

Datum: 03.03.2015



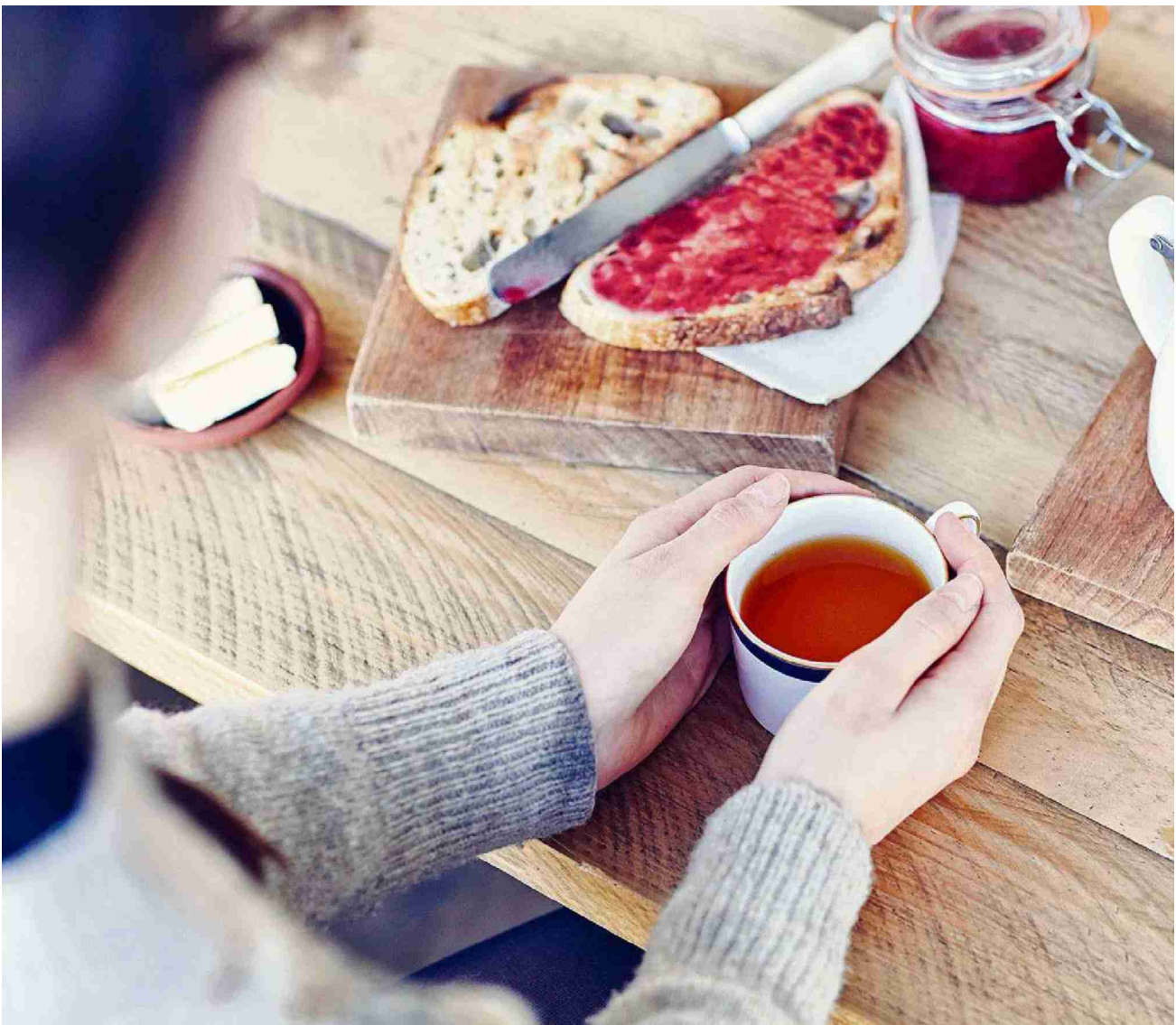
Hauptausgabe

20 Minuten AG
8004 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 182'279
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Themen-Nr.: 738.004
Abo-Nr.: 1051328
Seite: 24
Fläche: 43'508 mm²

So zmörgelet die Schweiz



Was unsere Grosseltern schon wussten, ist

heute immer noch richtig: Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages. GETTY



Hauptausgabe

20 Minuten AG
8004 Zürich
044/ 248 68 20
www.20min.ch

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 182'279
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Themen-Nr.: 738.004
Abo-Nr.: 1051328
Seite: 24
Fläche: 43'508 mm²

ZÜRICH. Das Frühstück sei tot, wird immer wieder propagiert. Eine Umfrage unter 1000 Schweizern zeigt: Stimmt gar nicht!

Eltern predigen es seit Jahrzehnten: «Kind, das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages.» Wie so oft haben unsere Erzeuger wieder einmal recht.

Das bestätigt Ernährungswissenschaftlerin

Stephanie Baumgartner: «Wer nicht frühstückt, spürt am späteren Morgen einen Leistungsabfall. Ein feines Frühstück hält den Blutzuckerwert stabil und die Zufriedenheit oben.»

Der Nahrungsmittelhersteller Hero wollte genau wissen, wie es um das Frühstücksverhalten steht, und hat 1000 Schweizer zu ihren kulinarischen Morgenritualen befragt. Die Ergebnisse sind erfreulich: Sechs von zehn Schweizern frühstücken unter der Woche, am Wochenende gönnen sich sogar fast 80% ein ausgiebiges Frühstück.

Bei der Wahl der Zutaten sind Herr und Frau Schweizer eher konservativ. Die beliebteste Früh-

stückskombination besteht laut der Umfrage aus Brot, Konfitüre und Kaffee. 24% greifen zu Käse und Aufschnitt, 14% kochen sich ein Ei und

1% bereitet sich zum Frühstück gar eine Röstt zu.

Zwischen

der Deutschschweiz und der Romandie tut sich frühstückstechnisch ein Configraben auf. Die Umfrage zeigt, dass der Deutschschweizer Mann sich den Zmorge gern von der Frau servieren lässt. Die Romands teilen sich die Arbeit. Die Emanzipation am Frühstückstisch ist löblich – beim Verhalten zu Tisch haben die französischen Schweizer Nachholbedarf.

Die Hero-Umfrage zeigt, dass sie wesentlich öfter zum Handy greifen als die Deutschschweizer. Auch wenn Frühstückslokale in der Schweiz boomen: Der liebste Ort für den Zmorge ist das gemütliche Zuhause. Breakfast to go ist für den Schweizer ein No-Go. **LUCIEN ESSEIVA**