



Früher ein Süßer – jetzt ein Herzhafter

Interview mit Ralf Zacherl zum Thema Frühstück

Wie wichtig ist für Sie das Frühstück und was verbinden Sie mit diesem morgendlichen Ritual?

Das Frühstück ist für mich ganz klar die wichtigste Mahlzeit des Tages. Ohne meinen morgendlichen Kaffee und einer geschmierten Scheibe Brot komme ich überhaupt nicht in Schwung. Es ist leider nicht immer einfach, im Koch- und Fernsehalltag die nötige Zeit aufzutreiben. Aber es lohnt sich, sich diese Zeit zu nehmen. Denn man startet stressfrei in den Tag und entwickelt keine Heißhungerattacken.



Haben sich Ihre Frühstücksgewohnheiten im Gegensatz zur Kindheit geändert?

Ja klar! Als Kind war ich ein Süßer. Das heißt: Kakao, Sesambrötchen und Marmelade von der Oma waren meine absoluten Favoriten. Jetzt geben doch eher Milchkaffee, Kräuterquark, Wurst, Gartenkresse und Säfte den Ton an. Also früher süß jetzt eher herzhaft. Wobei – wenn ich Zeit habe, dann das ganz große Programm von süß bis herzhaft.

Haben Sie früher in der Familie immer zusammen gefrühstückt?

Leider nur sehr selten, da meine Mutter schon sehr früh zum Arbeiten weg musste. Mein Vater ist immer ein bisschen später aufgestanden, da er bis spät in der Nacht gearbeitet hat. Meine Schwester und ich mussten als Schüler so mittendrin weg. Falls wir aber alle zusammen Zeit hatten, wurde das Frühstück immer zelebriert: Kinder gingen zum Bäcker, Papi machte Omelettes, Mutti presste Orangensaft und dann wurde immer mindestens eine gute Stunde gefrühstückt. War immer saulecker und sehr witzig.

Was darf bei einem Frühstück auf keinen Fall auf dem Tisch fehlen?

In Sachen Frühstück hat man zum Glück so vielfältige Möglichkeiten, dass es nicht „die“ Zutat gibt. Wichtig sind natürlich eher liebevolle kreative Gerichte. Einem Käsebrötchen kann man mit geschnittenen Paprikastreifen und Tomaten ein Gesicht verpassen. Oder schneiden Sie das Pausenbrot in Quadrate und fädeln die Stücke auf einen Holzspieß auf. So etwas ist für Kinder der Hit.

Es muss auch nicht jedes Mal Vollkornbrot oder Müsli sein. So lange es Spaß macht und man sich insgesamt gut ernährt, darf man auch ruhig mal süße Brotaufstriche oder Schokoflakes essen. Es sollte eben nicht zur Gewohnheit werden.



Gibt es Ihrer Meinung nach in Deutschland so etwas wie eine Frühstückskultur?

Eine Frühstückskultur gibt es in Deutschland definitiv. Wären wir sonst mit mehr als 300 verschiedenen Sorten Weltmeister im Broten backen? Unsere Frühstückskultur scheint aber nicht mehr alltagstauglich zu sein, denn fast die Hälfte aller Kinder geht ohne Essen aus dem Haus. Viele Eltern sind der Meinung, dass es aufgrund der unterschiedlichen Tagesabläufe sehr schwierig ist, mit den Kindern zu frühstücken. Dabei braucht ein gutes Frühstück gerade mal 15 Minuten, die sich eigentlich jeder morgens freischaufeln kann. Und das Essen an sich ist nicht der einzige Grund, sich zusammen an den Tisch zu setzen. Das Frühstück ist auch eine gute Gelegenheit, miteinander zu reden und sich auf den Tag einzustimmen.

Warum ist das Frühstück gerade für die Kinder so wichtig?

Das Frühstück ist für Kinder aus mehreren Gründen besonders wichtig. Neben den gesundheitlichen Aspekten und der Leistungsfähigkeit in der Schule hat das Frühstück auch auf die Kommunikation in der Familie einen großen Einfluss. Denn beim Frühstück kann vieles besprochen werden, was sonst unter den Tisch fallen würde. Außerdem werden Kinder durch die Schule vorwiegend in der ersten Tageshälfte belastet. Wer ohne Frühstück aus dem Haus geht, hat überhaupt keine Power für den Tag und kann sich nur schlecht konzentrieren. Zudem kommt spätestens zur Mittagszeit die erste Heißhungerattacke. Werden dann Schokoriegel und Fast Food reingestopft, sind gesundheitliche Probleme wie Übergewicht fast vorprogrammiert. Wenn Kinder nur Fast Food bekommen, lernen sie überhaupt nicht, wie man Lebensmittel zubereitet oder was man damit alles machen kann.

Bekommt man durch das Frühstück bessere Noten in der Schule?

Ganz so einfach ist das leider nicht. Es ist jedoch erwiesen, dass sich Kinder nach einem Frühstück besser konzentrieren können und aufmerksamer sind. Während eines Schulprojektes haben wir beispielsweise gesehen, dass die Schüler mit einem guten Frühstück im Magen im Schnitt eine Schulnote besser waren.

Der richtige Blutzuckerspiegel ist dabei das A und O. Wer zwischendurch schnell Traubenzucker nachschiebt tut sich nichts gutes, da hier der Blutzuckerspiegel kurzzeitig hochschießt, um anschließend in ein umso tieferes Loch zu fallen. Wer frühstückt und über den Tag immer wieder kleinere Zwischenmahlzeiten zu sich nimmt, sorgt für eine konstante und gesunde Energieversorgung. Und wir wissen ja alle, wie lange so ein Schul- oder Arbeitstag mit leerem Magen werden kann. Richtig leistungsfähig ist da keiner mehr.