

About Buffet

Einführung

Frühstücksideen für jeden Morgen

Viele leckere Frühstücksideen werden uns bei einem üppigen Brunch präsentiert. Das Frühstück kann durch manche Inspiration an Raffinesse oder Ausgewogenheit gewinnen.

Unterschiede gefällig ?

- englisches Frühstück : Baked Beans, gebratene Pilze, gegrillter Speck, Tomaten und Würstchen amerikanische Pancakes mit Obst und Sirup
- dänische Frühstück ist mit Brot, Butter, Wurst und Käse dem deutschen recht ähnlich.
- Franzosen starten mit Café au lait und Croissants.
- Italiener Espresso und einem Cornetto.
- Japaner : warme Mahlzeit: Suppe mit Reis, Gemüse und Fisch.

verschiedenen Frühstücksideen

gesundes und leichtes Frühstück mit Smoothies, Joghurt oder Müsli

Auswahl an Müslis wird immer größer, genauso wie die Auswahl an Fertig-Smoothies.

Kaffee & Toast am Morgen

Eine ausgewogene Grundlage für den Tag

Das gesunde Frühstück versorgt den Körper mit Energie und gibt uns Power für den Start in den Tag.

Beginnen Sie daher den Tag lieber mit einem vollwertigen Müsli oder einer Vollkornbrotmahlzeit. Dazu gehört auch eine Portion Milch oder Joghurt. So versorgen Sie sich mit Eiweiß und den sogenannten komplexen Kohlenhydraten. Dies führt zu einem allmählichen Anstieg des Blutzuckerspiegels, der auch nur langsam wieder abnimmt. Sie haben eine konstante

Energiezufuhr und sind bis zum Mittag gleichmäßig fit, leistungs- und konzentrationsfähig. Dies gilt sowohl für Erwachsene als auch für Kinder.

Ein gesundes Frühstück sollte ohne Hektik eingenommen werden. Stehen Sie dafür ruhig etwas früher auf, um alles in Ruhe vorzubereiten. Nehmen Sie sich für Ihr Frühstück mindestens eine viertel Stunde Zeit. Sie werden feststellen, wie munter und ausgeglichen Sie so den Tag beginnen werden.

Eiweiß

Eiweiße, auch Proteine genannt, sind ein wichtiger Bestandteil unserer Ernährung. Sie sind für den Aufbau und Erhalt von Muskel- und Nervengewebe notwendig, bilden die Grundsubstanz unserer Zellen und steuern die verschiedensten chemischen und physikalischen Prozesse in unserem Körper. Kinder und Jugendliche brauchen das Eiweiß zum Aufbau, Erwachsene zum Erhalt und zur Erneuerung der Körperzellen.

Bei dem Wort "Eiweiß" dürfen wir jedoch nicht nur an Eier denken. Es gibt vielmehr eine ganze Reihe unterschiedlicher Eiweiße. Tierische Proteine sind beispielsweise in Milch, Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch enthalten. Pflanzliches Eiweiß finden Sie in Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten. Das viel zitierte Müsli mit Milch oder Joghurt ist also ein gesunder Start in den Tag.

Vitamine

Wie das Wort an sich schon verrät, sind Vitamine lebenswichtige Stoffe für unseren Organismus. Sie unterstützen die körpereigenen Abwehrkräfte und zahlreiche Stoffwechselprozesse. Da der Körper Vitamine nicht selbst bilden kann, sollte es daher beim Frühstück nicht an Vitaminen mangeln. Essen Sie also viel rohes und vor allem möglichst frisches Obst und Gemüse. Zum Frühstück eignet sich frisch gepresster Orangensaft oder eine aufgeschnittene Grapefruit oder Kiwi zum Auslöffeln. Sie können auch frisches, zerkleinertes Obst über Cornflakes und Müsli streuen.

"Morgendlicher Energiekick"

Zwei große Orangen und je eine Zitrone und Limone. Schälen Sie die Früchte und entfernen Sie die Kerne. Anschließend in einen Mixer pürieren. Den Saft servieren Sie in vorgekühlten Gläsern. .

Mineralstoffe

Auch die Mineralstoffe werden vom Körper nicht selbst hergestellt, sind aber für einen gesunden Organismus unentbehrlich. Sie sind besonders für Knochen, Nerven, Muskeln und Zähne von großer Bedeutung. Zu den wichtigsten Mineralstoffen gehören:

- Kalzium (vorwiegend in Milch und Milchprodukten, sowie Vollkornprodukten)
- Magnesium
- Kalium (in vielen Obstsorten wie z.B. Bananen und Trockenfrüchten)
- Phosphor
- Natrium.

Mineralstoffe, die der Körper in geringeren Mengen benötigt, nennt man Spurenelemente. Dazu gehören:

- Eisen (in Fleisch, grünem Gemüse wie u.a. Schnittlauch und Petersilie, Weizenkeimen)
- Zink
- Kupfer
- Mangan
- Kobalt und
- Jod (besonders in Seefisch, Eiern und Innereien).

Ballaststoffe

Ballaststoffe sind sogenannte "unverdauliche Pflanzenstoffe" und sehr wichtig für die Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie unterstützen zahlreiche Verdauungsprozesse und regulieren die Darmtätigkeit. Sie sind vor allem in Getreideprodukten sowie rohem Obst und Gemüse enthalten.

Fett und Zucker

Fett und raffinierten Zucker sollten Sie generell sparsam verwenden - das gilt auch fürs Frühstück. Verwenden Sie zum Süßen lieber Honig, Ahornsirup oder Trockenfrüchte - und bitte auch diese Zusätze nur in Maßen.

Frühstück für Berufstätige

Berufstätige frühstücken am besten in zwei Etappen. Essen Sie morgens, bevor Sie sich zur Arbeit begeben, je nach Bedürfnis entweder nur eine Kleinigkeit oder den Hauptanteil Ihres

Frühstücks und holen Sie den Rest etwa zwei bis drei Stunden später nach. Als Bestandteile eignen sich Müsli oder Cornflakes mit Milch oder Joghurt, Brot mit süßem oder herzhaftem Aufstrich oder Belag, sowie Obst. So erhalten Sie genug Energie, um den Tag mit Power und Elan zu beginnen und durchzuhalten. Zwischenmahlzeiten sind übrigens nicht nur für Morgen- bzw. Frühstücksmuffel geeignet: Sie erhalten Ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und vermeiden Heißhungerattacken. Bitte achten Sie jedoch darauf, Ihr "zweites Frühstück" nicht zwischen zwei Telefonaten herunterzuschlingen, sondern nehmen Sie sich dafür 10 bis 15 Minuten Zeit. So registrieren Sie bewusst, was Sie essen, essen sogar langsamer und vermeiden Übergewicht.

Tipp fürs "zweite Frühstück"

Nehmen Sie eine Scheibe mageren, gekochten Schinken, eine Scheibe Hartkäse (z.B. Emmentaler) von etwa 20 g und würfeln Sie beides fein. Mischen Sie beides mit einem Teelöffel Schnittlauch und ca. 30 g Hüttenkäse. Säubern Sie etwa fünf Radieschen und schneiden Sie diese in Scheiben. Bestreichen Sie nun zwei kleine Scheiben Vollkornbrot mit der Käsemischung. Legen Sie auf eine Scheibe die Radieschen und klappen Sie beide Scheiben zusammen. Jetzt haben Sie ein leckeres und gesundes "zweites Frühstück", das Sie auch gut zur Arbeit mitnehmen können. Als Variante können Sie auch Gurken- oder Apfelscheiben verwenden. Wer es lieber süß mag, mischt anstelle des Käses und Schinkens ein wenig Schokoladenpulver unter den Hüttenkäse und bestreicht sein Brot damit. Darauf können Sie Bananen- oder Orangenscheiben legen.

Der Schichtarbeiter und sein "Frühstück"

Ein Fünftel der Arbeiter in den westlichen Industrieländern arbeitet im Schichtbetrieb. Da die Nahrungsaufnahme durch die Schichtarbeit stark beeinflusst wird, kommt der Ernährung im Hinblick auf Leistungsfähigkeit und diverse "Folgeerscheinungen" bei dieser Gruppe (wie vermehrt Magen-Darm-Beschwerden oder Herz-Kreislauf-Probleme) eine wichtige Rolle zu. Neben vielen anderen Faktoren hat gerade die Ernährung einen großen Einfluss auf die Arbeitsleistung und Konzentrationsfähigkeit.

Meist wird in der Frühschicht zwischen 6 Uhr und 14 Uhr gearbeitet, in der Spätschicht zwischen 14 Uhr und 22 Uhr. Die Nachtschicht dauert in der Regel von 22 bis 6 Uhr. Da der gesamte Stoffwechsel in der Nacht verlangsamt abläuft, sollte während der Nachtschicht auf eine leichte Verpflegung geachtet werden. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt: Essen Sie vor Arbeitsbeginn eine Kleinigkeit - also bei Nachtarbeitern etwa zwischen 19 Uhr und 20 Uhr. Während Ihrer Schicht sollten Sie nochmals eine warme Mahlzeit gegen Mitternacht und einen kleinen Snack etwa zwei Stunden vor Arbeitsende einnehmen.

Durch die Zwischenmahlzeiten wird ein Absinken Ihres Blutzuckerspiegels verhindert. Dadurch bleibt die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit erhalten. Auf eine warme Hauptmahlzeit sollten Sie nicht verzichten. Hierfür empfehlen sich magere Fleischgerichte oder Eier sowie Kartoffeln, Reis und Gemüse. Greifen Sie für die Zwischenmahlzeiten vermehrt zu Milchprodukten, Obst und leichten Salaten.

Tipp "Rotes Rührei"

Für eine Portion verquirlen Sie zwei große Eier und würzen sie mit Salz, Pfeffer und ganz wenig Ahornsirup. Nach Belieben können Sie auch noch Paprika darunter mischen. Waschen Sie zwei Tomaten und schneiden Sie die Frucht in Würfel. Erhitzen Sie eine Pfanne mit etwas Olivenöl und geben Sie die Tomatenwürfel in das heiße Fett. Lassen Sie sie dort etwas andünsten, geben nun die Eiermasse dazu und mischen das Ganze, bis es die gewünschte Festigkeit aufweist. Guten Appetit!

Gesunde Grundlage für einen guten Start in den Schultag

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, den Schülern morgens eine ausreichende Menge an Nährstoffen anzubieten. Das garantiert, dass sie in der Schule fit und leistungsfähig bleiben. Da Kinder zwischen sieben und zehn Jahren - abhängig von Körpergröße, Gewicht und täglicher Aktivität - eine durchschnittliche Kalorienzufuhr von 1600 bis 2200 Kalorien benötigen, sollte der Tag am besten mit einem vollwertigen Frühstück am Morgen beginnen, das mit einem gesunden und nahrhaften Pausenbrot in der Schule ergänzt wird.

Wenn Sie selbst berufstätig sind und morgens nicht allzu viel Zeit für das gemeinsame Frühstück mit Ihren Kindern aufbringen können, decken Sie doch den Frühstückstisch bereits am Vorabend. Auf diese Weise haben Sie morgens etwas mehr Zeit, gemeinsam mit Ihrer Familie zu essen. Ein ruhiges und entspanntes Frühstück ist wichtig, denn wer sein Essen auf die Schnelle hinunterschlingt, lebt auf Dauer sehr ungesund. Leben Sie Ihren Kindern diesen gesünderen Lebensstil von Anfang an vor - die "heiße Schokolade im Stehen" sollte daher auch für Sie tabu sein.

Was gehört zu einem ausgewogenen Frühstück? Besonders empfehlenswert ist es, Ihrem Kind bereits zum Frühstück eine Portion Obst zu servieren; entweder in Form von Frischobst oder als Fruchtsaft. Die tägliche Milchration erhält Ihr Kind mit einem Glas Milch, Joghurt, (Streich-)Käse oder Quark. Eine leckere Variante für ein genussliches und ausgewogenes Frühstück - nicht nur für das Kind - ist folgende: Bieten Sie zum Frühstück Cornflakes oder Müsli mit immer wieder anderen Obstsorten an - möglichst in kleine Würfel geschnitten. Je nach Saison können Sie auch Beeren hinzufügen. Dies können Sie dann wechselweise entweder mit Milch oder mit Joghurt mischen. Das sieht nicht nur lecker aus, sondern liefert gleichzeitig die notwendige Portion Energie für einen langen Schultag.

Der Pausensnack

Sollte Ihr Kind ein echter Frühstücksmuffel sein, zwingen Sie es nicht zum Essen. Ein Becher Kakao oder frisch gepresster Orangensaft ist auch gesund und macht munter. Das Frühstück können die Kleinen durch einen nahrhaften Snack in der großen Pause nachholen. Verzichten Sie aber auf die beliebten Schokoriegel & Co. Diese sind vor allem fett- und kalorienreich, liefern aber im Gegenzug wenig Nährstoffe. Vitamin-, Mineral- und Ballaststoffe finden Sie kaum darin. Bestens geeignet sind hingegen Vollkornscheiben und -brötchen. Diese können Sie dünn mit Butter, Käse oder Quark bestreichen und mit magerem Schinken oder fettarmer Wurst belegen. Wechseln Sie den Belag des Pausenbrot regelmäßig - das macht die Zwischenmahlzeit für das Schulkind wesentlich attraktiver. Statt der Lieblingssalami können Sie gelegentlich Gemüse- oder Obststreifen oder auch einmal einen vegetarischen Aufstrich verwenden. Fragen Sie Ihr Kind, welchen Brotbelag es sich wünscht. Zusätzlich ein Apfel oder zwei Mandarinen sorgen für die notwendigen Vitamine. Wichtig ist, dass Sie zum Pausenbrot etwas zu trinken einpacken. Mineralwasser, ungesüßte Früchte- oder Kräutertees sowie Fruchtsaftschorle sind hier besonders empfehlenswert.

Powerkick für Sportler

Entgegen dem veralteten Glauben, Sportler benötigten besonders viel Eiweiß, um Ihre Muskulatur optimal aufbauen zu können, weiß man heute, dass dies nicht unbedingt nötig ist. Frühere Empfehlungen zur Eiweißzufuhr für Sportler lagen bei bis zu vier Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht: Heute werden von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung keine besonderen Empfehlungen bezüglich der Eiweißzufuhr gegeben, da die normale Ernährung auch den Eiweißbedarf von Sportlern abdeckt. Wenn überhaupt eine Empfehlung gegeben werden soll, dann folgende:

Durchschnittlich aktive Jugendliche und Erwachsene sind ausreichend versorgt, wenn sie täglich 0,8g Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Dabei sollten sie verschiedene Eiweißquellen miteinander kombinieren. Wussten Sie, dass pflanzliche Lebensmittel ebenso wertvolle Proteinlieferanten sind wie tierische? Es kommt dabei auf die sinnvolle Mischung an. Besonders viel Eiweiß ist enthalten in:

- Milch und Milchprodukten
- Fleisch und Fisch
- Hülsenfrüchten
- Getreide
- Sojaprodukten.

Tipp "Bircher-Müsli"

Übergießen Sie zwei Esslöffel Vollkornhaferflocken mit Wasser und lassen Sie diese über Nacht im Kühlschrank aufquellen. Gießen Sie am Morgen das überschüssige Wasser ab und mischen Sie je zwei Teelöffel Zitronensaft und Honig sowie sechs Esslöffel Frucht- oder Naturjoghurt (besonders "klassisch" für das "echte" Bircher-Müsli sind die Geschmacksrichtungen Erdebeere, Himbeere und Waldfrucht) oder Milch unter die Flocken. Raspeln Sie zwei Äpfel und geben Sie dies unter die Müslimischung. Nach Belieben können Sie nun noch Nüsse und Rosinen darüberstreuen. Diese Portion können Sie schließlich auf zwei Schalen verteilen und mit Ihrem Partner gemeinsam genießen.

Schwangerschaft: Das Kind isst mit

Bereits in der Schwangerschaft müssen Sie bei der Ernährung schon für zwei denken. Das gilt besonders für die Auswahl der Nahrungsmittel. Generell gilt, dass der Bedarf an Nährstoffen von Beginn der Schwangerschaft an erhöht ist, der Bedarf an Energiezufuhr jedoch erst ab dem vierten Schwangerschaftsmonat um etwa 300 Kalorien steigt. Dies entspricht z.B. einer Portion Fruchtemüsli. Gelegentlichen Heißhungerattacken können Sie ruhig einmal nachgeben - solange Sie sich ansonsten gesund ernähren. Die richtige Ernährung für die schwangere Frau beinhaltet viel Obst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn- und Milchprodukte. Zusätzlich sollte Sie viel trinken und fett- und kalorienreiche Nahrungsmittel meiden.

Denken Sie bereits beim Frühstück daran, dass vollwertige Nahrung generell gesünder und meist leichter bekömmlich ist als die industriell hergestellte. Da Vitamine für Sie und das Ungeborene jetzt besonders wichtig sind, nehmen Sie bereits am Morgen Obst zu sich. Ihre erste Mahlzeit des Tages sollte einen großen Anteil an Kohlenhydraten enthalten, da der Bedarf daran in der Schwangerschaft erhöht ist. Essen Sie beispielsweise ein belegtes Vollkornbrötchen oder ein mit frischen Früchten zubereitetes Müsli. Um Ihren Eiweißbedarf zu decken, können Sie ein Glas Milch oder eine Portion Quark zu sich nehmen. Den Quark können Sie entweder mit frischem Obst mischen oder mit Marmelade bzw. mit Schnittlauch auf das Brot streichen.

Wenn Sie dazu noch ein paar Nüsse nehmen, haben Sie bereits einen Großteil der wichtigen Nahrungsstoffe aufgenommen. Vorsicht ist allerdings bei so genannten Fertigmüslis geboten, da Sie oft Zucker verwenden. Bereiten Sie Ihrem Ungeborenen zuliebe das Müsli während Ihrer Schwangerschaft selbst zu und süßen Sie es mit Früchten der Saison oder ein paar Tropfen Ahornsirup. Sollten Sie Frischobst nicht so gut vertragen oder gar allergisch dagegen sein, können Sie zum Süßen auch getrocknete Rosinen, Feigen oder Bananen verwenden. Eine andere leckere Variante ist, die Flocken mit drei Fünfteln Joghurt und je einem Fünftel Orangensaft - möglichst frisch gepresst - und einem Fünftel Honig zu mischen.

Besonders im ersten Schwangerschaftsmonat ist die Zufuhr von Folsäure wichtig. Sie ist enthalten in Weizenkeimen, Obst und Vollkornprodukten.

Falls Sie an einer Kuhmilchallergie oder Laktoseintoleranz leiden, sollten Sie mit einer Ernährungsberaterin einen speziellen Ernährungsplan aufstellen, der vor allem die nötige Kalziumzufuhr für Sie und Ihr Kind garantiert.

Denken Sie auch in der Schwangerschaft daran, dass Kaffee, schwarzer und grüner Tee nicht zu den Getränken, sondern zu den Genussmitteln zählen. Zwar schädigen sie das ungeborene Kind nicht, trotzdem sollten Sie diese Getränke in Maßen genießen.

Eine gesunde und wohlschmeckende Alternative sind Fruchtsäfte. Sie versorgen Sie mit vielen Vitaminen und geben Ihnen reichlich Energie für den Tag. Probieren Sie doch einmal eine ausgefallene Variante des ACE-Trunks: Karottensaft mit einem Schuss Molke für das Vitamin A und E, Orangensaft und Apfelsaft für das Vitamin C. Eine Auswahl an ACE- sowie anderen leckeren Obstsäften finden Sie in gut sortierten Supermärkten oder Reform- und Bioläden. Bei morgendlicher Übelkeit hilft es meist, wenn Sie im Bett bereits eine Kleinigkeit zu sich nehmen, z.B. eine Tasse Tee mit Zwieback. Ihr Partner wird sie hiermit sicher gern versorgen.

Kaffee oder Tee?

Kaffee

Kaffee ist ein anregendes - zuweilen gar aufputschendes - Getränk aus gerösteten Kaffeebohnen. Diese enthalten unter anderem 1-1,75 Prozent des belebend wirkenden Koffeins und fünf Prozent so genannte Gerbstoffe und ätherische Öle, die dem Kaffee sein unverwechselbares Aroma verleihen.

Eigenschaften und Wirkungen von Kaffee:

- Kaffee hat eine gefäßerweiternde Wirkung
- Kaffee regt den Kreislauf an und erhöht den Blutdruck
- Kaffee kann aufgrund seines Gehalts an Röststoffen bei empfindlichen Menschen zu Magenbeschwerden führen
- Kaffee ist kalorienfrei
- Die belebende Wirkung des Kaffees setzt direkt ein, hält allerdings auch wesentlich kürzer an.

Tee

Meist sprechen wir von schwarzem Tee, wenn wir allgemein von "Tee" sprechen. Dieser Tee enthält im Gegensatz zu Kräuter- und Früchtetees Koffein, ebenso wie der Kaffee. Im Tee wird dieser Stoff Tein genannt. Lässt man schwarzen Tee zwei bis drei Minuten ziehen, entwickelt er eine belebende Wirkung; nach fünf Minuten hat er eine beruhigende Wirkung. Nicht ohne Grund sagt man, dass Tee AN- und nicht AUFregt, denn im Gegensatz zum Kaffee wirkt er direkt auf

das Nervensystem. Obwohl auch der grüne Tee Tein enthält, ist er eine gute Alternative, wenn man ihn in Maßen trinkt. Er regt den Stoffwechsel an und senkt bei regelmäßigem Genuss den Blutdruck. Wer auf die anregende Wirkung des schwarzen Tees verzichten will oder muss, kann zu Kräuter- oder Früchteteemischungen greifen.

Eigenschaften und Wirkungen von Tee:

- Tee regt direkt das Gehirn und Nervensystem an
- Tee kann - je nach Ziehdauer - sowohl belebend als auch beruhigend wirken
- Tee macht munter, ohne nervös zu machen
- Tee ist kalorienfrei
- Tee ist magen- und gallenschonender als Kaffee.

Tipp "Englischer Tee"

Gießen Sie den Tee mit 6 Teelöffeln einer kräftigen Teesorte bzw. einer englischen Teemischung auf, damit er wirklich stark wird. Wärmen Sie die Tassen vor und geben Sie jeweils 50 Milliliter heiße Milch und je nach Wunsch einen halben bis einen Teelöffel braunen Zucker hinein. Füllen Sie die Tassen nun mit dem Tee auf und genießen Sie die typisch britische Teevariation.

Langschläferfrühstück

Es ist wieder einmal Wochenende und Sie haben so richtig schön viel Zeit?! Dann nutzen Sie diese wunderbare Gelegenheit für ein traumhaftes Frühstück im Bett oder einen ausgiebigen Brunch. Lassen Sie Ihrer Fantasie dabei freien Lauf. Achten Sie aber darauf, neben den notwendigen Vitaminen und Mineralstoffen eine Protein- und Kohlenhydratportion zu sich zu nehmen.

Hier ein Vorschlag für eine ausgewogenes Langschläferfrühstück:

- Ein hart gekochtes Ei
- Ein Glas Orangensaft, Multivitaminsaft oder ACE-Saft
- Eine Portion frisch zubereiteter Obstsalat
- Etwas magerer Schinken oder Lachs
- Zwei Scheiben Vollkornbrot oder ein bis zwei kleine Vollkornbrötchen
- Etwas Butter und wenig Marmelade oder Honig
- Oder Cornflakes bzw. Müsli
- Kaffee oder Tee.

Genießen Sie dieses leckere Frühstück entweder gemütlich im Bett oder zelebrieren Sie damit einen ausgiebigen Brunch

Full breakfast, please!

Frühstück international

Die Deutschen beginnen den Tag mit einem Kaffee oder Tee, Brot oder Brötchen, Butter, Käse, Marmelade, Wurst und einem gekochten Ei. Gesundheitsbewusste Menschen schätzen auch ein Müsli mit Obst und Milch. Schauen wir uns mal in unseren Nachbarländern um: Das englische Frühstück startet mit adeliger Opulenz, der gesellige Italiener will reden ...

Breakfast

Wenn der Engländer sein landestypisches englisches Frühstück zu sich nimmt, dann hat er danach schon richtig viel von seiner Tagesenergie zu sich genommen. Es fängt ganz unspektakulär mit Tee und Orangensaft, Toast, Butter und Orangenmarmelade an. Dann gibt es noch einen Haferbrei (Porridge) - und fertig?

Bei weitem nicht: Jetzt kommen das Spiegelei mit Speck, gebratene Pilze und Tomaten auf den Frühstückstisch. Darf es vielleicht noch ein gebratenes Würstchen sein, oder zwei?

Petit déjeuner

Der Franzose ist in Sachen Frühstück etwas bescheidener. Da reicht meist eine Tasse Milchkaffee oder Schokolade und ein Crossaint. Vielleicht spart er am Morgentisch an den Kohlenhydraten, um am Abend ein mehrgängiges Menü zu genießen?

Prima colazione

Die Italiener gehen am morgen häufig mit einem leeren Magen aus dem Haus und nehmen einen schnellen Cappuccino und ein Cornetto (ein mit Pudding gefülltes Hörnchen) an der nächsten Bar ein. Dabei kann man gleich Tagesneuheiten erfahren.

Frukost

Sie glauben Sie kennen das schwedische Frühstück - von IKEA? Nein, das ist bei unserem nordischen Nachbarn schon ein bisschen anders. Die Schweden genießen beispielsweise gerne am Morgen Fisch, ein recht deftiger Einstieg in den Tag. Es gibt aber auch Knäckebrötchen mit Aufstrich oder einen Haferbrei (havregrynsgröt) und Kaffee.

Ontbijt

In den Niederlanden ist die Palette des Angebots breit gefächert - von süß bis deftig. Wobei alle Geschmacksrichtungen recht deutlich herausgearbeitet werden! Gutes Beispiel sind etwa der ontbijtkoek (ein extrem süßer und klebriger Kuchen) oder auch das beschuit (eine Art runder Zwieback), den man Marmelade bestreicht. Wurst und Käse gehören neben dem

unvermeidlichen koffee mit dazu. Und wenn Sie ein Niederländer fragt: "Wilt U koffee?" ("Darf ich Ihnen einen Kaffee anbieten?"), sollten Sie gleich mit einem freundlichen "Ja, lekker!" antworten - obwohl man über die Qualität des angesprochenen Heißgetränks durchaus geteilter Meinung sein darf!

Das Auge isst mit

Information über Erzeugung und Herkunft der regionalen Angebote ist wichtig. Die entsprechende Präsentation der Speisen ist es auch. Denn das Auge isst bekanntlich mit. Im Vorfeld sollten Sie abzuklären, ob bestimmte Lebensmittel schon auf Platten oder in Schüsseln angerichtet geliefert/ zubereitet werden. Ein Blickfang ist es, die Rohkost zum Beispiel auf einem Spiegel zu drapieren.

Buffet und Esstische sollten einheitlich dekoriert sein.

Anordnung

Breakfast-
projekt

„Coffee or Tea“

Es ist nur auf den ersten Blick einfach, ein Buffet richtig anzuordnen.

- In der Vorbereitung kommen alle Beteiligten, vor allem auch die, die die Betreuung übernehmen werden, an einen Tisch. Der Raum, in dem das Buffet stehen wird, muss genau geprüft werden: Wie sind die Präsentationstische anzuordnen, wo sitzen die Gäste, wo sind Aus- und Eingänge, wie ist die Zulieferung aus der Küche zu gewährleisten?
Eine Skizze hilft weiter!
- Wichtig ist, dass sich die Wege für die Versorgung des Buffets und die Wege der Gäste nicht kreuzen.
- Beliebte Fehler führen zu Gegenverkehr, Staus und Unmut unter den Gästen. Wer nicht dafür sorgt, dass jeder mit einem Teller ans Buffet treten kann, hat Zentrales falsch gemacht.
Neues, Ersatz Besteck und Servietten können ggfls auch mitgenommen werden, wenn die Teller bereits beladen sind.
Besteck, Servietten und Gläser sind ohnehin eingedeckt und nur der Nachschub ist am Buffet zu holen.
- Mehrere Ebenen, verleihen dem Buffetaufbau Dynamik.
- bei Speisen, die evtl. besser durch Personal ausgegeben werden als durch Selbstbedienung (weil sie fortlaufend frisch zubereitet werden oder weil sie portioniert werden) daran denken, dass sich Schlangen bilden können.
- Wichtig ist, dass die verschiedenen Speisen auch angeschrieben sind. Dies fördert die Neugierde und den Appetit der Gäste. Die Gäste können sich selbst aussuchen, von welcher Speise sie wie viel genießen möchten.
- vergleichsweise reichlich vorhandene Zutaten an den Anfang des Buffets anordnen.
- Zu klären ist unbedingt, wie das gebrauchte Geschirr, aber auch volle Aschenbecher oder nicht mehr benutzte Gläser dorthin kommen, wo sie hingehören.
- Wenn eine Rundum- Selbstbedienung geplant ist, muss eindeutig sein, wohin die abgegessenen Teller gestellt werden müssen. Darauf achten, dass dieser Platz auf gar keinen Fall zu klein ist!

Checkliste Buffet

Aufbau und Ablauf des Buffets

- o Buffet vor direkter Sonne, Wind schützen
- o Gute und saubere Präsentation
- o Genügend Raum vor und neben dem Buffet
- o Buffetablauf klar und sinnvoll gestalten
- o Das Buffet sollte genügend hoch sein, damit man sich nicht bücken muss
- o Das Buffet sollte nicht zu tief sein, damit man ohne große Anstrengungen auch weiter hinten stehende Speisen erreichen kann
- o Genügend Vorlegebestecke bereit halten
- o Gewährleistung des Nachschubs (Zugang!)
- o Tee und Kaffee mit Vorteil am Tisch servieren, dies ermöglicht die wichtigen Kontakte mit den Gästen
- o Wenn möglich separate Buffets für Getränke und Speisen

Präsentation der Speisen

- o Richtiges Anrichten, so dass die Platten auch nach den ersten Gästen noch appetitlich aussehen.
- o Genügend Platz zwischen den Platten
- o Beschriftung der Speisen
- o Dekoration zwischen den Platten sollte nicht in diese hineinragen und nicht giftig sein.

Personal

- o Kommunikation des Buffetablaufs an alle Mitarbeiter
- o Betreuung des Buffets sicherstellen
- o Personal, das hinter dem Buffet steht, muss in der Lage sein, die Gäste freundlich zu beraten

Breakfast

Cool breakfast (buffet)

Breakfast-
projekt

„Coffee or Tea

- o fresh juices
- o fresh & preserved fruits
- o cyclops yoghurt
- o crossiants, bagels, five grain and soughdough toast,
- o butter,
- o homemade preserves and
- o honey
- o brie
- o cured salmon
- o cream cheese & danish
- o salami
- o ohtel toasted
- o muesli with milk (full cream, trim or soy)
- o pot of stash tea or cup of l'affare coffee

Hot breakfast

- o fresh pancakes with
- o fresh fruit and
- o a choice of chocolate sauce or
- o maple syrup
- o eggs any style
- o on grilled sourdough with hollandaise sauce and smoked salmon or
- o spinach
- o mushrooms on grain toast with grilled bacon or breakfast sausages

Juice

- o orange, apple, tomato or cranberry

Tea

- o english breakfast, earl grey, lemon, berry, camomile, peppermint

coffee

- o espresso
- o soy milk, long black, flat white, cappuccino, latte, hot chocolate





















