

Newsletter 07/20

aus der Welt der Nährstoffe mit innovativen Produktideen



FRÜHSTÜCK IN MITTEL UND SÜDEUROPA

Ob Frühstück, breakfast, petit déjeuner, desayuno oder colazione – wie die Bezeichnungen unterscheiden sich auch die Frühstücksgewohnheiten der Menschen bereits innerhalb Europas sehr stark. Während die deutschen Klassiker Brötchen – süß mit Marmelade oder herzhaft mit Käse und Wurst – und Müsli mit Milch und Früchten sind, kommt in Frankreich ein Croissant mit Marmelade oder auch Baguette mit Butter auf den Tisch. In den mediterranen Ländern Spanien, Italien und Griechenland, spielt das Frühstück keine sonderlich große Rolle. Dort werden vermehrt nur süße Gebäckstückchen verspeist.

„HERZHAFTER NORDEN“

Komplett anders sieht das Frühstück bei den Nordeuropäern aus. Das typisch britische English Breakfast ist herzhaft und besteht aus Spiegel- oder Rührei, Bohnen, Würstchen, Speck und Toastbrot. Aufgrund seiner Reichhaltigkeit wird das englische Frühstück auch häufig als „full breakfast“ bezeichnet, weil damit meist schon die Hälfte des täglichen Kalorienbedarfs gedeckt wird. Ebenfalls herzhaft essen die Skandinavier – in Dänemark gibt es Brot mit Ei und Käse, in Schweden belegtes Knäckebrot und Fisch, Haferbrei und das joghurtähnliche Filmjök.

ÜBER KONTINENTE HINWEG

Schaut man über die Grenzen Europas hinaus, weisen auch andere Länder vielfältige Frühstücksgewohnheiten auf. Süße Kost kommt vor allem in Kanada und den USA in Form von Pancakes mit Butter und Ahornsirup auf den Tisch. In den meisten anderen Regionen der Erde gestaltet sich das Frühstück herzhaft. Die herzhafteste Version des amerikanischen Frühstücks ähnelt dem der Briten – Bacon, Toast und Eier. Auch in Australien wird britisch gefrühstückt – eine Besonderheit dabei: Vegemite, ein salziger Brotaufstrich. Im nordafrikanischen Ägypten werden am Morgen Brot, Ei, Falafel und Ful, ein Bohnenbrei, serviert.

ASIATISCH ANDERS

Auch in Asien gestaltet sich das Frühstück herzhaft – in China gibt es beispielsweise eine warme Suppe oder Shaomai, Klebreis mit Pilzen, Fleisch und Sojasauce. Ein Japanisches Frühstück besteht traditionellerweise aus mehreren kleinen Gerichten, zum Beispiel Reis, Miso-Suppe, eingelegtes Gemüse, gebratener Fisch und japanisches Omelett. In Vietnam wird Phở, eine deftige Nudelsuppe mit Rind, Hähnchen oder Tofu serviert. Die Inder starten bereits scharf in den Tag – es gibt häufig Idli, Küchlein aus Reismehl mit scharfer Linsensoße sowie dünne Pfannkuchen mit verschiedenen Chutneys.

Die zum Frühstück üblichsten Getränke sind weltweit Tee und Kaffee.

Wussten Sie schon ...

..., dass das Wort Frühstück auf den mittelhochdeutschen Begriff vrustücke zurückgeht? Dieser wurde bereits im 15. Jahrhundert geprägt und bezeichnet das „frühe Stück“ – in anderen Worten das erste Stück Brot, das am Morgen verzehrt wurde.



In Zusammenhang mit dem Frühstück können wir Ihnen verschiedene Produkte anbieten – sowohl für Tage an denen es etwas schneller gehen muss, als auch für ein ausgedehntes Sonntagsfrühstück.

FRÜHSTÜCKSSHAKES

Wenn es früh schnell gehen muss, empfiehlt sich ein Frühstücksshake mit Ballaststoffen liefernden Haferflocken und Lucuma – über das vitalstoffreiche Superfood berichteten wir bereits in unserem vorletzten [Newsletter \(05/2020\)](#). Mit dem Shake in Geschmacksrichtungen wie Erdbeer-Banane oder Vanille-Zimt starten Sie vital in den Tag. Zusätzlich kann enthaltenes Guarana Extrakt für einen zusätzlichen Energie-Kick sorgen.



SMOOTHIES

Eine fruchtige, vitaminreiche Frühstücksvariante sind Smoothies. Falls die Zeit zur Zubereitung aus frischen Früchten fehlt, bieten sich pulverförmige Varianten an. Beliebte Versionen des Fruchtgetränks sind rote Früchte oder auch grüne Superfoods.

PROTEIN-PANCAKES ODER -WAFFELN

Wenn am Wochenende Zeit für ein entspanntes Frühstück bleibt, lässt sich ein Hauch von kanadischem Frühstück leicht mit unseren Protein-Pancakes oder Waffel-Variationen an den morgendlichen Esstisch holen. Zusätzliches Protein trägt zu Erhaltung und Aufbau von Muskelmasse sowie zur Stärkung normaler Knochen bei. Eine leckere Möglichkeit besteht darin, die Teig oder die fertigen Pancakes bzw. Waffeln mit frischen Früchten zu verfeinern.



EI-MISCHUNGEN

Für Liebhaber eines herzhaften Frühstücks am Wochenende sind Ei-Mischungen eine ideale Möglichkeit. Versetzt mit Bacon-Aroma und Gewürzen lässt sich daraus in Kürze das Sonntägliche Rührei zaubern.

Sollten Sie weitere Informationen zu unseren genannten Themen benötigen oder Anregungen haben, so nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!