

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 73 (2002)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Bouquet garni : Seite für die Küche

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 15.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

Gutes und gesundes Morgenessen

# «GNÜSSLICH ZMÖRGELE»

Von Simone Gruber

Das Thema «Mahlzeit» ist in jedem Heim von zentraler Bedeutung und kann erheblich zur Steigerung der Lebensqualität beitragen. Eine gute und gesunde erste Mahlzeit am Tag hat eine grosse Bedeutung. Im Vordergrund dürfen Genuss, Lust und Freude stehen, dann aber auch die Vernunft.

**W**er sich das Frühstück abgewöhnt hat, verspürt am Morgen nur ganz geringen Appetit. Das Nichtessen hat aber im Laufe des Morgens einen Leistungsabfall zur Folge. Also, warum nicht mit einer Kleinigkeit beginnen: ein Glas Milch, ein Joghurt oder Quark? Bald ist damit der Einstieg ins Frühstück wieder geschafft.

Frühstücken wie ein König? Gar so reich muss der Tisch nicht gedeckt sein, die richtige Auswahl ist von Bedeutung. Das ausgewogene Frühstück – eine Kombination aus Getreide, Milch/Milchprodukten und Früchten/Fruchtsäften – deckt somit schon einen Teil des Tagesbedarfes an Eiweiss, Vitaminen und Mineralstoffen ab. Wer keine Milch zum Frühstück mag, sollte sich mit etwas Käse, magerem Fleisch oder Milchprodukten verwöhnen. Traditionelle Bestandteile des Frühstückes sind natürlich auch Konfitüre und Butter.

## Energie mit langer Brennzeit

Gut für einen gesunden Start in den Tag eignet sich Getreidenahrung, frische Früchte und diverse Milchprodukte. Warum? Die komplexen Kohlenhydrate in den Vollwert-Flocken gehen viel langsamer, aber stetig ins Blut über. Sie halten wacher, fit und leistungsfähig bis zum Mittag oder darüber hinaus. Die Früchte liefern dem Organismus die lebenswichtigen, gesundheitserhaltenden Vitamine, Mineralstoffe usw. Aus Milch und Joghurt kann er das nötige Eiweiss beziehen, um die Zellen zu regenerieren und die Erneuerungs- und Wachstumsvorgänge zu unterhalten.

## Müslimischung für Frühstücksmuffel

Für Frühstücksmuffeln eignen sich fertige Müslimischungen mit Nüssen, Ker-

nen, getrockneten Fruchtstücken, Beeren, Sultaninen usw. Dabei sollte aber auf den Zuckergehalt und auf synthetische Stabilisatoren und Konservierungsstoffe geachtet werden. Sonst wird der Gesundheitswert der ganzen Übung fragwürdig. Die Vollwertflocken sollten aus Vollwert-Getreide hergestellt sein. Nur so enthalten sie auch den gesunden, an Fetten und Vitalstoffen reichen Keimling sowie die eiweiss- und mineralstoffreichen Schichten der Schale, die beim klassischen Mahlen wegsortiert werden.

Getreide als Lieferant für Nahrungsfasern sorgt dafür, dass unsere Verdauung funktioniert. Aber es braucht dazu auch genügend Flüssigkeit.

## Die Getränke

Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist lebensnotwendig. Einen guten Teil der Flüssigkeit nehmen wir mit der festen Nahrung auf, den Rest in Form von Getränken. Dieser Rest schafft aber oft Probleme, weil kein oder wenig Durstgefühl vorhanden ist. Gewöhnen Sie sich an, bereits beim Frühstück reichlich Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Für Kinder sollte das Frühstücksgetränk wenn möglich Milch in irgendeiner Form enthalten. Milch ist Nahrungsmittel und Durstlöcher in einem. Auch für Morgenmuffel heisst es: lieber ein Glas Saft als gar nichts und hilft, die Lebensgeister zu wecken!

## Brot – nicht nur zum Frühstück

Brot ist der wichtigste Bestandteil des Frühstückes. Einmal mehr sind wieder die Nahrungsfasern von Bedeutung, aber auch die Mineralstoffe und die Vitamine der B-Gruppe. Vollkornbrot kombiniert mit Milchprodukten, magerem Fleisch oder Eiern und Früchten er-

## Kinder brauchen einen Energieschub am Morgen – Erwachsene nicht

Kinder verlieren im Schlaf einen grossen Teil der in der Leber gespeicherten Energiereserven. Sie benötigen deshalb am Morgen ein kräftiges Frühstück. Es sollte nicht nur Kalorien enthalten, sondern auch viel Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Eisen. Nach einem solchen Frühstück verbessern sich die Leistungen in der Schule.

Erwachsene beginnen den Tag jedoch mit einer grösseren natürlichen Energiereserve. Sie benötigen deshalb kein kalorienreiches Frühstück. Im Gegenteil: erhält der Körper schon am frühen Morgen viel Energie, dann neigt er dazu, sie in Form von Fett zu speichern. Das zeigen verschiedene Frühstücksversuche mit gesunden Erwachsenen.

Die alte Essensregel «Morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König, abends wie ein Bettler» hat also ausgedient. Aus heutiger Sicht ist ein karges Frühstück mit wenig Fett und wenig Zucker ideal.

(Pressedienst AstraZeneca  
Quelle Frost G, Dornhorts A:  
Lancet 2001, 357, 736)

gibt aber auch sonst eine vollwertige Zwischenverpflegung.

Backmehl, ein aus Brotgetreide hergestelltes Mahlprodukt, wird vorwiegend für die Brotherstellung gebraucht.

Man unterscheidet:

- Weissmehl: aus den innersten, hellsten Teilen des Getreidekorns gewonnen.

## Unser tägliches Brot – die Geschichte des Brotes

Die Geschichte des Brotes reicht weit in die Vergangenheit zurück. Aus der Überlieferung wissen wir, dass der Weizen etwa 3000 J.v.Chr. in China angebaut wurde. Wahrscheinlich ist er dann von dort aus durch Kriegszüge nach Europa gekommen. Der Roggen soll jedoch aus dem Mittelmeergebiet stammen.

Ursprünglich haben die Menschen die Getreidekörner roh gekaut, später in geröstetem Zustand. Erst im Laufe der Zeit entstand durch einen Aufguss von kochendem Wasser der heute noch bekannte Haferbrei.

Schliesslich wurde aus dem Brei das Fladenbrot – der eigentliche Vorläufer des heutigen Brotes. Das Fladenbrot kennt man heute noch im nahen Osten, in Nordafrika und in skandinavischen Ländern.

Die Menschen mussten früher auf der Jagd oder auf ihren Kriegszügen einen grossen Aufwand für die Zubereitung ihrer Mahlzeiten und das Kochen des Haferbreis betreiben. Da dieser Brei nicht lange haltbar war, musste er immer wieder frisch zubereitet werden. Man vermutet, dass das erste Brot auf heissen Steinen gebacken wurde. Der dünne Teig ermöglichte ein rasches und gründliches Durchbacken. Erst in gebackenem Zustand wurde der Teig haltbar. Viel später erkannte man, wie wichtig der Gärvorgang ist. Die Ägypter und Babylonier, die das Brotbacken und Bierbrauen meistens nebeneinander betrieben, verwendeten für die Lockerung des Brotteigs die im gärenden Bier vorhandene Hefe. In Europa wurde wahrscheinlich ähnlich vorgegangen.

Die Kunst des Brotbackens nahm ihren Weg von den Ägyptern zu den Griechen und schliesslich nach Rom. Durch zahlreiche Kriegszüge verbreitete sich das Brotbacken über ganz Europa, wo es im Mittelalter vor allem in Klöstern gepflegt wurde.

- Halbwaismehl: nach Entfernung des Weissmehls wird das fast schalenfreie Halbwaismehl gewonnen.
- Ruchmehl: nach Entfernung des Weissmehls und eines bestimmten Teils der äusseren Schichten des Getreidekorns gewonnen.
- Vollmehl: aus dem ganzen Getreidekorn gewonnen, wobei die äussersten Schalenteile entfernt sein können.
- Sojamehl: aus der entbitterten Sojabohne gewonnen.
- Milchzucker: Energiespender. Fördert die Darmflora, verbessert die Calciumaufnahme
- Milchfett: Energiespender. Träger der Vitamine A, D, E, K
- Milch enthält viel Vitamin B2. Dieses ist lebensnotwendig für den Energiestoffwechsel und die Zellatmung
- Milch und Milchprodukte sind die Hauptlieferanten für Calcium (wichtig als Knochenbestandteil, für Blutgerinnung, stimuliert die Nerven und Muskeln)

### Milchprodukte

Milch wäre das ideale Frühstücksgetränk – ein Nahrungsmittel, nicht einfach ein Getränk. Viele Menschen können jedoch mit diesem weissen Saft nichts anfangen. Es gibt jedoch eine Auswahl an Produkten, die die Funktion der Milch übernehmen können.

#### Was ist

so gesund an Milch?

- Milcheiweiss: Baustoff. Hochwertiges Eiweiss, weil ähnlich dem Körpereiwiss

#### Wo ist

wie viel Calcium zu finden?

• Vollmilch	120 mg
• Sauermilch	120 mg
• Joghurt	120 mg
• Kefir	120 mg
• Buttermilch	109 mg
• Quark	100 mg
• Frischkäse	80 mg
• Weichkäse	500 mg
• Hartkäse	1200 mg

Ein Glas Milch, 1 Becher Joghurt und 1 Stück Käse enthalten zusammen eine Tagesration von Calcium, Vitamin B2 und B12.

### Gibt es eine Milch-Allergie?

Diese kommt durch die Unverträglichkeit auf gewisse Kuhmilcheiweisse vor allem bei Säuglingen und Kindern vor. Die Allergie wächst sich allerdings bis zum Erwachsenenalter aus.

Die Milchzuckerunverträglichkeit führt zu Beschwerden beim Milchkonsum. Kefir, Sauermilch und Joghurt hingegen werden dank der Säure gut vertragen. Frisch- und Weichkäse weisen nur Spuren, Hartkäse überhaupt keinen Milchzucker auf.

(Quelle:

Zentralverband Schweizerischer Milchproduzenten Bern)

### Butter hat keine Nachteile

Butter ist ein reines Naturprodukt, das aus Milchrahm hergestellt wird und enthält keinerlei Zusatzstoffe. Butter hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung, ist gesund und hat einen einzigartigen Geschmack. Zudem ist sie ein einheimisches Produkt.

Oft streichen sich ernährungsbewusste Leute Margarine statt Butter aufs Brot, um Kalorien zu sparen. Dies ist jedoch ein Trugschluss, denn Butter und Margarine haben etwa gleichviel Kalorien. Der Überschuss an Kalorien stammt meistens aus anderen Lebensmitteln. Vom Butterbrot wird niemand dick. Ausserdem ist Butter auch keine Cholesterinbombe. Zehn Gramm enthalten nur gerade 24 Milligramm Cholesterin.

### Genüsslich Zmörgele

Die moderne Ernährungsforschung zeigt jedoch, dass es nicht nur auf gesunde und bekömmliche Nahrung ankommt, sondern auch auf die Stimmung und Atmosphäre, in der wir sie zu uns nehmen. In Ruhe frühstücken, an einem schön gedeckten Tisch sitzen und jeden Schluck und Löffel geniessen. Also lieber eine halbe Stunde früher aufstehen und sich Zeit lassen. Dabei sollte man möglichst nicht gleichzeitig Zeitung lesen oder TV gucken. Danach kann mit gutem Gefühl im Bauch der Tag gestartet werden. ■