



Das Frühstück

Warum frühstücken?

Frühstücken Sie!

Fast zwei Drittel aller Österreicher und Deutschen sind der Meinung, das Frühstück sei die wichtigste Mahlzeit des Tages, dennoch frühstücken viele von ihnen unregelmäßig und unter der Woche oft gar nicht! Eine Studie der Harvard Universität beweist, dass Menschen, die regelmäßig frühstücken, gesünder leben, weniger Gewichtsprobleme haben und erfolgreicher sind. Grund für die guten Auswirkungen des Frühstücks: Wer frühstückt, nimmt sich bewusst ca. 15 Minuten Zeit für sich – kostbare Zeit, die den Tag entspannter beginnen lässt.



Kaffee oder Tee?

Es ist schon fast eine Religionsfrage, mit welchem Getränk wir den Tag beginnen. Da gibt es die Verfechter des Kaffees – »ohne mein Kaffee bin i's net« – und die glühenden Teeanhänger. Beide Gruppen versuchen immer wieder, die jeweils andere von der Gesundheit des favorisierten Getränks zu überzeugen. Aber wie so oft im Leben gilt auch hier: Die Menge macht's!

Neue Studien geben die Anzahl von 3 bis 4 Tassen Kaffee pro Tag als normale Menge an.

Infos rund um das schwarze Gold

- ▶ 160 l Kaffee trinkt eine Person im Schnitt im Jahr.
- ▶ Die Bohnen wachsen in 1200 bis 2500 m Höhe.
- ▶ 50 bis 100 kg Kaffeekirschen erntet ein Pflücker pro Tag in reiner Handarbeit; daraus entstehen 10 bis 20 kg Rohkaffee.
- ▶ Kaffee gehört zu den aromareichsten Lebensmitteln; ca. 800 Aromastoffe sind im Kaffee enthalten, aber nur 25 davon sorgen für den bekannten Duft.
- ▶ Allein der Duft von Kaffee kann glücklich machen. Kaffee erzeugt Serotonin (Glücksgefühle!), auch Sonnenlicht kurbelt Ihren Serotoninhaushalt an – vielleicht ein Grund, warum im finsternen Norden Europas am meisten Kaffee getrunken wird.



Kaffee als Starthilfe für den Tag

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen Kaffee hilft, in der Früh »auf Touren« zu kommen, dann fühlen Sie richtig, denn das Koffein im Kaffee macht tatsächlich munter. Es wirkt auf nahezu den ganzen Körper. In Maßen genossen ist das auch wünschenswert:

- ▶ die Herzschlagfrequenz erhöht sich
- ▶ die Konzentration wächst
- ▶ das Atemzentrum beschleunigt sich
- ▶ die Stimmung hebt sich

Ungefähr eine halbe Stunde nach dem Kaffeegenuss setzt die belebende Wirkung des Koffeins ein und bleibt ca. 5 Stunden messbar. Aufgrund dieser Wirkung steht Koffein übrigens auch auf der Liste der verbotenen Dopingmittel. Die grenzüberschreitende Menge hierzu liegt allerdings bei ca. 6 Tassen starken Kaffees. Dem morgendlichen Frühstückskaffee von Spitzensportlern steht demnach nichts im Wege.

Filterkaffee oder Espresso?

In ganz Italien werden Sie nirgendwo Filterkaffee bekommen. Bei uns hingegen ist es durchaus üblich, zu Hause Filterkaffee zu trinken und nur im Restaurant einen Espresso. Dabei ist Espressokaffee viel verträglicher. Das liegt an der stärkeren und längeren Röstung der Kaffeebohnen. Durch diese werden Säuren und andere Substanzen zerstört, die den Magen reizen. Die Magenunverträglichkeit von Kaffee hängt nicht mit dem Koffein zusammen, sondern mit der im Kaffee enthaltenen Gerbsäure. Ein weiterer Vorteil des Espresso: Durch die kürzere Durchlaufzeit unter hohem Druck gelangen weniger Gerbstoffe in den Kaffee als beim Filtern.



Exkurs

Das Wiener Kaffeehaus

Die Geschichte des Kaffees ist untrennbar mit den Wiener Kaffeehäusern und deren Künstlern und Kaffeehausliteraten wie Karl Kraus, Peter Altenberg und Arthur Schnitzler verbunden. Ursprünglich sind für den Kaffee in Wien aber die Türken verantwortlich. Bei ihrer Flucht aus Wien 1683 ließen Sie einige Säcke Kaffee zurück, die ein gewisser Franz Georg Kolschitzky als Grundstock für sein erstes Wiener Kaffeehaus »Zur blauen Flasche« (in der Nähe des Stephansdoms) verwendete. Allein, der Kaffee hat den Wienern nicht geschmeckt, er war ihnen zu bitter. Also hat Kolschitzky den Kaffee gesüßt und mit Milch gestreckt – fertig war die erste Wiener Melange.

Der klassische Kaffee im Wiener Kaffeehaus ist ein Mokka. Im Gegensatz zu Italien, wo ein Espresso der beliebteste Kaffee ist, bereitet man einen Mokka aus einem sehr starken Filterkaffee. Dieser hat viel mehr Koffein als ein Espresso.

Die beliebtesten Kaffees

Kleiner/Großer Schwarzer

Am einfachsten ist es, einen »kleinen Schwarzen« oder einen »großen Schwarzen« zuzubereiten: schwarzer Kaffee aus der Espressomaschine. Ob Sie Zucker, Süßstoff oder gar nichts hingeben, bleibt Ihnen überlassen. Der Unterschied zwischen »klein« und »groß« sagt schlicht und einfach etwas über die Menge aus.

Ristretto/Corretto

Ganz italienisch ist der »kurze Espresso«, da wird mit weniger Wasser die gleiche Kaffeemenge aufgebrüht – das Ergebnis ist ein extrem starker schwarzer Espresso, der noch kleiner ist als der »kleine Schwarze«.



Kleiner/Großer Brauner

Beim »Braunen« ist alles identisch wie beim »Schwarzen« nur, dass man einen nicht zu großen Schluck kalter Milch in den Kaffee gießt. Zuckern oder nicht zuckern ist natürlich auch hier Geschmacksache. Der »Braune« ist in der Früh aufgrund seiner Stärke ein guter Muntermacher, und er ist nach dem »Schwarzen« am unkompliziertesten in der Zubereitung.

Verlängerter

Der Verlängerte ist ein schwächerer Kaffee – hier machen Sie sich nur einen kleinen Kaffee und strecken die ganze Sache mit heißem Wasser. Ob Sie den Verlängerten braun oder schwarz trinken, ist egal.

Macchiato

Das ist ein Espresso mit Milchschaumhaube. Die Variante Latte macchiato wird folgendermaßen zubereitet: Glas zu zwei Dritteln mit heißer, aufgeschäumter Milch füllen, Espresso darüber gießen.



Frühstücksgebäck selbst gemacht

Vom Brötchen bis zum Kipferl

Die perfekte Begleitung zum Frühstück ist das richtige Gebäck – wie wäre es, wenn Sie dieses einmal selbst herstellen. Wir können uns jedenfalls kaum etwas Schöneres vorstellen, als mit dem Duft von frischem Gebäck geweckt zu werden. Deshalb haben wir für Sie einige Grundrezepte zusammengefasst. Lassen Sie aber in Ihrer Backstube Ihrer Phantasie freien Lauf, und probieren Sie zusätzlich verschiedenste Zutaten wie Nüsse, Sesam oder auch Früchte.



Die Kaisersemmel

2 Buttersemmerln mit Marmelade oder Wurst und Käse, dazu eine Melange, und fertig ist das klassische »Wiener Kaffeehausfrühstück«. Besonders herrlich beginnt ein Morgen, wenn der Duft frischer Semmerln durch die Wohnung zieht!

- 360 g Mehl • 14 g Germ (Hefe) • 7 g Salz • 1 EL Butter • 1 Prise Zucker • 200 cl Wasser (kalt)

Q Germ im Wasser auflösen und danach mit dem Mehl und den restlichen Zutaten einen Teig herstellen. 10 min ruhen lassen. W In 10–12 Stücke teilen und diese in Semmerl-Form bringen (runde Bällchen). Noch einmal ca. 15 min an einem warmen Ort stehen lassen.

E Mit einem scharfen Messer kreuzweise einschneiden und im vorgeheizten Ofen bei 240–250 °C rund 20 min backen.

Was den Österreichern die Semmerln, sind den Deutschen die Brötchen – ebenso köstlich, ebenso leicht herzustellen.



Sonntagsbrötchen

- 1/2 kg Mehl • 1 TL Salz • 42 g Germ (Hefe) • 1/4 l Milch

Q Den Teig aus allen Zutaten verrühren und rasten lassen (am besten über Nacht). W In gleich große Teile zerteilen, nochmals an einem warmen Ort gehen lassen. Ev. der Länge nach mit einem scharfen Messer leicht einritzen. E Im Backrohr bei 200 °C backen, bis die Brötchen braun sind.

Türkisches Fladenbrot

Wenn alle Bäcker geschlossen haben, wo bekommt man dann noch frisches Brot? – Genau, beim Türken ums Eck!

- 300 g Mehl • 42 g Germ (Hefe) • 1/2 TL Salz • 1/2 TL Zucker • 2 EL Olivenöl • 15 g Butter (geschmolzen abgekühlt) • 1/16 l Wasser • 10 g Sesam

Q Aus Mehl, Germ, Salz, Zucker, Olivenöl und Butter einen Teig kneten (am besten mit einem Knethaken) – nur langsam

lauwarmes Wasser zugeben. Wenn der Teig nicht mehr klebt, abdecken und an einem warmen Ort gehen lassen (knapp 60 min). W Noch einmal durchkneten und einen Fladen formen. Mit Sesam bestreuen und mit einer Gabel die typischen Löcher stechen. Kurz gehen lassen (ca. 15 min). E Dann im vorgeheizten Ofen bei 210 °C 25 min backen.

Bagels (ca. 8 Stück)

Ein Gebäck, das ursprünglich aus Wien stammt, dann aber über lange Zeit in Vergessenheit geraten ist. Mittlerweile kommen die Bagels über den Umweg Amerika wieder retour nach Europa. Das Geheimnis von Bagels ist, dass sie vor dem Backen in kochendem Wasser überbrüht werden. Die Zubereitung ist ein bisschen kompliziert, aber Bagels machen unheimlich guten Eindruck bei Gästen!

- 550 g Mehl • 28 g Germ (Hefe) • 1 1/2 TL Zucker • Salz • 1 1/2 TL zerlassene Butter • 3/4 EL Butter • 1 Päckchen Backpulver • Wasser

Q Germ mit 320 ml warmem Wasser verrühren und kurz stehen lassen. W Mit Mehl, Butter und Salz zu einem Teig kne-

ten. Den Teig in 8 gleich große Kugeln teilen, ein Backblech mit Backpapier belegen, die Teigkugeln darauf geben und 30 min rasten lassen, bis sich der Teig verdoppelt hat. E Das typische Bagel-Loch in die Mitte jeder Kugel bohren und diese im siedenden Wasser (mit Backpulver), je 1 min pro Seite, ziehen lassen. R Mit Eiweiß einpinseln. Im heißen Backrohr bei 220 °C ca. 15 min goldbraun backen.

Baguette (2 Laibe)

... ist das klassische französische Brot, und kein Franzose wird je darauf verzichten!

- 800 g–1200 g Weizenmehl Type 550 • 1 EL Salz • 1 EL Trockengerst (-hefe) • 475 ml lauwarmes Wasser • Weizen Grieß oder Mehl für das Blech

Q In einer Schüssel 800 g Mehl mit Salz und Germ vermischen.

W Das lauwarme Wasser in eine Rührschüssel gießen und die Mehlmischung unterrühren, bis ein wei-

cher Teig entsteht. Bei Bedarf mehr Mehl hinzufügen. E Den Teig auf einer leicht

Tipp

Zum Kneten des Germ- (Hefe-) teigs verwenden Sie am besten einen Knethaken!

Tipp

Geben Sie eine Schüssel heißes Wasser mit in den Backofen, das macht das Baguette knuspriger.

Apfelbrot

Wenn Sie sich an Croissants gewagt haben, hier nun zur Belohnung ein ganz einfaches, aber wunderbar schmackhaftes Brotrezept, mit dem wir schon öfter die Kollegen beim Frühdienst überrascht haben. (Besonders gut mit frischen steirischen Äpfeln – je nach Geschmack, säuerlich oder süßlich.)

- 750 g Äpfel (geraspelte)
- 200 g Zucker
- 250 g Rosinen
- 200 g ganze Mandeln oder Nüsse (halbe)
- 1 EL Kakao
- 2–3 EL Schnaps oder Rum
- 500 g Mehl
- 1 1/2 Päckchen Backpulver
- Zimt
- 1 Prise Salz

Q Äpfel mit Zucker über Nacht (oder 3–4 Stunden) ziehen lassen. W Alle Zutaten (samt Flüssigkeit der durchgezogenen Äpfel) am nächsten Tag zu einem zähen Teig verkneten. E Bei 175 °C 75 min backen. Vor Ablauf der Backzeit 1- bis 2- mal mit Zuckerwasser überpinseln!



Vollkornbrot

Um uns auch aus ernährungswissenschaftlicher Sicht ein reines Gewissen zu schaffen, hier nun ein schnelles, einfaches Rezept als Basis für ein Vollkornbrot.

- 1 kg Vollkornweizenmehl
- 3/4 l Wasser (lauwarm)
- 1 EL Salz
- 42 g Germ (Hefe) oder Trockengerm

Q Mehl in eine Schüssel geben, Salz untermengen. W Germ im Wasser auflösen und in das Mehl gießen, mit Knethaken gut durchkneten, 20 min gehen lassen. E Nochmals durchkneten, in zwei bemehlte Kastenbackformen füllen. 20 min gehen lassen. R Bei ca. 200 °C ca. 50 min backen.

Sie können nach Belieben weitere Zutaten hinzugeben wie Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Mohnkörner, Müsli, Haferflocken ... und vieles mehr.

Sollte sich nach einem Abend mit zu viel Raki, Ouzo, Grappa o.ä. ein wenig Ihr Kopf oder Magen melden, dann wenden Sie doch einfach die folgenden Rezepte zum Munterwerden an.



Exkurs: Das Katerfrühstück

Wir empfehlen Ihnen, sich die Katerrezepte vor Ihrem nächsten Abendausflug durchzulesen, damit Sie überprüfen können, ob Sie auch wirklich alle Zutaten zu Hause haben.

Zuvor aber noch ein kurzer Blick auf unseren Körper.

Was passiert, wenn wir zu viel getrunken haben?

Durch übermäßigen Alkoholkonsum arbeitet der Körper (vor allem die Leber, die als Entgiftungsorgan Gewaltiges leisten muss) auf Hochtouren. Das Herz-Kreislauf-System wird stark belastet, Wasser und Elektrolyte werden schneller ausgeschieden, der Mineralstoffhaushalt ist daher empfindlich gestört.

Oberstes Gebot: so viel Flüssigkeit – Wasser oder Fruchtsäfte (keinesfalls Alkohol) – zuführen wie möglich!

Alkohol wird rasch vom Körper aufgenommen, aber nur sehr langsam wieder abgebaut: 0,1 Gramm pro Stunde bei Männern und 0,08 Gramm bei Frauen. Das heißt, im Durchschnitt braucht ein



Mann von ca. 75 kg nach 3 Krügerln Bier (1,5 l) ca. 10 Stunden, bis im Körper kein Alkohol mehr messbar ist, eine Frau ca. 12 Stunden!

Maßnahmen bei akutem Kater

- ▶ Fenster auf, Sauerstoff gehört ins Zimmer!
- ▶ Trinken Sie, so viel Sie können, am besten kühles Wasser (hilft beim rascheren Abbau von Alkohol)!
- ▶ Wenn Sie etwas essen können, dann laden Sie zu, wonach Ihnen beliebt: vom Salzhering bis zur Gulaschsuppe oder zum Vollkornbrot – alles ist erlaubt (bringt den Mineralstoffhaushalt wieder auf Vordermann).
- ▶ Bewegung hilft beim Alkoholabbau! Wenn möglich, machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang an der frischen Luft. Gehen Sie z.B. zu Fuß zur Arbeit oder zumindest zur Straßenbahn.

Kaffee hilft Ihnen zwar durch das Koffein, entzieht Ihnen jedoch Wasser. Allein der Geruch wird Ihnen aber eine Hilfe sein beim Zu-sich-kommen. Versuchen Sie die Vitamin-Shot-Variante des Kaffees:

- 1 Teil kalter Kaffee ● 5 Teile Orangensaft ● 2 Eiswürfel ● frische Zitrone

Alle Zutaten in einem Glas vermischen – und weg damit! Es hilft!

Weitere klassische Katerrezepte, u.a. die Favoriten des Wiener Nachtlebens ...

Das flüssige Katerfrühstück: Bullshot

- 4 cl Wodka ● 10 cl Consommé (Kraftbrühe) ● 1 Messerspitze Kren

Die Zutaten werden im Longdrinkglas mit Eiswürfeln verrührt. Garnieren mit Staudensellerie.

Saurer Kater

- 10 cl Sauerkrautsaft ● 10 cl Tomatensaft ● Tabasco ● Worcestersoße ● Zitronensaft ● gemahlener Pfeffer

Sauerkraut-, Tomaten- und Zitronensaft mixen; mit Tabasco, Worcestersoße und Pfeffer würzen.

Vitamin Pur

- 2 säuerliche Äpfel ● 2 Karotten ● 1 Orange

Äpfel, Karotten und Orangen getrennt in der Saftpresse pressen: alle Zutaten miteinander verrühren und in einem Longdrinkglas servieren.

Bloody Mary ... der Klassiker unter den Kater-Drinks

- 9 cl gekühlter Tomatensaft ● 5 cl eisgekühlter Wodka ● Salz ● Pfeffer (frisch gemahlen) ● Worcestersoße ● Eigelb ● etwas Zitronensaft

Alle Zutaten vermischen, nach Belieben etwas Tabasco hinzufügen.

Chez Marianne

Eiskalten Orangensaft mit 2 rohen Eiern verrühren.

Achtung! Im nüchternen Zustand ausprobieren, könnte bei Magenempfindlichkeit risikoreich sein – obwohl dieser Drink sehr gut hilft! Eier enthalten die Aminosäure Cystein, die mithift, den Alkohol abzubauen.

Tipp

Trinken Sie noch vor dem Schlafengehen 1 Aspirin C, dann sind die Kopfschmerzen beim Aufwachen nicht so stark!

Das Bankhofersche Katerrezept

Prof. Hademar Bankhofer empfiehlt ein durchaus nicht wohlschmeckendes, aber erprobtes Rezept gegen das Kopfwahl am Morgen, das seinem Sohn schon des Öfteren über beschwerliche Stunden hinweg geholfen hat:

- ein Teller Haferschleimsuppe • eine Tasse kalten starken Kaffee • der Saft einer Zitrone

Vermischen Sie den Teller Suppe mit der kalten Tasse Kaffee, und geben Sie den Saft der Zitrone dazu: Sieht grauenhaft aus, hilft jedoch hervorragend!

Das handfeste Katerfrühstück

- 3–4 Kartoffeln, weich gekocht • 1/2 Avocado (das Fruchtfleisch) • 2 Matjesfilets (in kleine Stücke geschnitten, ev. Matjes-Spezial)

☉ Kartoffeln stampfen, mit Olivenöl andünsten und etwas Essig oder Zitronensaft und Schnittlauch beimengen. ☞ Das Avocadofleisch zerdrücken, untermengen, salzen und pfeffern. ☞ Die Matjesstücke unterheben, mit Salz Pfeffer und Zitrone abschmecken.

Die steirische Kernöl-Eierspeise

- 3 Eier • 2 Knoblauchzehen • 1/2 TL Schmalz oder Butter • 2 EL Kürbiskernöl • Salz • Pfeffer • Schnittlauch

☉ Knoblauch grob hacken, in Butter (Schmalz) andünsten, die verquirlten Eier darüber gießen. ☞ Erst jetzt das Kernöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und Schnittlauch unterrühren, stocken lassen. ☞ Mit einer Scheibe Schwarzbrot (Vollkorn) servieren.

Böhmische Kater-Knödel

- 2–3 Knoblauchzehen pro Person • Schweineschmalz • ca. 1 l Rindsuppe

☉ Knoblauch klein hacken und mit dem Schweineschmalz zu wachteleiergroßen Kugeln formen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt stellen. ☞ Pro Person 1 Kugel in einen Teller geben und mit heißer Rindsuppe übergießen.

Es gibt sicher noch viele Rezepte, u.a. auch die, die Sie im Eigenversuch entwickelt haben. Das beste Anti-Kater-Mittel bleibt allerdings immer noch, rechtzeitig mit dem Trinken aufzuhören!

