

ten, daß das Fernsehen nicht von der wichtigen und gemütlichen „Handlung“ des gemeinsamen Essens und Erzählens ablenkt.

Leckereien während des Fernsehens sind eine zusätzliche Zwischenmahlzeit!

VORSCHLÄGE

Das Abendessen als Hauptmahlzeit des Tages

Grüner Salat, gedünstete Tomaten, mit Hackfleisch gefüllt, körniger Reis (Risotto).

Gemüse-Eintopf mit Brühwürstchen, geschlagener Speisequark mit Obst.

Tomaten-Gurkensalat, Fischfilet, auf einem Gemüsebett gedünstet, Salzkartoffeln.

Frischkost von Sauerkraut und Möhren, gegrillte oder gedünstete Leber mit Apfelscheiben, Kartoffelpüree.

Pellkartoffeln mit Matjes- oder eingelegtem Hering, Fruchtsalat und Quark-Vanillecreme.

Das Abendessen als leichter Ausklang der Tagesverpflegung

Fischsalat mit Äpfeln, Rote Bete in Quarkmayonnaise, mit Meerrettich gewürzt, Brot.

Rohe Tomaten, gefüllt mit Fisch in Senfsoße aus der Konserve, dazu warme, aufgebackene Brötchen.

Mageres, kaltes Fleisch mit Vollkorn- oder Knäckebrot, dazu grüner oder Chicorée-Salat.

Rührei mit Kräutern oder mit Spargeistückchen oder kleinen Champignons auf getoastetem, frischem Graubrot, Obst.

Beeren oder geschnittene Orangen in mit Milch geschlagenem Speisequark, dazu Zwieback oder Brot.

Als BEIGABEN, jeweils nach Bedarf: Brot, nicht zu fetter Käse, Gurkenscheiben, Tomaten, Radisheschen, Rettich, fett- armer Aufschnitt.

Als GETRÄNKE: Fruchtsaft, Milch, Kakao, kakaoähnliche Getränke, Milchs- mischgetränke, Kräutertee, gewürzt mit Zitronensaft, heißer Apfelsaft, gewürzt mit Zimtstange und ganzen Nelken.

Ausgabe 1957

Schriftenreihe: „Mehr Wissen um Ernährung“. Zusammengestellt nach Unterlagen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Frankfurt, Herausgegeben und zu beziehen vom Bundesausschuß für volkswirtschaftliche Aufklärung e. V., 5000 Köln 14, Sachsenring 38, Postfach 229/230, im Auftrage des Bundesministeriums für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Unterabteilung für Verbraucherangelegenheiten, Bonn. Zeichnungen: Eleonore Schäffer und Rolf Belyna. Druck: Peter Steffgen KG, Koblenz.



Bundesausschuß
für volkswirtschaftliche
Aufklärung e.V.

VERBRAUCHERDIENST

Frühstück Zwischenmahlzeiten Abendessen





Die Mahlzeiten im Tagesablauf

Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden hängen weitgehend von unseren Mahlzeiten ab. Unser Körper ist auf einen bestimmten Rhythmus in der Nahrungsaufnahme eingestellt. Es kommt nun nicht so sehr darauf an, wie viele Mahlzeiten wir zu uns nehmen, sondern daß wir einen zweckmäßigen Abstand dazwischen einhalten und nicht mehr essen, als wir benötigen. Der eine bevorzugt drei Mahlzeiten täglich, der andere teilt seine täglich benötigte Nahrungsmenge besser auf 4-5 Einzelmahlzeiten auf.

Für Menschen mit überwiegend sitzender oder geistiger Tätigkeit empfiehlt sich, lieber öfter wenig zu essen, als große Mengen an Speisen in wenigen Mahlzeiten zu sich zu nehmen. Häufige, aber kleine Mahlzeiten belasten die Verdauungsorgane nur wenig und beeinträchtigen auch nicht die Leistungsfähigkeit. Wer häufiger ißt, muß besonders darauf achten, daß er nicht zuviel ißt.

Empfehlenswerte Aufteilung des Tagesbedarfs in %^{*)}

	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Kalorien
1. Frühstück	20	25	30	25-30
2. Frühstück	5	5	10	5-10
Mittagessen	40	40	30	30-35
Vesper	10	5	10	5-10
Abendessen	25	25	20	20-25

*) lt.: „Grundlagen der Ernährung“ W. Wirths, Max-Planck-Institut für Ernährungsphysiologie, Dortmund.

Die Übersicht zeigt, wie wir unseren Nährstoffbedarf auf täglich 5 Mahlzeiten verteilen können. Wird auf die beiden Zwischenmahlzeiten verzichtet, entfallen auf die übrigen Mahlzeiten entsprechend größere Kalorienmengen. Sie verteilen sich etwa so:

Frühstück	30 - 35 %
Mittagessen	35 - 40 %
Abendessen	25 - 30 %

Ein reichliches Frühstück ist also besonders empfehlenswert, während das Abendessen ruhig knapper ausfallen kann.

Dieser Vorschlag gilt für alle Altersstufen und Berufsschweregruppen. Die Auswahl der Speisen und der Umfang der Mahlzeiten richten sich grundsätzlich nach dem Bedarf jedes einzelnen: Menschen mit überwiegend geistiger Tätigkeit brauchen eiweißreichere und fettärmere Nahrung und auch geringere Mengen als Menschen, die körperlich schwere Arbeit zu verrichten haben.

Diese Empfehlungen zu befolgen ist gar nicht schwer, wenn man weiß, in welchen Nahrungsmitteln die einzelnen Nährstoffe vorkommen:

Tierisches Eiweiß

ist vor allem in der Milch, in Quark, Käse, Eiern, Wurst und Fleisch und im Fisch enthalten.

Pflanzliches Eiweiß

steht in Brot, Backwaren, Haferflocken, Kartoffeln, Hülsenfrüchten und Nüssen reichlich zur Verfügung.

Fett

verwenden wir in Form von Butter, Margarine, Schmalz, Speck und Öl. Außerdem sind verborgene und meist wenig beachtete Fette enthalten in Fleisch, Fisch und Eiern, in Milch, Käse, Nüssen und anderen Nahrungsmitteln.

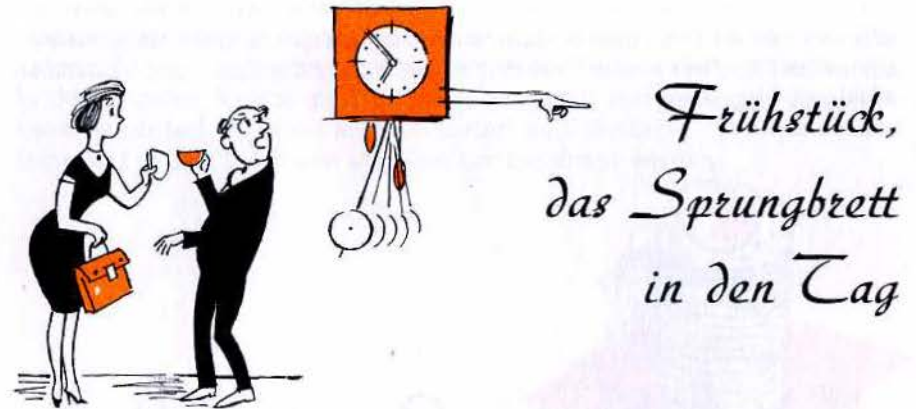
Kohlenhydrate

kommen hauptsächlich in pflanzlicher Kost vor: in Zucker, Marmelade und Honig, in Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Brot und Getreideerzeugnissen.

Mineralstoffe und Vitamine

machen das Essen erst vollwertig. Sie kommen reichlich in frischem Obst und Gemüse vor. Auch Milch, Butter, Margarine, Eier, Käse und kräftiges Vollkornbrot sind reich an diesen wertvollen Inhaltsstoffen.

Die Kost soll abwechslungsreich und vielseitig sein, appetitlich angerichtet und in Ruhe eingenommen werden.



Ja, das sollte es sein!

Wie sieht es aber häufig in Wirklichkeit aus? Schnell einen Schluck Kaffee und mit dem Butterbrot oder dem Brötchen in der Hand - gewissermaßen dem Angstbrötchen, das mit der Angst vor dem Zuspätkommen gegessen wird - zur Tür hinaus!

Dieser Start ist grundverkehrt. Morgens braucht der Körper eine solide Grundlage. Er hat vielleicht 10 Stunden lang keine Nahrung erhalten, obgleich er Energie verbrauchte. Herz, Lunge und Drüsen arbeiteten auch in der Nacht, und die Körpertemperatur wurde konstant gehalten.

Die verbrauchten Energien lassen sich weder durch längeren Schlaf, noch durch ein unzulängliches Frühstück in Eile oder gar durch Genußmittel ersetzen. Richtig ist dagegen ein Frühstück, das 25 bis 30 % der benötigten Tageskalorien enthält und gemächlich eingenommen wird.

Wenn durch das 2. Frühstück weitere 5 bis 10 % des täglichen Kalorienbedarfs gedeckt werden, dann genügen für das Mittagessen 30 bis 35 % der täglich notwendigen Kalorien. Der Magen bleibt vor einer Überladung bewahrt, während Verdauung und Wohlbefinden gefördert werden. So einleuchtend diese Empfehlung auch sein mag, so vielfältige kleine Schwierigkeiten gibt es doch bei ihrer Befolgung.

Liebgewordene Gewohnheiten

gibt man ungern auf. Wer sich das Frühstück „abgewöhnt“ hat, verspürt am Morgen geringen Appetit. Er sollte sich mit kleinen und steigenden Mengen wieder daran gewöhnen, vielleicht mit einem Glas Fruchtsaft nach dem Aufstehen. Der abwechslungsreich und einladend gedeckte Frühstückstisch hilft ebenfalls, die Appetitlosigkeit zu überwinden. Zum Frühstück braucht man Zeit. Diese Zeit muß im Tagesablauf eingeplant werden. Es lohnt sich, dafür früher aufzustehen, auch wenn es anfangs Überwindung kostet.

Für Schwer- und Schwerstarbeiter ist es seit jeher selbstverständlich, ein nährstoffreiches Frühstück einzunehmen. Aber auch alle anderen Menschen sollten den Tag mit einem abwechslungsreichen, vielseitigen und reichlichen Frühstück beginnen.



Zwischenmahlzeiten

Viele Butterbrote, die in Schul- oder Manteltaschen, in Vesperkörben und Aktenmappen jüngere und ältere Menschen an ihre Arbeitsplätze begleiten, werden täglich als Zwischenmahlzeiten verzehrt. Auch alle andere Nahrung, die wir zwischen Frühstück und Mittagessen bzw. zwischen Mittag- und Abendbrot zu uns nehmen, fällt unter den Begriff „Mahlzeit“, weil sie ja ernährungsphysiologisch ebenso ihre Bedeutung hat wie die Hauptmahlzeiten.

Zwischenmahlzeiten stillen nicht nur den Hunger

Wir wissen, daß unsere Leistungsbereitschaft und Leistungsfähigkeit im Tagesablauf gewisse Schwankungen aufweisen, die mit dem Verlauf einer Kurvenlinie vergleichbar sind. Die Anforderungen in der Schule, im Haushalt und Beruf erlauben jedoch kaum unterschiedliche Leistungen oder gar auffallende Tiefpunkte. Also muß der Körper ein bißchen „angefeuert“ werden; das wird durch Zwischenmahlzeiten erreicht. Wie sieht es damit bei den meisten von uns aus?

Brot, Butter oder Margarine, Belag darauf, Papier drum - fertig! Gewiß, die Frühstückspäckchen fallen verschieden groß aus. Der eine soll mehr essen als der andere. Die Art der Tätigkeit beeinflußt die Menge. Wer schwere körperliche Arbeit leistet, muß größere Portionen essen. Im Berufsleben kommt die nachmittägliche Pause häufig zu kurz, obwohl die Zeit vom Mittag bis Betriebsschluß meist so lang ist wie der Vormittag. Eine kleine Auffrischung am Nachmittag ist ebenfalls empfehlenswert, wenn sie nicht zu kurz vor dem Abendessen liegt. Besonders auf dem Lande wird häufig zu spät - oft nach der Rückkehr vom Feld - Kaffee getrunken.

Zahl und Umfang der Zwischenmahlzeiten und die Zeit für ihre Einnahme sind wichtig. Ebenso wichtig ist die richtige Zusammenstellung. Die Zwischenmahlzeiten sollen besonders reichlich solche Nährstoffe enthalten, die in den anderen Mahlzeiten nicht oder zu wenig vorhanden waren. Jedes Familienmitglied hat einen anderen Bedarf an Nährstoffen; er kann am einfachsten bei den Zwischenmahlzeiten berücksichtigt werden.



Körperlich arbeitende Menschen

verbrauchen bis zur Frühstückspause viel Energie; sie muß durch Zwischenmahlzeiten nachgeliefert werden. Dafür sorgen hauptsächlich Fett und Kohlenhydrate. „Dann stimmt's ja!“ werden Sie sagen, „Brot, Butter oder Margarine, Wurst - genau das, was wir bisher eingepackt haben.“ Das ist auch richtig - wenigstens teilweise.

Durch den Belag ist auch die Eiweißzufuhr gesichert, denn Wurst und Käse enthalten bekanntlich reichlich hochwertiges Eiweiß.

Wenn zudem noch Vollkornbrot, das ohnehin nachhaltiger sättigt, dem Weiß- und Mischbrot vorgezogen wird, ist auch für die Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen viel getan.

Nur bei richtigem Gleichgewicht aller Nährstoffe kann jeder einzelne von ihnen voll ausgenutzt werden. Ob die Vitamine nun in Form von Obst, Tomaten, in Milch, Milchlischgetränken oder in Obstsaften die Zwischenmahlzeiten ergänzen, richtet sich ganz nach dem persönlichen Geschmack.



Geistig arbeitende Menschen

kennen das Sprichwort: „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ In der Tat würdte das zweite Frühstück des Schwerarbeiters den geistig Schaffenden unnötig belasten. Dennoch braucht auch er eine Auffrischung zwischen den Hauptmahlzeiten. Sie muß jedoch leicht sein: Milch, Joghurt, Obst oder Obstsaft, dazu vielleicht etwas Roggenbrot, Knäckebrötchen oder Zwieback mit Butter oder Margarine.

Je größer die geistige Anstrengung ist, um so sorgfältiger muß die Zwischenmahlzeit zusammengestellt werden. Das Gehirn braucht Phosphor, den die Eiweißträger gleich mitliefern. Milcheiweiß ist besonders geeignet, weil es leicht verdaulich ist und den Körperhaushalt nicht belastet.

Jugendliche

benötigen für den Aufbau des Körpers zusätzliche Nährstoffe. Das weiß jede Mutter. Nicht immer wird aber beachtet, daß es hier vor allem auf den Baustoff Eiweiß ankommt, der in Milch, Käse, Quark, Fleisch, Wurst, Ei und Fisch, aber auch in Brot reichlich enthalten ist.

Dieses tierische und pflanzliche Eiweiß zusammen in einer Mahlzeit wird besonders gut ausgenutzt.

Zusätzliche Vitaminträger dürfen niemals fehlen: Obst oder Obstsaft, Tomaten, Radieschen, rohe Gurken, Möhren - je nach Belieben oder Jahreszeit.



Obst oder andere Frischkostarten wecken überhaupt bei alt und jung die Lebensgeister, indem sie die Leistungs-, Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit erhöhen. Ob bei den Schularbeiten oder beim Sport, an einer Maschine oder bei Verhandlungen - schnelles Auffassungs- und Reaktionsvermögen können entscheidend sein für die Leistung und den Erfolg - ja, oft auch für die persönliche Sicherheit.

Hausfrauen

sollten sich wenigstens ein Viertelstündchen zum zweiten Frühstück hinsetzen. Pausen sind in jedem Betrieb üblich, weil sie die Spannkraft erhalten und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Auch die Hausarbeit ist schließlich eine Berufsarbeit, die meist nicht auf acht Arbeitsstunden beschränkt bleibt. Also müssen die Zwischenmahlzeiten denen anderer Berufstätiger entsprechen, wobei die jeweilige Arbeitsbelastung zu berücksichtigen ist.

Nachmittags findet die Hausfrau leichter Zeit zu einer Kaffeepause - empfehlenswert sind aber auch hier Kakao, Milch oder - besonders an heißen Tagen - Milchmischgetränke oder ein Glas Saft; dazu Brot mit Marmelade oder Honig.

Kinder und alte Menschen

haben eines gemeinsam: sie brauchen viel Eiweiß. Wieder spielen Milch, Quark und Käse in jeder Form eine große Rolle. Dazu kommen die unentbehrlichen Vitaminträger als Beigabe: Obstsaft, Obst oder Tomaten vornehmlich für die Großeltern, während rohe Möhren, Kohlrabi und anderes den Kindern zum Knabbern vorbehalten bleiben.



Abendessen, das Tüpfelchen auf dem i



Feierabend - behaglicher Ausklang eines arbeitsreichen Tages. Die Familie einträchtig am Abendbrottisch: Ruhe und häuslicher Frieden! Entspricht diese freundliche Vorstellung noch den Tatsachen?

Sicher zumeist dort, wo das Abendessen für die berufstätigen Familienangehörigen, die sich während des Tages vielleicht nur unzureichend verpflegen konnten, die Hauptmahlzeit darstellt und als solche auch entsprechend gewürdigt wird.

Wie aber sieht es aus, wenn kaum die Möglichkeit besteht, ein Essen vorzubereiten, die Abspannung zu groß ist, um noch die notwendigen Handgriffe zu erledigen oder vielleicht die Zeit zum Einkauf gefehlt hat und nun nichts rechtes im Hause ist. Wie ist es, wenn zwar der Tisch für eine gemeinsame Mahlzeit gedeckt ist, doch kaum eines Blickes für wert gefunden wird, weil alle Augen auf den Fernsehschirm gerichtet sind? Umfragen zeigten, daß immer mehr Familien das Abendessen bewußt auf die Zeit vor und während der Tagesschau legen. Man ißt etwas, ohne darauf zu achten, was und wieviel man in den Mund steckt. Die Nahrung, die doch unsere Leistungsfähigkeit und Spannkraft erhalten soll, wird dadurch ebenso zur Belanglosigkeit herabgewürdigt, wie die für ihre Zubereitung aufgewendete Arbeit der Hausfrau.



In mehr als der Hälfte aller Familien wird abends nicht warm gegessen. Sicher entspricht das teilweise landschaftlichen Gepflogenheiten. Wenn es aber nur in jedem 10. Haushalt frisches Obst oder Kompott zum Abendessen gibt und auch wenig Fleisch, Wurst, Fisch, Milch, Quark oder Käse auf den Tisch kommen, dann sind Verbesserungen oder Ergänzungen notwendig, über die es sich lohnt, einmal nachzudenken. Entscheidend ist nicht „warm“ oder „kalt“, sondern Auswahl und Zubereitung der Gerichte. Schließlich hängen vom Ausklang eines Tages weitgehend die Frische und das Wohlbefinden am nächsten Tage ab.

Die Nachtruhe ist kostbar. Unbeschwert möchten wir schlafen. Darum darf man abends nicht zu viel und nicht zu schwer essen. Bratwurst, Rotkraut und Klöße zum Beispiel sind ein ausgezeichnetes Essen, nur nicht eine Stunde vor dem Schlafengehen! Fettreiche Speisen, allzu üppig belegte Brote belasten am Abend Magen und Leber. Mayonnaisen aus Öl und Eigelb macht man deshalb bekömmlicher durch die Zugabe der halben Menge Quark oder Joghurt mit Zitronensaft abgeschmeckt.



Das Abendessen als Hauptmahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen eingenommen werden, möglichst noch etwas früher. Frisches Obst, ein Milchmischgetränk, eine Scheibe Knäckebrot, ein Schüsselchen Quarkcreme mit Kompott können eine längere Spanne bis zum Schlafengehen überbrücken, falls sich der Appetit wieder regt.

Was während des Tages an Nährstoffen im Speiseplan gefehlt hat, soll durch das Abendessen ausgeglichen werden. Meist sind dies: tierisches Eiweiß, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gerade diese Stoffe aber brauchen wir besonders. Hochwertiges Eiweiß ist lebensnotwendig. Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente erhöhen unsere Widerstandskraft und regeln wichtige Lebensvorgänge in unserem Körper.

Fisch, mageres Fleisch, Milch, Quark, Käse mit nicht zu hohem Fettgehalt und Eierspeisen können die Eiweißlücke schließen. Salate, Frischkost von Gemüse oder Obst, Süßmost, Vollkornerzeugnisse steuern bei, was vielleicht an Vitaminen, Mineralstoffen oder Spurenelementen noch fehlt.

Für recht viel Abwechslung sind die müde Heimkehrenden besonders dankbar. Wer ließe sich nicht gern überraschen? Eintönigkeit lähmt den Genuß. Die Hausfrau wiederum freut sich über ein Wort der Anerkennung für ihre Mühe. Sie wird das Abendbrot so zeitig rich-

