



Bund  
Naturschutz  
in Bayern e.V.

# BN informiert



## Gesunde Ernährung

### Frühstück – Energieschub für den Tag

#### Frühstücken wie ein König...

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit am Tag. Oft findet es aber nicht statt – sei es, weil man durch ein üppiges Abendessen am Vortag noch gesättigt ist oder weil die Zeit in der Früh immer zu knapp ist. Um genügend Zeit für das Frühstück zu haben, lohnt es sich aber, etwas früher aufzustehen. Eine stressfreie und gesunde Morgenmahlzeit ist ein Energieschub für den ganzen Tag.

Woraus besteht nun ein ausgewogenes Frühstück? Sehr gut geeignet ist Vollkornbrot in all seiner Vielfalt. Als Aufstriche bieten sich Butter, Käse, Kräuterquark sowie für Naschkatzen Fruchtaufstriche oder Honig an. Lecker schmeckt auch ein selbstzubereitetes Müsli aus einer Vollkorn-Mischung oder aus Vollkornflocken, das man einfach mit Milch oder Joghurt und frischem, klein geschnittenem Obst vermischt. Alle diese Produkte liefern Energie, viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe sowie Ballaststoffe, die die Verdauung in Schwung halten.

Für Morgenmuffel, die direkt nach dem Aufstehen noch keinen großen Appetit haben, reichen ein warmes Getränk und etwas Obst aus. Damit die Zeit zum Mittagessen aber nicht zu lange wird, sollte man auf jeden Fall ein zweites Frühstück einplanen.

#### Flüssigkeit tanken nicht vergessen

Auch das ausreichende Trinken sollte nicht vergessen werden. Nur wer genügend trinkt, bleibt leistungsfähig. Wer zuwenig Flüssigkeit aufnimmt, wird schneller müde und kann sich auch schlechter konzentrieren. Wasser, Saftschorlen (z.B. mit regionalen Bio-Fruchtsäften) sowie Kräuter- und Früchtetees löschen den Durst und enthalten außerdem viel weniger Kalorien als Limonaden und Colagetränke. Der durchschnittliche Flüssigkeitsbedarf beträgt mindestens 2 Liter Flüssigkeit. Bei körperlicher Betätigung erhöht sich dieser Wert.

Die schönste Art in den Tag zu starten ist ein **leckeres, selbst zubereitetes Bio-Frühstück. Nicht nur Kinder sollten ihre Energiereserven, die der Körper über Nacht verbraucht hat, wieder auffüllen. Auch Erwachsene tanken durch ein ausgewogenes Frühstück Energie und steigern somit ihre Leistungsfähigkeit und Konzentration.**

„Wer morgens zerknittert ist,  
hat den ganzen Tag über viele  
Entfaltungsmöglichkeiten“

Volksmund

#### Rezeptvorschläge



#### Vital-Müsli (1 Person)

- 5 EL Getreideflocken (Haferflocken etc.)
- 200 ml Milch, Joghurt oder Buttermilch
- Je nach Belieben: Nüsse, Rosinen, Trockenfrüchte, Schoko- oder Kokosflocken
- Obst je nach Jahreszeit

Die Flocken mit Milch, Joghurt oder Buttermilch verrühren und kurz quellen lassen. Obst und andere Zutaten nach Belieben zugeben.  
Genießen.

Fortsetzung Rückseite →

Landesverband Bayern  
des Bundes für Umwelt  
und Naturschutz  
Deutschland e.V.

Landesgeschäftsstelle  
Dr.-Johann-Maier-Str. 4  
93049 Regensburg  
Tel. 09 41/2 97 20-0  
Fax 09 41/2 97 20-30

info@bund-naturschutz.de  
www.bund-naturschutz.de

# Gesunde Ernährung

BN informiert



**Bioland**

**demeter**



**Herausgeber**  
Bund Naturschutz in Bayern e.V. (BN)  
Landesfachgeschäftsstelle  
Bauernfeindstr. 23  
90471 Nürnberg  
Tel. 09 11-8 18 78-0  
Fax 09 11-86 95 68  
E-mai: lfg@bund-naturschutz.de  
**Redaktion und V.i.S.d.P**  
Marion Ruppner  
Bund Naturschutz  
Referat für Landwirtschaft

**Text**  
Sonja Grundnig  
BN-Projektstelle Ökolandbau  
Tel. 0 89-51 56 76 50  
**Satz und Gestaltung**  
Markus Weber, HGS 5  
**BN Mitglied werden**  
09 41/2 97 20- 20

2. Auflage (10.000-20.000)  
Oktober 2004

**Spendenkonto des BN**  
Bank für Sozialwirtschaft  
BLZ 700 205 00  
Konto 88 44 000

## Gesundes für Zwischendurch

Bei diesem Pausensnack ist Kreativität und Abwechslung gefragt. Die immer gleiche Brotzeit schmeckt einfach nicht jeden Tag. Besonders bei Kindern hat es das gute alte Pausenbrot nicht leicht und kommt gegen Süßigkeiten häufig nicht an. Daher sollte die große Auswahl an Brot und Gebäck genutzt werden: Vollkornbrote, Mehrkornsemeln, Vollkorntoastbrote sorgen für Genuss beim Essen. Tagtäglich derselbe Aufstrich reißt niemanden mehr vom Hocker. Bei vegetarischen Brotaufstrichen – süß oder pikant – bekommt die Streichwurst Konkurrenz. Damit die Zwischenmahlzeit richtig knackig und bunt wird, dürfen auch Gurkenscheiben, Paprikaschnitze oder ein Salatblatt darauf nicht fehlen. Zusätzlich sind Gemüse- und Obststücke die ideale Wahl für den kleinen Hunger zwischendurch. Radieschen, Tomaten, Paprika, Kohlrabi, Birne, Äpfel – je nach Jahreszeit – liefern gleichzeitig wichtige Vitamine, halten fit und sind leicht im Mehrwegbehälter mitzunehmen. Feinschmecker bereiten sich zu Hause einen köstlichen Dip. Denn „getunkt“ ist der Gemüse-Genuss noch größer.



## Frühstücken mit gutem (Ge)-wissen

Kaffee, Tee und Kakao sind beliebte Frühstückstränke. Diese Produkte sollten aus dem Fairem Handel bezogen werden. Dabei wird den Erzeugern in Entwicklungsländern mehr als doppelt soviel bezahlt als herkömmlich. Die Kleinbauern können dadurch ihre Existenz sichern. Viele dieser fair gehandelten Erzeugnisse werden in Bioqualität angeboten. So sind ca. 60% des gepa-Kaffees und ca. 40% der Transfair Lebensmittel mit einem Bio-Siegel zertifiziert. Die ökologische Produktion schafft u.a. gesündere Arbeitsbedingungen, da keine chemisch-synthetischen Pestizide eingesetzt werden. Fair gehandelte Produkte sind an den folgenden Siegeln zu erkennen:



**gepa**  
Fair Handelshaus

## Weitere Informationen:

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.alles-bio.de](http://www.alles-bio.de)  
[www.bund-naturschutz.de](http://www.bund-naturschutz.de)  
[www.oekolandbau.de](http://www.oekolandbau.de)  
[www.oekologisch-essen.de](http://www.oekologisch-essen.de)  
[www.stmgev.bayern.de](http://www.stmgev.bayern.de)  
[www.talkingfood.de](http://www.talkingfood.de)  
[www.transfair.de](http://www.transfair.de)  
[www.boelw.de](http://www.boelw.de)

### Tipp:

Bevorzugen Sie anfangs Brot aus feinvermahlenem Vollkornmehl, damit sich das Verdauungssystem an die ballaststoffreiche Kost gewöhnen kann. Achten Sie auf genügend Flüssigkeitszufuhr, so dass die Ballaststoffequellen und ihre positive Wirkung entfalten können.

## Quark mit Kräutern (1 Person)

- 100 g Quark
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Gurke
- 1 kleine Paprikaschote
- Zum Würzen: 2 EL Schnittlauch etwas Paprikapulver, Salz

Gemüse fein schneiden, mit Quark mischen, nach Belieben würzen. Mit Schnittlauch garnieren. Dazu schmeckt ein Vollkorn-Brot oder Vollkorn-Toastbrot.

## Kräuter-Dip (2 Personen)

- 1/4l Sauerrahm
- 2 EL frisch gehackte Kräuter
- Salz

Sauerrahm und gehackte Kräuter verrühren. Mit etwas Salz würzen.

## Knoblauch-Dip (2 Personen)

- 1/4l Joghurt
- 2 Zehen Knoblauch
- Schnittlauch
- Salz und Pfeffer

Joghurt, Knoblauch, Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die Rezepte sollten bevorzugt mit Zutaten aus dem ökologischen Landbau zubereitet werden. Bioprodukte schmecken gut und weisen tendenziell einen höheren Vitamingehalt (z.B. Vit C) und Mineralstoffgehalt (z.B. Magnesium, Calcium) auf.

Der Anbau von Lebensmitteln aus ökologischem Landbau schont die Umwelt, verursacht keine Pestizidrückstände und erfolgt garantiert ohne Gentechnik.