

Inhalt

Danksagungen	5
Einleitung	7
Rezepte	
Rührei	16
Müsli #1: Etwas zum Kauen	18
Müsli #2: Eine kernige Grütze	20
Müsli #3: Ein cremiger Brei	22
Rohkost	24
Gemischter Salat	26
Eiersalat	28
Olivenöl-Mayonnaise	28
Obstsalat	30
Getreidefreies Körnerbrot	32
Getreidefreies Brot Grundrezept	34
Omelett	36
Gekochte Eier	38
Knochenbrühe	40
Kalte Frikadellen	42
Räucherlachs-Salatrolle	44
Reste vom Vortag	44
Leberwurst-Häppchen	46
Geräucherter Fisch	46
Frittata	48
Griechischer Joghurt mit Obst und Nüssen	50
Pfannkuchen	52
Beeren	52
Grüner Smoothie	54

Einleitung

Warum ein Buch mit Frühstücksrezepten?

Es gibt kein Gesetz, das den Verzehr bestimmter Lebensmittel zum Frühstück (oder anderen Mahlzeiten) vorschreibt. Dennoch haben sich speziell Getreide- und Milchprodukte in Form von Brot, Brötchen, Müsli, Quark, Joghurt und verschiedenste Kombinationen daraus seit Mitte des 20. Jahrhunderts als quasi-Standard für das Frühstück durchgesetzt. Es sind jedoch genau diese Lebensmittel, Getreide- und Milchprodukte und mit ihnen weit mehr als nur Gluten und Laktose, welche sich zusehends als problematisch in der Ernährung herausstellen.

Diese Produkte gelten für viele Menschen jedoch als Synonym für Frühstück. Eine Streichung von Getreide- und Milchprodukte vom Speiseplan wirft daher sehr häufig die Frage auf, was man denn stattdessen zum Frühstück essen könne. Eine Frage, die dieses Buch beantwortet und somit die Reihe fortsetzt, die ich mit *Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker* und *Das Urgeschmack-Dessertbuch: Natürlich gesund genießen* begonnen habe.

Wie und warum überhaupt die Ernährung umstellen?

Der beste Grund, sich Gedanken über seine Ernährung zu machen, ist die eigene Gesundheit – physisch und psychisch, kurz- und langfristig. Denn was wir essen und wie wir es essen hat großen Einfluss auf praktisch alle Systeme in unserem Organismus.

Die Frage für die meisten Menschen ist auch nicht, ob, sondern eher wie sie ihre Ernährung umstellen sollten. Neue Diäten schießen praktisch täglich aus dem Boden und die Ernährungsempfehlungen kommen aus und gehen in alle denkbaren Richtungen, kaum jemand scheint sich vollends einig.

Und doch lassen sich bei genauerem Hinsehen Muster erkennen. Diese scheinen darauf hinzudeuten, dass zum Beispiel der Verzehr frischer Lebensmittel wie Gemüse und Obst durchaus grundsätzlich ratsam ist. Es gibt also offenbar eine Art kleinsten gemeinsamen Nenner, der nahelegt dass eine Ernährung von möglichst ursprünglichen, wenig verarbeiteten Lebensmittel zumindest nicht verkehrt ist.

Konzepte wie die Steinzeiterernährung (praktisch gleichbedeutend mit *Paleo-Diät* oder *Paläo-Diät*, von *Paläontologie*) legen gar nahe, dass wir ausschließlich solche natürlichen Lebensmittel essen sollten und darüber hinaus ein Verzicht auf Getreide und Milchprodukte ratsam sei. Denn es häufen sich Beobachtungen, dass Getreide vielfältige Darmprobleme und weitere Erkrankungen auslösen kann. Auch Milch ist als Nahrungsmittel offensichtlich umstritten, sie steht gar im Verdacht, krebserregend zu wirken.

Ob und wie weit man diese Ratschläge befolgt, bleibt jedem selbst überlassen. Die in diesem Buch enthaltenen Rezepte kommen ohne Getreide und Milchprodukte aus. Wer gezielt Rezepte ohne Getreide- und Milchprodukte, sowie ohne Zucker oder synthetische Zusatzstoffe sucht, findet sie zuverlässig bei Urgeschmack. Doch auch wer sich einfach nur nach einer Abwechslung zum Frühstücksbrot sehnt, findet hierin viele Vorschläge.

Was ist Urgeschmack?

Urgeschmack ist keine Diät. Es ist kein fester Plan, keine Ideologie und keine Religion. Bei Urgeschmack geht es um Gesundheit, Genuss und Nachhaltigkeit, denn diese drei Aspekte halte ich für fest miteinander verknüpft. Nur durch ökologisch verträgliche Anbaumethoden bekommen wir Lebensmittel mit dem optimalen Nährstoffgehalt und dem vollen Geschmack. Und nur solche Anbaumethoden stellen sicher, dass wir unsere Ökosysteme auch in Zukunft noch zur Lebensmittelerzeugung nutzen können. Dabei sind nicht nur die unmittelbaren ökologischen, sondern auch die langfristigen ökonomischen, sozialen und kulturellen Aspekte der Nahrungskette von Belang.

Urgeschmack folgt dabei einigen sehr effektiven Prinzipien, die als Empfehlungen zu verstehen sind:

1. Essen Sie lokal und saisonal

Kaufen Sie möglichst viel Ihrer Ware von Erzeugern aus ihrer Region und möglichst wenig aus dem Supermarkt. Sie sichern damit langfristig ihre Versorgung mit frischen und gesunden Lebensmitteln. Mehr Details: urgck.de/erzeuger

2. Essen Sie nur hochwertige Tierprodukte

Wertvolle und gesundheitlich unbedenkliche Tierprodukte können nur bei tiergerechter Haltung entstehen. Kaufen Sie keine Tierprodukte, deren Herkunft Ihnen nicht bekannt ist. Besuchen Sie die Erzeuger vor Ort und informieren Sie sich (siehe #1). Mehr Details: urgck.de/tier

3. Essen Sie frisches und buntes Gemüse

Frisches und variantenreiches Gemüse versorgt Sie mit wichtigen Mikronährstoffen und köstlichem Geschmack. Mehr Details: urgck.de/gemuese

4. Essen Sie keinen Zucker

Zucker, besonders Fruktose- ist weder als Tafelzucker, noch in Süßigkeiten, noch in Getränken (Limonade, Eistee etc.) gesund. Meiden Sie ihn. Mehr Details: urgck.de/zucker

5. Essen Sie kein Getreide

Getreide, besonders Weizen, enthält Gluten und andere Antinährstoffe und Allergene. Meiden Sie Kuchen, Brot und sonstiges Gebäck. Mehr Details: urgck.de/getreide

6. Essen Sie kein Pflanzenfett

Die meisten pflanzlichen Fette, darunter Maisöl, Rapsöl oder Sojaöl, wie auch Margarine, sind stark verarbeitet und enthalten entzündungsfördernde Stoffe. Olivenöl und Kokosöl sind unbedenklich, tierische Fette wie Butter und Schmalz sind ratsam, sofern aus einwandfreier Quelle (siehe #2). Mehr Details: urgck.de/pflanzenfett

7. Meiden Sie Milchprodukte

Die Wirkung von Milchprodukten auf die Gesundheit ist umstritten, doch leider verdichten sich die Hinweise auf überwiegend nachteilige Auswirkungen. Mehr Details: urgck.de/milch

Fokus dieses kleinen Buches sind allein die Frühstücksideen, weitere Details zu den Empfehlungen finden Sie daher in den anderen Urgeschmack-Büchern („*Das Urgeschmack-Kochbuch*“ und „*Das Urgeschmack-Dessertbuch*“) und unter den genannten Links. Dennoch gibt es zu den drei letztgenannten Punkten häufige Fragen, zu denen Sie im Folgenden einige weiterführende Informationen finden.

Warum keinen Zucker essen?

Zucker wird vom Verdauungssystem des Menschen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten absorbiert und als Blutzucker in den Körper getragen. Tafelzucker wird sehr schnell verdaut und sorgt für einen entsprechend schnellen und starken Anstieg des Blutzuckerspiegels. Genau dieser Pegel muss jedoch in engen Grenzen gehalten werden, denn ein zu hoher Blutzuckerspiegel wirkt auf den Menschen toxisch. Und auch das Gegenteil, eine Unterzuckerung, ist nicht erstrebenswert. Besonders das Gehirn, das auf Glucose angewiesen ist, würde unter einem frei schwingenden Blutzuckerspiegel leiden.

Und so hat die Evolution dem Menschen das Insulin mit auf den Weg gegeben. Das ist ein Hormon. Und dieses sogenannte Speicherhormon ist maßgeblich an der Regulierung des Blutzuckerspiegels beteiligt. Wenn der Blutzuckerspiegel steigt, wird im Regelfall von der Bauchspeicheldrüse in entsprechendem Maß Insulin ausgestoßen, um diesem Anstieg entgegen zu wirken. Und wie macht Insulin das? Durch Speicherung. Es sorgt für eine Einlagerung der Glucose. Und wo? Die Leber kann einen Teil speichern und auch die Muskeln nehmen diese Energiequelle gerne an. Alles weitere dient dem Aufbau eines Fettspeichers. Mit anderen Worten:

Zucker macht fett!

Unfreiwilliger Mittäter ist das Insulin, welches uns eigentlich nur vor zu hohem Blutzucker schützen möchte. Aber Zucker macht noch mehr:

- Zucker sorgt über das Insulin für einen erhöhten Blutdruck.
- Ein dauerhaft überhöhter Insulinspiegel kann zu Hyperinsulinismus und Insulinresistenz führen. Das Resultat ist eine verminderte Wirksamkeit des Insulins, was sich letztlich in Diabetes äußern kann. Und dies ist immer häufiger bei immer jüngeren Menschen der Fall.
- Zahlreiche weitere Zivilisationskrankheiten sind über die Wirkung des Insulins ebenfalls auf erhöhten Zuckerkonsum zurückzuführen. Darunter Herz- und Herz-Gefäßerkrankungen, Rheuma, Fibromyalgie sowie andere Entzündungskrankheiten.
- Auch Alzheimer und Demenz stehen im Verdacht, mehr oder weniger direkt durch Insulin verursacht zu werden. Alzheimer wird gar derzeit gelegentlich als Diabetes-Typ-3 geführt.

Mehr Details: urgck.de/zucker

Warum kein Getreide essen?

Getreide, ob in Form von Brot oder Müsli, stellt für viele Deutsche die tägliche Grundlage des Frühstücks dar. Da ist es nur angebracht, eine Verzichtsempfehlung umfassend zu erläutern:

1. Anti-Nährstoffe

Anti-Nährstoffe machen andere Nährstoffe unzugänglich, schaden dem Verdauungstrakt und können weiterführende, schwere Erkrankungen auslösen. Darunter Diabetes, Entzündungen und Multiple Sklerose. Getreide enthält größere Mengen verschiedener Anti-Nährstoffe, darunter Gluten, Lektine und Phytinsäure. Es ist daher nicht nur für Menschen mit Zöliakie oder diagnostizierter Glutenunverträglichkeit ungesund, sondern potentiell für alle. Es gibt traditionelle Zubereitungsmethoden, die diese Problematik ein wenig entschärfen können und es gibt auch Bevölkerungsgruppen, die Anti-Nährstoffe tendenziell besser vertragen als andere. Mit anderen Worten: Das Schadpotential besteht grundsätzlich, wirkt sich jedoch in einigen Fällen mehr, in anderen weniger stark aus.

2. Geringer Nährstoffgehalt

Getreide enthält im Vergleich zu Gemüse wie Kohl und Spinat, Salaten, Karotten oder auch Obst und Beeren nur sehr wenige Nährstoffe. Um sich ausreichend mit Mikronährstoffen zu versorgen, müsste der Mensch also viel mehr Getreide essen als dies bei anderen pflanzlichen Lebensmitteln nötig wäre. Die Folge ist ein ungünstiger Einfluss auf die Kalorienbilanz, denn wenn der Nährstoffbedarf aus Getreide gedeckt werden soll, muss der Mensch zwangsläufig mehr Energie aufnehmen, unter Umständen zu viel. Dies kann sich als Übergewicht auswirken, mit den bekannten Folgen. Eine Unterversorgung mit Nährstoffen wäre ebenso wenig erstrebenswert. Mit ausgeglichener Kalorienbilanz auf Basis von Getreide wäre dies jedoch wahrscheinlich die Folge.

3. Omega-6-Fettsäuren

Getreide enthält einen verhältnismäßig hohen Anteil an Omega-6-Fettsäuren. In den verbreiteten, großen Mengen hat dies einen negativen Einfluss auf das Omega-6-zu-Omega-3-Fettsäuren-Verhältnis des Menschen. Dies führt zu nachhaltig negativen Auswirkungen auf die Gesundheit. Zahlreiche Entzündungskrankheiten wie Rheuma sind darauf zurückzuführen, ebenso gibt es Verbindungen zu Herz-Gefäßerkrankungen bis hin zu Krebs.

Ist Urgeschmack gleich Steinzeiterernährung?

Nein. Während die Steinzeiterernährung allein auf die Gesundheit des Individuums fokussiert ist, betrachtet Urgeschmack die Nahrungskette als Ganzes. Ziel ist eine Verbesserung des gesamten sozialen, ökonomischen, ökologischen und kulturellen Gesundheitszustandes der Esskultur. Dies kann nur durch eine individuell angepasste und optimierte Herangehensweise und nicht durch eine pauschale Verordnung geschehen.

Über die Rezepte in diesem Buch

Sie werden sehen, dass die meisten Zubereitungsanleitungen sehr kurz und teilweise kaum mit klassischen, aufwändig beschriebenen Rezepten vergleichbar sind. Das ist beabsichtigt, denn die meisten Menschen wünschen sich gerade am Morgen etwas unkompliziertes, das schnell verzehrbereit ist. Da es kein Gesetz über den Verzehr bestimmter Lebensmittel zum Frühstück gibt, ist es nur sinnvoll, möglichst viele, einfache Ideen parat zu haben. Die Kürze der Rezepte soll auch demonstrieren, wie einfach diese Art der Ernährung tatsächlich ist.

Weitere Rezepte finden Sie in den Büchern *Das Urgeschmack-Kochbuch: Jeden Tag gesund und lecker* (ISBN 978-3842377264) sowie *Das Urgeschmack-Dessertbuch: Natürlich gesund genießen* (ISBN 978-3848206216).

Darüber hinaus habe ich wie bereits für das Urgeschmack-Dessertbuch wieder einen Weblink mit möglichen Bonusinhalten für Sie erstellt. Dort finden Sie weiterführende Informationen, weitere Hinweise und Bezugsquellen zu den Zutaten sowie zusätzliche Rezepte: urgck.de/fruehbonus

Zutaten

In der Regel kommen die Rezepte mit handelsüblichen und lokalen Zutaten aus. In einigen Fällen sind alternative Lebensmittel wie Kokosmilch als Option angegeben. Sollten Sie dafür Bezugsquellen suchen, finden Sie sie unter urgck.de/bezugsquellen

Die Entscheidung über die Verwendung von Importware im Rahmen Ihrer Ernährung sollten Sie selbst treffen. Sicherlich spielt dabei auch die Verhältnismäßigkeit eine Rolle: Geringe Mengen exklusiver Lebensmittel wie Kokosnüssen sind sicherlich anders zu bewerten als der regelmäßige Verzehr von zum Beispiel Äpfeln aus Neuseeland.









Omelett

Ein deftiges Omelett zum Frühstück kann gut über den gesamten Tag satt machen. Doch auch eine eher süße Variante, zum Beispiel gefüllt mit Apfel- und Bananenstücken und gewürzt mit Zimt ist eine attraktive Alternative zum Frühstück. Dabei können Sie die jeweilige Füllung vorher separat anbraten (auch im Falle des Obsts eine köstliche Zubereitung) oder roh in das geschlagene Ei geben.

Die Champignons in kleine Stücke schneiden, in etwas Butter oder Kokosfett anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Währenddessen die Paprika und Salatgurke ebenfalls in kleine Stücke schneiden und anschließend zu den Champignons geben.

In einer kleinen Pfanne Butter oder Kokosfett zerlassen, die Eier schlagen und anschließend in die Pfanne geben. Wenn Eiermasse zu stocken beginnt, die Füllung auf dem Omelettteig verteilen und einsinken lassen.

Wenn das Omelett ausreichend fest ist, wenden. Ein bis zwei Minuten auf der anderen Seite garen und anschließend servieren.

FÜR 1 PORTION

3 Eier

1 Handvoll Champignons

1/4 Paprika

1/3 Salatgurke

Gewürze: Salz, Pfeffer



