

Frühstück

Frühstücken wie ein Kaiser

In der Nacht verbraucht unser Körper Kalorien. Wenn Sie morgens aufwachen, braucht er daher Energie in Form von Kohlenhydraten, Fetten & Eiweiß.

Ballaststoffhaltige Lebensmittel wie Vollkornbrot, Müsli, frisches Obst oder Säfte und Milchprodukte helfen den Energie- und Nährstoffspeicher des Körpers wieder aufzufüllen.

Wer sich ohne erste Mahlzeit fit fühlt, muss allerdings kein schlechtes Gewissen haben.

Das nachhaltige Frühstück

Für ein nachhaltiges Frühstück gilt: regional, saisonal, biologisch und fair!

Bevorzugen Sie Brot und Gebäck vom regionalen Bäcker. Vermeiden Sie tiefgekühlte Backlinge. Kühlung und Transport benötigen viel Energie.

Milch, Butter, Käse, Eier und Schinken in Bioqualität gehören für viele zu einem herzhaften Frühstück. Obst und Gemüse der Saison, vielleicht aus dem eigenen Garten oder vom Biomarkt sorgen für den morgendlichen Vitaminschub.

Warmes Frühstück gut für den Magen

Die traditionelle chinesische Medizin setzt vor allem auf die warme Mahlzeit am Morgen. Auch die westliche Ernährungslehre hat inzwischen herausgefunden, dass bestimmte Gemüsearten in gekochtem Zustand mehr Vitamine liefern als roh.

Vor allem in der kalten Jahreszeit wärmt ein gekochtes Frühstück von innen und wirkt kalten Füßen und einem kalten Bauch entgegen.

Hafer- oder Dinkelgrießbrei (Porridge) mit regionalem, saisonalem biologischem und fairem Obst, sowie Samen, Trockenfrüchten, Nüssen und Honig sind sättigend, ohne den Organismus zu belasten. Verfeinern Sie Ihr Porridge mit Gewürzen oder kombinieren Sie es mit Apfel- und Birnenmus.

Porridge ist rasch zubereitet bzw. kann schon am Abend angesetzt werden und braucht am Morgen nur erwärmt werden.

Auch Tees, Fairtrade Kaffee, Kakao oder warme Milch passen perfekt dazu.

Kohlenhydrate, Fette & Eiweiß zum Frühstück

Kohlenhydrate sind der wichtigste Brennstoff für die Muskeln. Besonders das Gehirn kommt ohne sie gar nicht in Schwung. Unser Hirn alleine benötigt pro Tag etwa 120 Gramm Glukose. Ideal sind Vollkornbrot, Marmelade mit mindestens 70 Prozent Fruchtanteil, Honig und Müsli mit Obst.

Auf Fett sollten Sie morgens keinesfalls verzichten. Das Butterbrot oder das Müsli mit Vollmilchjoghurt kurbelt die Fettverbrennung an. Eine Studie der University of Alabama belegt, dass die beiden wichtigsten Stoffwechselaktivitäten – der Kohlenhydrat- und der Fettstoffwechsel – durch hochwertige Fette am Morgen angetrieben werden.

Eiweiß ist ein äußerst wichtiger Baustoff für das Gehirn und die Muskeln. Es sorgt dafür, dass der Körper den ganzen Tag leistungsfähig bleibt. Bio-Eier, Frischkäse, Topfen, Milch und Joghurt ergänzen das Frühstück. Sie fördern die Verdauung, die Entgiftung und die Zellreparatur. Es muss allerdings nicht unbedingt tierisches Eiweiß sein. Nüsse, Sojadrinks & Co liefern ebenfalls wertvolles Eiweiß.

DIY Coffe to go

Coffee to go ist der Trend des raschen Frühstücks zwischen Tür und Angel. Dabei wird eine Unmenge von Müll produziert. Allein in Wien fallen täglich 200.000 Becher an, das entspricht einer Menge von 988 Tonnen pro Jahr. Ein Kaffeebecher to go wird im Durchschnitt nach 15 Minuten weggeworfen!

Warum nicht sein Lieblingsmorgengetränk im eigenen Becher zu Hause abfüllen und unterwegs genießen? Mittlerweile gibt es wiederbefüllbare Becher im Handel. Auch einige Kaffee- und Bäckereiketten setzten auf Wiederbefüllung und Pfandsystem, um die Müllmenge zu reduzieren.