

ANZEIGE

Frühstücksverhalten in Deutschland



Teil 2

Die Schlafenszeit ist in aller Regel unsere längste Fastenzeit, sodass dem Frühstück eine besondere Bedeutung zukommt. Über Nacht verbrauchte Kohlenhydratspeicher müssen aufgefüllt werden, auch um die kontinuierliche Versorgung des Gehirns mit Glukose zu gewährleisten. Brot, Brötchen, Müsli & Co. als Kohlenhydratlieferanten sind daher wichtige Frühstückslebensmittel.

Aber was und wie wird in Deutschland gefrühstückt? Die aktuelle KELLOGG'S® Frühstücksstudie hat die Gewohnheiten rund um die Frühstücksmahlzeit in Europa, darunter von 1.000 Erwachsenen ab 18 Jahren in Deutschland, unter die Lupe genommen.

Das steht auf den Frühstückstischen

Was hierzulande während der Woche morgens auf den Tisch kommt, ist im Bundesdurchschnitt durchaus vielfältig, variiert aber im jeweiligen Haushalt wenig. So gehören zu einem „typischen deutschen“ Frühstück neben Vollkornbrot und Brötchen auch Müsli und Cornflakes & Co. sowie Marmelade, Schokoaufstrich und Honig – bei Erwachsenen begleitet von Kaffee. Insbesondere an Wochenenden erweitert sich die Palette z. B. um Eier, Toast, Aufschnitt, Smoothies und Kakao oder um Besonderheiten wie Waffeln, Muffins und Kekse. Gut ein Drittel der Erwachsenen isst mehrmals wöchentlich Cerealien und Müsli – zumeist mit Milch oder Joghurt.

Wochentags pragmatisch – am Wochenende ausgiebig

Der Großteil der Bundesbürger frühstückt regelmäßig, und die meisten nehmen die erste Mahlzeit des Tages Zuhause vorzugsweise mit dem Partner oder allein zu sich. Allerdings frühstückt nur ein geringer Teil von 14 Prozent zusammen mit den Kindern. Diese Angaben reflektieren die Haushaltsstruktur der deutschen Bevölkerung und sind vor allem im Kontext eines werktägigen schnellen Frühstücks zu sehen. Es ist in der Regel eher praktisch und zweckmäßig angelegt und folgt einem routinemäßigen Ablauf. Entsprechend häufig wird neben dem Essen z. B. Zeitung gelesen, Radio gehört oder ferngesehen. Am Wochenende hingegen sieht das Frühstück ganz anders aus: Es wird ausgiebig gefrühstückt – am liebsten in Gesellschaft von Familie und Freunden – und man lässt sich Zeit.

Typologie der Frühstückser

Frühstück als Übergang vom Schlaf zur Aktivität muss neben Sättigung weitere Bedürfnisse erfüllen. Diese sind individuell unterschiedlich und lassen es zu, Frühstückstypen zu identifizieren.

Die größte Gruppe sind die traditionellen Frühstückser (38 Prozent). Ihr Frühstücksverhalten ist durch die Kindheit geprägt, d. h. Tradition und Werte stehen im Mittelpunkt. Ihnen ist wichtig, dass das Frühstück in behaglicher Atmosphäre stattfindet, bestmöglich sättigt und Nährstoffe liefert, um gut in den Tag zu starten. Eine ähnlich große Anzahl von Erwachsenen (31 Prozent) ist den sensiblen und sanften Frühstücksern zuzurechnen. Sie haben morgens ein starkes Bedürfnis nach Harmonie und



brauchen Zeit, um sich auf den kommenden Tag mit all seinen Aufgaben einzustellen. Das Frühstück soll ihnen den nötigen Energiekick geben und satt machen, darf aber trotzdem nicht zu schwer sein.

Wesentlich weniger – insgesamt 15 Prozent – sind gesellige Frühstückstypen, die es auch werktags schätzen, morgens von Familien und Freunden umgeben zu sein. Für sie soll es am Frühstückstisch möglichst ungezwungen zugehen, um dann mit guter Laune aus dem Haus zu gehen.

Nur wenige (9 Prozent) sind sogenannte vernünftige Frühstückser. Sie achten darauf, dass ihre Morgenmahlzeit ausgewogen ist und alle rational-körperlichen Bedürfnisse befriedigt. Bei ihnen spielen Körper- und Figurbewusstsein und damit auch der Kaloriengehalt eine wichtige Rolle. Anders bei der kleinsten Gruppe: den genussvollen Frühstücksern (6 Prozent). Sie nehmen sich morgens viel Zeit und genießen auch die kleinen Dinge des Morgens ganz bewusst, um dann unbeschwert in den Tag zu starten.

ABER: Nicht alle frühstücken

In vielen Ländern steigt die Zahl der Menschen, die nicht mehr frühstücken, kontinuierlich an. So zeigt die KELLOGG'S® Frühstückstudie für Deutschland, dass 20 Prozent der befragten Erwachsenen unregelmäßig und 3 Prozent nie frühstücken. Bei Kindern und Jugendlichen hingegen sind die Zahlen laut der HBSC- (Health Behavior in School aged Children-) Studie drastisch: 20,4 Prozent der 11- bis 15-Jährigen frühstücken an Schultagen nie. Eine Kultur des Frühstückens in der Familie zu pflegen, hat aber viele Vorzüge: für das seelische und körperliche Wohlbefinden- und Leistungsfähigkeit. Und: Regelmäßig frühstücken – so zeigt es die HELENA- (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence-) Studie – geht einher mit einer insgesamt ausgewogeneren Ernährung und einem gesünderen Lebensstil.

* Mitteilungen der Rubrik Markt basieren auf Informationen der jeweils genannten Hersteller/Anbieter und geben nicht zwangsläufig die Einschätzung der Redaktion, der Verbände und Gesellschaften wieder, deren Organ die Ernährungs Umschau ist.

ANZEIGE

Rezept des Monats

Kanadischer Frühstückskuchen



Pro Portion ca. 649 KJ (155 kcal), 3 E, 6 F, 21 KH

Zutaten für 20 Stücke:

- 125 g weiche Butter
- 100 g Zucker
- Salz
- 1 Pk. Vanillezucker
- 2 Eier
- 200 g Mehl (Type 405)
- 1 Pk. Vanillepuddingpulver
- 1 Pk. Backpulver
- 1 EL Milch
- 400 g Bananen
- 80 g Kellogg's Special K Knusper-Müsli „Cranberries, Kürbiskerne & Mandeln“
- 150 g Joghurt (1,5 %)
- 100 g Blaubeeren

Redaktion und Inhalt:
 KELLOGG (DEUTSCHLAND) GMBH
 Mary-Somerville-Straße 9, 28359 Bremen
www.kelloggs.de

PRODUKT DES MONATS

KELLOGG'S® SPECIAL K Knusper-Müsli

NEU: Special K Knusper-Müsli mit dem Frische-Verschluss

Seit Mai dieses Jahres bietet KELLOGG das neue Knusper-Müsli der Marke Special K in der Geschmacksrichtung „Cranberries, Kürbiskerne & Mandeln“ an.

Das Knusper-Müsli besteht aus fünf Vollkorngetreidesorten, weist einen Ballaststoffgehalt von 10 % auf und enthält im Vergleich zu herkömmlichen Knusper-Müslis 30 % weniger Fett.



Zubereitung:

Zunächst die Butter mit dem Handrührgerät schaumig rühren. Zucker, eine Prise Salz und Vanillezucker zugeben. Weiter rühren, bis sich alles gelöst hat. Die Eier nacheinander dazufügen. Mehl, Puddingpulver und Backpulver vermischen und mit der Milch unter den Teig geben. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit 50 g Kellogg's Special K Knusper-Müsli „Cranberries, Kürbiskerne & Mandeln“ unter den Teig rühren. Ein kleines Blech (ca. 35 x 24 cm) mit Backpapier auslegen, den Teig hineingeben und gleichmäßig verteilen. Anschließend mit 30 g Kellogg's Special K Knusper-Müsli „Cranberries, Kürbiskerne & Mandeln“ bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad auf der untersten Schiene 25 bis 30 Minuten goldbraun backen. Den Kuchen herausnehmen und leicht auskühlen lassen. Anschließend in 20 Stücke (ca. 6 x 6 cm) schneiden und mit je einem «Klecks» Joghurt und einigen Blaubeeren servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten (zzgl. 30 Minuten Backzeit)

Tipp!

Der Frühstückskuchen kann schon am Vortag zubereitet und ausgekühlt in Stücke geschnitten werden. In Lagen zwischen Backpapier in einer verschlossenen Frischebox aufbewahrt, schmeckt der Kuchen dann sogar noch besser – er zieht schön durch und wird besonders weich.