



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Medizinische Dienste

► Kinder- und Jugendgesundheitsdienst



Frühstück aus aller Welt

Impressum

Titel: Frühstück aus aller Welt

Redaktion: Tanja Faedi, Katrin Oehling, Christina Karpf

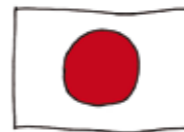
Illustrationen: Hugo Bossard

Fotos: Fotostudio Pascal Hegner



Kennst du afrikanische Frühstücksküchlein oder eine japanische Miso-
suppe? Frühstücksgewohnheiten, die in Afrika oder

Japan normal sind, klingen für uns in der Schweiz ziemlich exotisch. Umgekehrt sind wahrscheinlich unsere Essgewohnheiten für Menschen aus anderen Ländern fremd und ungewöhnlich.



Das Frühstück als erste Mahlzeit ist in allen Kulturen wichtig. Es gibt jedoch grosse Unterschiede, die durch die kulturellen Besonderheiten geprägt sind.

In diesem Rezeptbüchlein lernt ihr eine Auswahl an traditionellen Frühstücksgerichten aus verschiedenen Ländern kennen. Macht euch Gedanken über Frühstückstraditionen anderer Länder. Bedenkt dabei, dass ein Frühstück auch an die Jahreszeit, das Klima und den Lebensstil der Menschen mit ihren Vorlieben gebunden ist.



Schaut doch einmal, aus welchen Ländern die Kinder eurer Klasse kommen und erzählt einander eure Frühstücksgewohnheiten. Vielleicht habt ihr Lust ein gemeinsames internationales Frühstück zu gestalten.

Schweizer Frühstück



Birchermüesli (4 Kinder)

- 100 g Haferflocken
- 4 getrocknete Aprikosen
- 1,5 dl Wasser
- 250 g Naturjoghurt
- 1–2 EL Konfitüre
- 1–2 Äpfel, 1 Birne oder 3 Zwetschgen
- 1 Banane, 1 Mandarine, 100 g Beeren
- 0,75 dl Rahm



Haferflocken und die in Streifen geschnittenen Aprikosen in 1,5 dl Wasser einweichen. Ca. 1 Std. quellen lassen. Joghurt und Konfitüre darunterrühren. Äpfel reiben, die übrigen Früchte schneiden und den Rahm steif schlagen. Alle Zutaten vermischen. Müesli mit Mandarinschnitzen dekorieren.

Amerikanisches Frühstück

Pancakes (4 Kinder)

125 g Mehl
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
1 EL Vanillezucker
1 Ei
Ca. 3 dl Milch
2 EL Butter
Ahornsirup



Mehl, Backpulver, Eigelb, Zucker und Salz vermischen. Milch langsam dazugeben. Butter schmelzen und in den Teig rühren. Das Eiweiss schaumig schlagen und dazugeben. Den Teig portionenweise in eine heisse, leicht mit Öl gefettete Bratpfanne geben und von beiden Seiten bräunen. Pancakes serviert man heiss mit Ahornsirup.

Japanisches Frühstück

Misosuppe (6 Kinder)

1 Liter Wasser
200 g Tofu
4 EL Miso (Sojabohnenpaste)
1 EL Gemüsebouillon
1 Bund Frühlingszwiebeln
Einige Streifen Wakame-Algen



Tofu in Würfel schneiden, anschliessend das Wasser aufkochen und Miso, Gemüsebouillon und die Tofuwürfel dazugeben. Die Algen, die man vorher etwas in Wasser einweichen sollte, und die in Ringe geschnittenen Frühlingszwiebeln kurz mitköcheln lassen.

Frühstück aus Burkina Faso (Westafrika)

Maassa (12 kleine Hirseküchlein)

100 g Hirsemehl oder Polentagriess
Ca. 0,5 dl kaltes Wasser
1 TL Zucker
1 Prise Salz



Alle Zutaten gut vermischen, sodass ein dickflüssiger, luftiger Teig entsteht. In einer gut erhitzten, gefetteten Bratpfanne kleine Frühstücksküchlein backen (je 1 EL Teig). Von beiden Seiten backen und anschliessend auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Türkisches Frühstück

Frühstücksplättchen (6 Kinder)

3 Eier gekocht
2–3 Tomaten
Balsamicoessig
1 Gurke
120 g Schafskäse
20 schwarze Oliven
Fladenbrot



Eier, Tomaten (beträufelt mit Balsamicoessig) und Gurke klein schneiden. Mit dem Käse und den Oliven schön anrichten. Mit Fladenbrot servieren.