

Tipp 2

„Radio Wien Küchentipps“ - Frühstück

Manche Menschen Frühstücken täglich, mit ihrem Lieblingskaffee und der Marmeladesemmel, andere gehen ohne Müsli und Tee nicht außer Haus. Es gibt auch Menschen, für die das Frühstück nicht die vielzitierte, wichtigste Mahlzeit des Tages ist.



Peter Tichatschek hat mit Mag.^{stra} Veronika Macek-Strokosch

über das Frühstück geplaudert. Sie ist Ernährungswissenschaftlerin, Dipl. TCM-Ernährungsberaterin und Dipl. Fachberaterin für Darmgesundheit.

Veronika:

Bei der Ernährung kommt es ganz auf die eigene Person an. Wir haben zwar alle dieselben Organe, aber unser Körper funktioniert individuell.

Dennoch, wer körperlich viel arbeitet braucht natürlich auch mehr Energie als eine Person, die den Großteil des Tages sitzend verbringt.

Ganz entscheidend ist, welchen Kraftstoff wir zur Verfügung haben.

Leberfreundliches Frühstück

„Ich empfehle Euch die 3+1 Formel, das bedeutet, dass wir Kohlenhydrate, Eiweiß und zuckerarmes Obst oder Gemüse essen sowie ein ungezuckertes Getränk zu uns nehmen sollten. Zum Beispiel Haferflocken mit Joghurt und dazu eine Handvoll Beeren, wie Himbeeren oder Brombeeren. Dazu passt als Muntermacher ein ungezuckerter Kaffee oder Tee.“



Wer lieber ohne Frühstück startet, sollte am Vormittag Energie für den Tag tanken z.B. mit einem selbstgemachten Müsliriegel oder Fruchttaler aus Haferflocken, einigen Trockenfrüchten, Samen und Nüssen, den man ohne viel Aufwand zu Hause auch als Wochenration zubereiten kann.“

Rezept Fruchttaler/Müsli-Riegel

Zutaten für Fruchttaler:

1 Pkg. runde Oblaten, 2 EL Vollkornmehl
300g Trockenfrüchtemischung, 50g Hasel- bzw. Walnüsse,
½ TL Zimt, 2 EL Honig, 2 unbehandelte Orangen,

Zubereitung:

1. Trockenfrüchte und Nüsse klein hacken.
2. Honig, Zimt, Orangensaft und die geriebene Orangenschale dazugeben und zu einer streichfähigen Masse verrühren. Ist die Masse zu fest, etwas Orangensaft dazu geben, ist die Masse zu weich, ein wenig Vollkornmehl untermengen.
3. Mit einem Esslöffel die Fruchtmasse auf eine Oblate legen und mit einer weiteren Oblate abdecken.
Weitere Fruchttaler füllen.
4. Fruchttaler auf ein Küchenbrett/Backblech legen und ein zweites Küchenbrett darauflegen (mit ein paar Büchern beschweren).
Die Taler über Nacht ruhen lassen.



Diese Fruchttaler liefern Ballaststoffe, Mineralien, Frucht- und Traubenzucker! Eine schmackhafte und gute Alternative zu gekauften Riegeln, Schokolade und Chips!

Mag. Veronika Macek-Strokosch, www.eat2day.at

Die Radio Wien Küchentipps gibt es online unter wien.orf.at zum Nachlesen und in der Radio Wien Radiothek zum Nachhören.