

# Streicheleinheiten fürs Frühstücksbrot

Bei der Wahl des Brotaufstrichs sind Schweizerinnen und Schweizer ausgesprochen wertbeständig: Sie bevorzugen Konfitüre und Honig.

Bei den Kindern ist die Schokolade-Nuss-Crème der Renner.



## Regula Thut Borner

ist dipl. Ernährungsberaterin HF und gibt Tipps zu gesundem Essen und Geniessen.

### Haben Sie Fragen zur gesunden Ernährung?

Hier können Sie uns erreichen:  
ernaehrungsberatung@lemenu.ch  
Schweizer Milchproduzenten SMP  
Redaktion LE MENU  
Weststrasse 10  
3000 Bern 6  
Telefon: 031 359 57 56

Mehr Beiträge zur gesunden Ernährung unter  
[www.lemenu.ch/wellfood](http://www.lemenu.ch/wellfood)

Im Schatten der Müesli-Sympathisanten fristen die Liebhaber des gewöhnlichen Schweizer Frühstücks mit Milchkaffee, Butterbrot und Konfitüre ein stilles Leben. Denn wer gerne aktiv, modern und sportlich erscheint, frühstückt wochentags mit Flocken und Jogurt. Der genussvolle Biss ins Butterbrot mit süsssem Aufstrich bleibt dem Sonntag vorbehalten. Kinder sind da weniger asketisch: Sie essen, was schmeckt. Und das ist quer durch alle Altersgruppen hindurch die Schokolade-Crème mit Nüssen. Die Werbung ist denn auch seit Jahren eifrig bemüht, dem klebrigen Aufstrich etwas Gesundes abzurufen, was in Wahrheit aber nicht drin steckt.

### Müesli oder Brot?

Bei näherer Betrachtung erstaunt das Resultat: Entgegen der landläufigen Meinung unterscheidet sich das traditionelle Frühstück und das moderne Müesli-Zmorge im Energie- und Nährstoffgehalt nicht wesentlich. Gesund sind beide, wenn sie auf Vollkornbrot oder Vollkornflocken und frischem Saisonobst basieren. Ein gutes Frühstück füllt die über Nacht aufgebrauchten Energiereserven wieder auf und sättigt für einige Stunden. Umgekehrt sind helle Brötchen und süsse Knusperflocken Kalorienfallen und machen schnell wieder hungrig. Auch die Milch im Kaffee und das Jogurt im Müesli sättigen dank der



■ Frühstück mit Milchkaffee, Vollkornbrot, Butter, Konfitüre und Obst; ca. 400 kcal.



■ Frühstück mit Vollkornflocken, Fruchtjogurt und Früchten; ca. 420 kcal.

Eiweisse besser als der Orangensaft aus der Tüte.

#### Zutaten, die schmecken

Butter, Konfitüre und Honig sind Brotaufstriche, die auch heute noch eine hohe Wertschätzung erfahren. Hausgemachte Konfitüre aus frischen Früchten aus dem Garten, schön beschriftete Gläser im Kellerregal und bunte Honigbecher mit Schweizer Kreuz wecken warme Gefühle – sogar bei jenen, die normalerweise Traditionen uncool finden. Sorgfältig verarbeitete Nahrungsmittel vermitteln das Gefühl von Natürlichkeit. Ihr Geschmack ist unverfälscht – sie enthalten ja auch oft nur ein Minimum an Zusatzstoffen und keine Geschmacksverstärker. Das befriedigt nicht nur den Gaumen, sondern schafft auch einen emotionalen Bezug. Dieser ist weitaus höher als bei Industrieprodukten, die alle jederzeit und überall gleich schmecken.

#### Honig gesünder als Konfitüre?

Konfitüre und Honig unterscheiden sich zwar im Geschmack und in den Zuckerarten. Sie gegeneinander auszuspielen macht trotzdem keinen Sinn. Beide Aufstriche dienen beim Frühstück dem Genuss, die gegessene Menge beträgt einen bis zwei Esslöffel. Das wiegt weder beim

täglichen Zuckerkonsum noch bei den Kalorien schwer.

#### Kinder lieben Schokolade-Paste

Schokolade-Nuss-Crème ist bei den meisten Kindern der beliebteste Brotaufstrich. Sogar viele Erwachsene widerstehen nur aus Vernunftsgründen der Versuchung, andere wiederum löffeln die Crème direkt aus dem Glas. Die braune Paste besteht zur Hauptsache aus Zucker, Pflanzenöl, gerösteten Haselnüssen, Kakao und Zusatzstoffen: 100 Gramm eines solchen Produktes liefern rund 600 Kilokalorien, etwa 54 Prozent Zucker und 31 Prozent Fett. Kinder, so man sie gewähren lässt, essen gut und gerne 50 Gramm zum Frühstück. Dieser Aufstrich ist ein echter Dickmacher und mit etwas Konfitüre oder Honig nicht zu vergleichen. Trotzdem: Man muss durchaus nicht immer Kalorien zählen, man darf auch genießen. Die Schokolade-Crème gehört jedoch nicht täglich auf den Frühstückstisch. Man kann am Sonntag und während der Ferien Ausnahmen zulassen, zum Frühstück im Alltag gibt es bessere und leichtere Alternativen.

#### Butter macht den Honig süß

Butter wirkt wie ein Geschmacksverstärker. Nur wenn Butter zwischen Brot und

#### 5 Gründe, Butter aufs Brot zu streichen

- Butter ist ein reines Naturprodukt und enthält keinerlei Zusatzstoffe.
- Sie hat eine hochwertige Nährstoffzusammensetzung.
- Sie ist leicht verdaulich und empfehlenswert für eine gesunde Ernährung.
- Sie ist einzigartig im Geschmack.
- Sie ist ein einheimisches Produkt.

Konfitüre oder Honig vermittelt, entsteht der typisch feine Geschmack. Das merkt man deutlich beim Vergleich: Ein Konfitürenbrot mit und ohne Butter schmeckt nicht gleich, das eine voll und kräftig, das andere süß und fad. Ein Kaffeelöffel Butter zum Frühstück passt problemlos in die ausgewogene Ernährung und belastet kaum die tägliche Fett- und Kalorienbilanz.

