



## Frühstück für einen guten Tag!

Auf [www.diefruehstuecker.de](http://www.diefruehstuecker.de) gibt es ab sofort Rezepte, Tipps und Informationen

"Frühstücker haben mehr Genuss, mehr Energie und damit auch einen besseren Start in den Tag", so Sternekoch und Frühstücks-Fan Christian Henze (43) aus Kempten. Laut dem Experten kommt es dabei insbesondere auf die richtige Mischung an: Kohlenhydrate wie Cerealien und Vollkornbrot, dazu Butter und süße Aufstriche wie Konfitüren und Honig. Auch frisches Obst, Wurst und Käse gehören auf den Frühstückstisch. Trinkmilch und Joghurt runden ein ausgewogenes Frühstück ab.

Auch die Ernährungsexpertin Franca Mangiameli (34) aus Hamburg empfiehlt ein ausgewogenes Frühstück als optimalen Start in den Tag: "Ohne die richtige Ernährung am Morgen leidet die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit während des gesamten Tages." Insbesondere Kinder benötigen ein gutes Frühstück, um den Anforderungen in der Schule standzuhalten. Allerdings gilt gerade bei den kleinsten Frühstückskindern: Viele Kinder gehen ohne Frühstück in die Schule oder nehmen süße Snacks als Frühstückersatz mit in den Unterricht.

### Unterschiedliche Frühstücks-Sitten

So vielfältig wie die Länder in Europa, so vielseitig sind auch die Frühstückskompositionen. Ob das süße Frühstück mit Croissant und "Café au lait" wie in Frankreich oder das üppige britische Frühstück mit Bacon, Ei und Würstchen. Mancher frühstückt eher schwedisch mit unterschiedlichen, leckeren Brotsorten, verschiedenen Fischvariationen und vielen Vitaminen. Wer morgens gerne warm isst, der frühstückt wie in Russland oder China. Die Chinesen teilen mit den Deutschen übrigens die Meinung, dass das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages ist. Dann gibt es natürlich noch die italienischen Frühstückler, die morgens nur eine Kleinigkeit zu sich nehmen, sich dann aber ganz viel Zeit nehmen für ein ausgiebiges, leckeres zweites Frühstück am Vormittag.

Wie auch immer die Frühstücksvorlieben sind, auf [www.diefruehstuecker.de](http://www.diefruehstuecker.de) findet jeder Anregungen und Erläuterungen zu einem optimalen Start in den Tag. Eine große Auswahl von außergewöhnlichen Rezepten zeigt, wie vielfältig und abwechslungsreich die wichtigste Mahlzeit des Tages sein kann. "Frühstück ist ein Starkmacher - darauf sollte keiner verzichten. In meinem hektischen Tagesablauf kann ich nur eine Situation planen und das ist das Frühstück. Damit kann ich dann auch mit einer gewissen Gelassenheit die Anforderungen des Tages überstehen", bringt Starkoch Christian Henze seine eigenen Erfahrungen ein.

Hier finden Sie weitere Informationen, tolle Rezepte und praktische Tipps!

## Pressekontakt

P.U.N.K.T. PR

Frau Kristin Breitenbruch  
Theodorstraße 41a  
22761 Hamburg

[diefruehstuecker.de](http://diefruehstuecker.de)  
[kbreitenbruch@punkt-pr.de](mailto:kbreitenbruch@punkt-pr.de)

## Firmenkontakt

P.U.N.K.T. PR

Herr Siegmund Kolthoff  
Theodorstraße 41a  
22761 Hamburg

[punkt-pr.de](http://punkt-pr.de)  
[info@punkt-pr.de](mailto:info@punkt-pr.de)

P.U.N.K.T. PR ist eine Spezialagentur für Marken- und Produkt-PR. Mit 35 namhaften Kunden aus Industrie und Handel gehört sie in diesem Bereich zu den führenden PR-Agenturen Deutschlands. Zu den Themen Essen, Ernährung und Lifestyle betreibt P.U.N.K.T. PR informative Onlineportale und vertritt zahlreiche Foodexperten.

Anlage: Bild

