

Der frühe Vogel ...

Keine Zeit, kein Hunger, noch nicht richtig wach? Der Frühstücksboykott kennt viele Ausreden. Schade, Sie verpassen nämlich das Beste vom Tag!

... Von Andrea Knura

Es geht doch nichts über ein Frühstücksemmerl mit Butter und Marmelade. Da sind sich die Österreicher sehr einig. Wenn da nicht die Zeit wäre, denn meistens fehlt genau diese für ein vernünftiges Frühstück. Schnell einen Schluck Kaffee, das war's. Und außerdem, so in aller Herrgottsfrühe ist der Hunger auch nicht wirklich groß. Frühstücksboykott. Dabei tun wir uns nichts Gutes. Und das wissen wir auch. Ab und zu erinnern wir uns an die Mutter, die vergeblich versucht hat, uns das Frühstück schmackhaft zu machen. Natürlich hatte sie keinen Erfolg, aber dennoch, wie so oft recht: Denn wer mit leerem Magen ans Tagwerk geht, ermüdet rascher, ist fehleranfälliger und leichter reizbar. Frühstückler hingegen haben den ganzen Tag über einen konstanten Blutzuckerspiegel – und somit konstant Energie. Wer sich aber so gar nicht zu einem Frühstück durchringen kann, dem helfen ein paar Nüsse. Das sind nämlich gute Energielieferanten und so klein, dass auch Frühstücksverweigerer sie problemlos genießen können. Joachim Ringelnatz, der Schriftsteller und Kabarettist, hingegen war ganz offensichtlich gern ein Frühstückler (siehe Zitat).

Guten Morgen Österreich

Die neueste Studie von Kellogg's zum Frühstücksverhalten der Österreicher zeigt: 21% der Befragten lassen tatsächlich das Frühstück unter der Woche ausfallen. Der Grund: Zeitmangel, der morgendliche Termindruck. Vor allem die jüngere Leute überspringen



© Andrea Knura

ihr Frühstück. Das Alter spielt also eine Rolle. 54% der Befragten nehmen sich Zeit für ihr Frühstück, bei den Unter-30-Jährigen sind es aber nur 39%. Die Frühstücksgewohnheiten unterscheiden sich ja von Land zu Land. Japaner essen am Morgen ihre Miso-Suppe, Kanadier lieben Waffeln mit Ahornsirup. Engländer starten den Tag mit Porridge – etwas gesünder. Anders als die Franzosen, hier wird zu einem starken Kaffee ein Croissant oder Baguette gereicht. Und Herr und Frau Österreicher? Die Kellogg's-Umfrage zeigt: Brote und Semmeln sind mit 42% nach wie vor die Favoriten, Cerealien und Müslis werden von 18% bevorzugt.

Aufgepasst vor Frühstücksfallen

Egal, was für ein Frühstückstyp Sie sind, ob süß oder pikant: Wichtig ist die Wahl der Produkte. Die Hersteller

von handelsüblichen Cerealien locken beispielsweise mit Fertigmüslis, Pops, Crisps, Loops und Cornflakes, bunt verpackt mit einem Zuckergehalt, der vielfach bei 50% liegt. Also von wegen gesund. Und kein bisschen ehrlich. Vorsicht auch bei fettreduzierten Joghurts, denn oftmals wird das fehlende Fett durch Zucker ersetzt. Da genießt man doch besser ein Naturjoghurt mit Herkunft und „normalem“ Fettgehalt und verfeinert es mit frischem Obst, Nüssen und Honig. Kuchen, Toastbrot, Semmel oder Weizenbrot schmecken, sind aber leere Kalorien und machen nur kurzfristig satt. Also doch besser ein Bauernbrot oder Vollkornprodukte. Bei der Auswahl der Marmelade jetzt noch auf den Zuckeranteil achten und den Honig am besten direkt vom Imker kaufen, denn billiger Honig wird sehr oft mit Zucker vermischt.

Vom heimischen Feld ins Häferl

Unsere heimischen Produzenten bieten eine große Auswahl an wunderbaren Produkten für ein gutes Frühstück. Vorarlberger Riebelmais, Haferflocken vom Biohof Widerna, Kräuterkäse aus der Biokäserei Hilkater, Schafkäse oder Joghurt – auch von der Kuh – von den Weizer Schafbauern, ein Bioschaf-

”

Aus meiner tiefsten Seele zieht, mit Nasenflügelbeben, ein ungeheurer Appetit nach Frühstück und nach Leben.

“

joghurt vom kasKistl und dazu richtiges Bauernbrot – die Varianten für ein schmackhaftes Frühstück sind vielfältig. Wer da Langeweile aufkommen lässt, ist selber schuld. Und denken Sie daran: Ein Frühstück mit ehrlichen Lebensmitteln von heimischen Produzenten sorgt den ganzen Tag über für ein richtig gutes Gefühl. www.bauernladen.at

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:

medianet Verlag GmbH

Anschrift: Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

Telefon: +43 1 91920

E-Mail: office@medianet.at

Homepage: www.medianet.at

Geschäftsführer: Markus Bauer

Redaktion: Andrea Knura,

office@bauernladen.at,

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

Druck:

Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien

Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:

www.medianet.at/news/page/offenlegung



Täglich spannende Artikel zu den Themen Ernährung, Nachhaltigkeit und Landwirtschaft auf [www.bauernladen.at!](http://www.bauernladen.at)