: 978-3-96174-135-9

VK: 11,95 €

Januar 2024



...

Wie frühstückt Europa?

Einer interessanten Umfrage von Hometogo zufolge, wurde nachgefragt, was die Menschen glauben, wie in den verschiedenen Ländern gefrühstückt wird. Dementgegen wurde dann die tatsächliche Tradition gestellt.

Ich möchte an dieser Stelle gar nicht die gesamte Befragung aufführen, sondern nur ein paar vereinzelte Ergebnisse zum Besten geben.

Beginnen wir mit dem wohl stärksten Unterschied in der Befragung und der entsprechenden Tatsache. So wurde vermutet, dass in Österreich bereits zum Frühstück Schnitzel und Kaiserschmarren auf dem Tisch stehen. Tatsächlich frühstückt der Österreicher jedoch am liebsten Brötchen mit Marmelade.

Nahe lag die Vermutung bei einem deutschen Frühstück. Hier dachten die Befragten an Brötchen mit Marmelade oder Aufschnitt. Und das ist gar nicht so weit gefehlt. Auf den Tisch kommen zumeist Brötchen mit Schinken und dazu ein Kaffee.

Für mich persönlich war doch erstaunlich, dass viele Länder beim Frühstück Gebäck bevorzugen. So kommen zum Teil sogar Krapfen auf den Frühstückstisch. Diese Vorliebe erstreckt sich über ganz Europa, es ist kein System erkennbar, welche Länder diese Gewohnheiten pflegen. Von Italien, Griechenland bis hin nach Tschechien oder Litauen sind viele Länder bei diesen Gewohnheiten zu finden.

Ganz bunt treiben es die Großbritannienier – allen voran die Engländer –, die neben Weißbrot vor allem Eier, Bohnen und Würstchen in der Frühe verspeisen.

Mein persönlicher Favorit ist Russland. Hier steht neben Tee oder Kaffee, einer belegten Scheibe Brot auch eine Schüssel Haferbrei auf dem Frühstückstisch. Später werden Sie noch verstehen, warum mich gerade diese Art zu frühstückten besonders anspricht.

Sie sehen also, wie unterschiedlich heutzutage gefrühstückt wird. Es ist so einiges dabei, von warm bis kalt, von herzhaft bis süß. Natürlich entspricht dies nicht immer den Tatsachen. Eine Umfrage dient nur zur groben

Einschätzung der Gewohnheiten. Was jedoch auffällt, es steht selten ausreichend Obst und Gemüse sowie Vollkorn auf dem Plan. Wichtige Nähr- und Ballaststoffe fehlen, obwohl sie problemlos dem Frühstücksplan hinzugefügt werden könnten.

In den späteren Kapiteln werden wir uns ausführlicher diesem Thema widmen. Sie werden erfahren, wie ein Frühstück lecker und vielseitig gestaltet werden kann. Ich werde Ihnen verschiedene Tipps und Tricks vorstellen. Es gibt die vielfältigsten Möglichkeiten und Varianten ein gesundes und leckeres Frühstück in fast jeden Alltag zu integrieren.

Kapitel 2:

Die Nährwerte und ihre Bedeutung beim Frühstück

Ich selbst bin kein Freund vom täglichen Kalorien zählen und dem genauen Abmessen und Abwiegen von Zutaten, Nährstoffen und so weiter. Was ich aber sehr wichtig finde, ist ein generelles Verständnis für den eigenen Kalorienumsatz und ein grobes Gefühl für das, was täglich gegessen wird.

Ich habe fest gestellt, dass es für viele Menschen eine recht undurchsichtige Sache darstellt, wie hoch ihr tatsächlicher Kalorienbedarf am Tag ist. Da verwundert es nicht, dass auch die aufgenommene Anzahl an Kalorien oftmals vollkommen davon abweicht. Gewichtsschwankungen und ein Unverständnis für das Geschehen sind die Folge.

Dabei ist es eine ganz einfache Geschichte. Dies möchte ich Ihnen hier einmal näher bringen, bevor wir weiter auf unser Frühstück schauen.

Wie sich der Kalorienverbrauch zusammensetzt

Unser täglicher Verbrauch ergibt sich aus zwei Komponenten.

Als Erstes haben wir den so genannten Grundumsatz. Dies bedeutet die Anzahl an Kalorien, die der Körper innerhalb 24 Stunden (liegend) benötigt, um seine körpereigenen Funktionen aufrecht zu erhalten.

Zum Grundumsatz kommt der Leistungsumsatz. Dies ist die Energie, die jeder je nach seinen Aktivitäten verbraucht.

Beide zusammen ergeben den Gesamtumsatz.

Aber wie berechnet man nun ganz einfach diesen Gesamtumsatz?

...

Kapitel 7:

Rezeptideen

Im Folgenden stelle ich Ihnen eine kleine Auswahl an Rezepten vor. Diese habe ich selbst ausprobiert. Die Variationen lassen sich natürlich vielfältig kombinieren und einzelne Zutaten sind austauschbar. So können Milchprodukte gegen vegane Ersatzprodukte ausgetauscht werden oder Obst und Gemüsesorten verändert werden, wie es der eigene Geschmack verlangt.

1) Porridge mit Beeren und Gemüse



Für 1 Person:

Zutaten für das Porridge:

30g Porridge

1-2 TL Samen nach Wunsch

1 TL Honig

1 Hand voll Früchte nach Wahl wie Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren oder Brombeeren, frisch oder gefroren

Etwas Milch

1. Den Porridge gemeinsam mit dem Samen mit heißem Wasser übergießen, bis er bedeckt ist. Für etwa 5 Minuten einweichen lassen.
2. Milch angießen, bis der Brei wieder flüssig ist. Den Topf auf dem Herd bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen, bis der Brei die gewünschte Konsistenz erhält.

3. Das Obst in eine Schale geben.
4. Den fertigen Porridge über das Obst geben.
5. Den Honig in die Schale geben und alles genießen.

Tipp: Gefrorene Früchte am Vorabend aus dem Eis nehmen und im Kühlschrank auftauen. Nach Wunsch kann das Obst auch aufgewärmt werden.

Dazu eine Scheibe Schwarzbrot nach Wahl belegt.

Hierzu passen Gemüsesorten wie Möhren, Radieschen, Paprika oder Gurken.

Nehmen Sie hierfür 1 Handvoll Gemüse.

...