

Der Mensch ist in Eile. Eigentlich immer. Aber besonders am Morgen. Schnell ein Happen in den Mund geschoben zwischen Badezimmer und Küche, beim Bäcker nebenan den Coffee to go im Pappbecher gekauft, und im Auto während der Fahrt mal eben das Brötchen verspeist. Doch was bleibt ist: Leere! Schnell ist vergessen, was da so im Magen eingenommen wurde und auch der Magen vergisst und meldet sich alsbald wieder. „Nur, wer sich in Ruhe hinsetzt, isst bewusst“, sagen daher viele Ernährungsexperten. Kein Wunder also, dass kürzlich sogar ein Kulinaristik-Symposium im „Palatin“ in Wiesloch, dem ersten Mahl des Tages wieder mehr Bedeutung beimessen wollte. Frühstück ist schließlich mehr als nur Nahrungsaufnahme, so der Weckruf.

Jeder Dritte isst morgens nichts

Dennoch ist der Wandel der Zeit beim Frühstück allgegenwärtig. Nach Angaben von Bernd Kütcher, Direktor der Bundesakademie des Bäckerhandwerks, frühstückt mittlerweile jeder Zweite beim Bäcker direkt. Oder es wird gar nicht mehr gefrühstückt, wie die Wissenschaftler der Kinder- und Jugendgesundheitsstudie „Health Behaviour in School-aged Children“ (HBSC) herausfanden: Rund 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen frühstücken an Schultagen nie. Mit steigendem Alter, von 11 bis 15 Jahren, nimmt der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die nie frühstücken sogar signifikant zu. Zu dem Ergebnis kam auch die Schulleitung der Unesco-Projektschule in Herxheim, die bei ihren 200 Schülern eine beispielhafte Umfrage starteten: 30 Prozent der Kinder essen am Morgen gar nicht, 50 Prozent alleine, nur vier Prozent mit ihren Eltern. Kein Wunder also, dass 85 Prozent den Wunsch äußerten, mit den Eltern auch unter der Woche zu frühstücken.

Was der Deutsche unter der Woche allerdings nicht hinbekommt, lebt er am Sonntag aus. Dann wird mit der Familie im großen Stil gefrühstückt. Denn bekanntlich hat gemeinsames Essen auch eine soziale Komponente – egal, zu welcher Tageszeit. Im Frühstück steckt aber noch viel mehr: Erstmal die Tatsache, dass das erste Essen am Morgen einfach das ungute Gefühl der Nüchternheit vertreibt. Es liefert zudem die nötige Energie für den Körper, um tagsüber leistungsfähig zu sein. Italienische Wissenschaftler haben bereits 2009 den positiven Effekt beim regelmäßigen Konsum eines Frühstücks festgestellt. Demnach sinkt bei denen, die täglich am Morgen essen, das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauferkrankungen und Diabetes. So behaupten die Forscher gar, dass Personen, die morgens nicht frühstücken, eher zu einem erhöhten Body Mass Index neigen.

Wichtig ist aber, was man zu sich nimmt. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt Vollkornprodukte in Verbindung mit Milch und Obst. Die Kohlenhydrat-Verbindungen sind beim Vollkorn komplexer, der Zucker kommt nicht sofort komplett ins Blut, die Ener-



Das macht Appetit: Ein Frühstückstisch mit Saft, Müsli und Obst. Foto: Thinkstock

Das erste Mahl

Zwischen Hektik und Genuss: Unser Frühstück / Von Antje Urban

gie wird nach und nach freigesetzt. Das Sättigungsgefühl hält somit länger an.

Doch ganz nebenbei liefert das deutsche Frühstück auch noch jede Menge Kultur. „Unser Frühstückstisch wäre viel eintöniger, wenn unsere Vorfahren nicht aus der ganzen ihnen bekannten Welt Speisen und Getränke entlehnt hätten“, sagt die Sprachwissenschaftlerin Elke Ronneberger-Sibold. „Kulturgeschichtlich ist das Frühstück eine relativ junge Erscheinung und je nach Kulturkreis hat es sich verschieden entwickelt.“ Kaffee und Tee zum Beispiel trinken die Europäer erst seit dem 17. Jahrhundert, auch der Kakao, ein Wort, das ursprünglich vom Wort cacahuatl abstammt, ursprünglich verwendet vom mexikanischen Indianerstamm der Nahuatl, trinkt man erst seit dem 16. Jahrhundert. Die gute Butter stammt vom griechischen Wort butyron, dem Kuhquark, ab. Doch die Butter wäre nichts ohne das darunter liegende Brot. Was dem Engländer seine Bratkartoffeln und Würstchen, dem Franzosen sein Croissant und dem Iren der Räucherhering am Morgen bedeutet, bedeutet den Deutschen ihr Brot. Über 3300 Brotsorten hat das Deutsche Bä-

ckerhandwerk gezählt. Nicht verwunderlich, dass das deutsche Brot von der Unesco zum Kulturerbe ernannt wurde. Die Deutschen (und auch viele Ausländer) lieben ihr Brot so sehr, dass sie ihm sogar in Ulm ein Museum der Brotkultur gewidmet haben. Und an der Bundesakademie des Bäckerhandwerks in Weinheim können sich Bäcker nun auch noch zum Brot-Sommelier ausbilden lassen. Zum Frühstück kommen aber am liebsten Wecken, Schrippen, Rundstück, Semmel oder Weggli – wie das Brötchen unterschiedlich in ganz Deutschland genannt werden – auf den Tisch. Die Kleinen dürfen nicht mehr als 250 Gramm wiegen, damit sie als Brötchen durchgehen. Nach den Worten von Professor Ronneberger-Sibold „lebt Kultur von Neugier und Vielfalt – auch beim Essen“. Beim Frühstück zeigt sich das in vielen internationalen Einflüssen. Der neueste Trend kommt wie so oft aus den USA und nennt sich Hybrid Food oder Zwitter-Snacks. Aus einem Bagel und einem Croissant wird ein Cragel und ein Brioche gekreuzt mit einem Muffin heißt dann Bruffin. Und der nächste Frühstücksknaller aus England wartet auch schon darauf, Deutsch-

land zu erobern: der Porridge – der gesunde Haferbrei. Das neu eröffnete Café Haferkater in Berlin widmet sich schon jetzt ganz der professionellen Herstellung des Breis. In Verbindung mit Joghurt oder Milch und Obst eine gesunde Alternative zu Brötchen mit Marmelade. Wer beim Frühstück nicht in Eile ist und ungenügend alleine isst, der kann jeden Sonntag beim Frühstückstreff in mittlerweile 50 Städten mit neuen Freunden gemeinsam essen. www.fruestueckstreff.info

Das Hotel-Frühstück

Wie ein Frühstück im Hotel aussehen soll, ist nicht festgelegt und dennoch ein paar Standards unterworfen. „Kaffee, Wurst, Käse und Marmelade oder ein volles Buffet mit frischem Obst je nach Saison, Müsli, geräucherter Fisch und Eier à la carte hat mit der jeweiligen Kategorie zu tun“, sagt Mike Neuhaus vom Heidelberger Arthotel. Es sei außerdem eine Sache des Publikums. Japanische Gäste wollen schon mal morgens eine Mi-

sosuppe. Neuhaus spürt vor allem einen Trend hin zum gesunden Frühstück. „Es darf gern Bio sein.“

Das „beste Frühstück Europas“ hat laut einer Auszeichnung das Baiersbronner Hotel Bareiss, was zum einen an der Quantität liegt: Zwölf Brotsorten, eine Fülle an Köstlichkeiten, fünf Köche sind allein beim Frühstück im Einsatz. Zum anderen an der Präsentation und Frische. Das Buffet ist von süß nach sauer aufgebaut, es gibt verschiedene Salate und endet in einer Fischabteilung. Für die kleinen Gäste steht ein eigenes Kinderbuffet zur Verfügung.

Noch ein gelungenes Beispiel: Im Wald & Schlosshotel Friedrichsruhe in der Region Hohenlohe sind die Schlossparkanlage, der Spa und die Zimmer Nebensache, sobald es zum Frühstück geht. Der Gast kann wählen zwischen Buffet oder À la carte. Es muss bei der schier unendlich scheinenden Auswahl auch ein Künstler am Werk sein, der die Sinne mit Vielfalt, Präsentation und Qualität erregen will. Der Sternekünstler heiß Boris Beneke und lässt die Kuchen und Süßspeisen in der hauseigenen Patisserie herstellen, ebenso werden die Marmeladen selbst gekocht. Alles andere soll am liebsten auch von nebenan sein: Käse von der Dorfkäserei Geifertshofen, Schinken vom Schwäbisch-Hällischen Landschwein und Backwaren vom Demeter Hofgut Hermersberg.

Das Frühstück ist meistens das letzte Erlebnis vor der Abreise, daher sollte es etwas sein, das der Gast in bester Erinnerung behält.

Feuer und Flamme

„Erst denken, dann grillen – das ist wichtig für Einkauf und Vorbereitung“ / Neues Grillbuch erschienen / Von Rolf Kienle

Am Anfang war das Feuer. Seitdem grillt der Mensch. Und gestaltet das Grillen mit Freunden und Familie zu einer der geselligsten Ereignisse des Jahres. Die Amerikaner nennen es Barbecue. Es sind vorwiegend Männer, die sich um das Grillgut kümmern, was wiederum mit der Steinzeit zu tun haben dürfte, die uns immer noch in den Knochen steckt.

Die meisten Deutschen grillen am liebsten auf Holzkohle, allerdings liegen Gasgrills seit einiger Zeit sehr im Trend. Größter Vorteil: Der Gasgrill ist schneller startklar, aber auch teurer. Ein Nischendasein führen bislang die Infrarotbrenner und die Smoker, aber der Markt wächst.

Die Wahl des richtigen Grills mag Glaubenssache sein, bei dem, was auf den Rost kommt, gibt es eigentlich kein Pardon. Es muss von guter Qualität sein.

„Erst denken, dann grillen – das ist wichtig für Einkauf und Vorbereitung“, schreibt Jan Spielhagen jetzt in „Grillen – Meisterstücke für Männer“, das soeben beim Verlag Tre Torri erschienen ist. Spielhagen kritisiert, dass Tiere in Intensivhaltung binnen kürzester Zeit auf das Maximum an Muskelwachstum gebracht werden. Masse statt Klasse sei entscheidend. Steaks dieser Rinder werden beim Grillen zäh und trocken. Bio sei meistens besser. Auf jeden Fall gelte: Nicht zum günstigsten Fleisch aus der



Grillen verlangt höchste Aufmerksamkeit. Fotos: Peter Schulte/„Grillen“ Tre Torri

Kühltheke greifen.

Spielhagen: „Es empfiehlt sich, Fleisch von kleinen, regionalen Schlachthöfen und Landmetzgern mit kurzen Transportwegen zu suchen.“ Er verweist auf Anbauverbände wie Neu-

land und Bioland, die Wert auf eine möglichst stressreduzierte Schlachtung legen, bei Geflügel sei das französische „Label Rouge“ eine gute Wahl. Wer Fleisch kauft, das bereits von den Metzgern vormarinieren wurde, hat kaum noch



Es muss nicht immer Schweinenacken sein: Der Gugelhupf ist vom Grill

eine Chance, die Qualität des Fleisches zu erkennen. Sie verbirgt sich meist hinter einer dunkelroten Tunke.

Der Mannheimer Metzger Sven Knoblauch würde so etwas ohnehin als komplette Todsünde bezeichnen. Knoblauch verkauft in der Mannheimer Fleischboutique die Edel-Varianten des Grillguts, Fleisch, von dem er weiß, woher es stammt, wie lange die Rinder auf der Weide standen, wie es geschlachtet wurde und wie der Züchter heißt. Bei seinem besten Fleisch, das der Prime-Qualität angehört, ist es ein amerikanischer Züchter, er hat aber auch irisches Rindfleisch und Charolais aus der Pfalz.

Knoblauch und sein Chef, der Gastronom Helmut Heid, haben eine klare Meinung, wenn es ums Grillen geht. Wenn das Fleisch aus dem Kühlschrank kommt, sollte es nicht sofort auf den Grill, sondern erst Raumtemperatur annehmen. Der Grill sollte eine möglichst hohe Temperatur haben, gesalzen und gepfeffert wird es vorab, nicht danach. Und dann das wichtigste: Fleisch muss sich entspannen. Bei 80 bis 100 Grad. Niemals kommt es unmittelbar vom Grill auf den Teller. Bei Helmut Heid, der zwei Restaurants in Heidelberg und Mannheim betreibt, gehen jedes Jahr 25 Tonnen Fleisch über Tresen und Tische.

Jan Spielhagen, der Chefredakteur beim Spezialmagazin „Beef“ ist, appelliert zu höchster Aufmerksamkeit beim Grillen mit direkter Hitze. Kurz nicht aufgepasst und „schon schießen die Flammen hoch, weil Fett auf die Kohlen getropft ist.“

„Grillen“ erklärt vieles über die archaische Form der Essenzubereitung und stellt 80 Rezepte vor. Nicht nur Fleisch und Fisch kommen bei ihm auf den Rost, sondern, sondern auch Süßes wie ein Birnen-Flammkuchen, Poffertjes, Rohrnudeln und ein Gugelhupf.

Info: „Grillen“, Jan Spielhagen, Verlag Tre Torri, 260 Seiten, ISBN 978-3-944628-61-5, 39,90 Euro. Fleischboutique, P 6, 25, Mannheim, www.fleischboutique-mannheim.de