



Viel Power zum Frühstück: Grüner Tee und asiatische Frühstücks-Nudelsuppe schlägt Kaffee und Vollkornbrötchen

Das Shell PrivatEnergie Power-Rating zeigt, welches Frühstück dem Körper die meiste Energie liefert und wie viel Strom dabei verbraucht wird.

Hamburg, 03. Mai 2016 – Diesen Spruch kennen wir: Iss morgens wie ein Kaiser, mittags wie ein König und abends wie ein Bettler. Fragt sich nur, welche Lebensmittel ein Frühstück tatsächlich kaiserlich werden lassen, spricht: den Körper mit ausreichend Energie für den Tag versorgen. Und wenn sich die Zubereitung des Frühstücks auch noch positiv auf den Stromverbrauch auswirkt, gewinnt neben dem Körper auch der Geldbeutel.

Das Shell PrivatEnergie Power-Rating zeigt mit Unterstützung von Ernährungsexpertin und Ökotrophologin Dr. Brigitte Bäuerlein in fünf Frühstücks-Duellen, welche Lebensmittel den Körper mit maximaler Power versorgen und welche Gerichte bei der Zubereitung am wenigsten Strom benötigen.¹ Und dass viel Power nicht auch gleich viel Strom bedeuten muss, zeigt die Tatsache, dass der Grüne Tee und die asiatische Frühstücks-Nudelsuppe nicht nur in der Ernährungsbilanz punkten: In Puncto Stromverbrauch ist vor allem die Zubereitung der Frühstücks-Nudelsuppe ein wahrer Energiesparer.

Mit viel Power in den Tag – die Top-5-Duelle²

Frühstücks-Duelle	Power für den Tag in %	Stromverbrauch/ Monat in €
Grüner Tee im Vergleich zu Kaffee	20 % mehr Power	0,85 € 0,28 €
Frühstücks-Nudelsuppe im Vergleich zu Weißwürsten	15 % mehr Power	0,85 € 2,66 €
Vollkorn-Aufbackbrötchen im Vergleich zu Toast	60 % mehr Power	1,36 € 0,28 €
Pancakes im Vergleich zu belgischen Waffeln	35 % mehr Power	2,83 € 0,71 €
Gekochtes Ei im Vergleich zu Haferbrei	gleichviel Power	3,40 € 2,26 €

Grüner Tee oder Kaffee?

Beide Getränke sind kalorienfrei, liefern jedoch einen ordentlichen Energieschub durch das enthaltene Koffein. Der Kaffee lässt den Blutdruck zügig ansteigen, aber nur für eine kurze Zeit. Das im Tee enthaltene Koffein liefert dagegen ein längerfristiges Energieplateau. Der Teetrinker hat noch weitere Vorteile, denn besonders der Grüne Tee punktet zusätzlich mit gesunden immunstärkenden Pflanzenfarbstoffen und Bitterstoffen. Wird dem Tee als Begleiter noch etwas frischer Ingwer und Zitronensaft zugefügt, ist die Power unschlagbar.

¹ Gemessen an Vitaminen, Vital-, Pflanzen- und Ballaststoffe, Nährstoffqualität, Energie und Sättigung im Vgl. zur Gesamtkalorienzahl.

² Berechnungsbasis bei täglicher Zubereitung



Klarer Sieger in diesem Duell: Der grüne Tee ist das perfekte Frühstücksgetränk, da er 20 Prozent mehr Energie als ein Kaffee liefert. Das rechtfertigt auch den etwas höheren Strompreis auf einem recht niedrigen Niveau.

Weißwurst oder frisch zubereitete asiatische Frühstücks-Nudelsuppe?

Nicht nur in Bayern ist die Weißwurst auf dem Frühstückstisch zu finden. In Wurstwaren stecken bekanntlich viele ungesunde Fette mit reichlich gesättigten Fettsäuren. Andererseits bestehen Weißwürste aber auch aus rund elf Prozent hochwertigen und sättigenden Proteinen, die wichtig für die Fettverbrennung und den Muskelaufbau sind. Dennoch ist die asiatische Nudelsuppe, wie sie zum Beispiel in Vietnam täglich millionenfach zum Frühstück serviert wird, eindeutiger Gewinner. Sie ist nicht nur fettarm, sondern enthält auch viele Ballast- und Mineralstoffe. Die Zubereitung der Nudelsuppe geht einfach und schnell.

Unser Expertentipp: 1 EL gekörnte Biogemüsebrühe in 250 ml Wasser auflösen. Eine kleine geschälte Ingwerscheibe dazugeben und mit kleingeschnittenem Gemüse nach Geschmack (z.B. Möhrenstiften, Frühlingszwiebeln, Paprikastreifen) und 1 EL Asianudeln kurz aufkochen.

Obwohl der Topf mit dem Wasser für die Weißwürste nur kurz erhitzt werden muss, belastet diese Frühstücksvariante die Stromkostenrechnung dreimal mehr.

Doppelter Sieger: Die asiatische Frühstücks-Nudelsuppe ist nicht nur stromsparender, sondern liefert auch noch mehr als 15 Prozentpunkte an Power für einen guten Start in den Tag.

Vollkorn-Aufbackbrötchen oder Toast?

Über die Ernährungsbilanz bei diesem Duell entscheidet das verwendete Mehl. Weißmehl liefert nur mittelmäßige Power. Die Energie aus der Mehlstärke geht zwar schnell ins Blut und lässt den Insulinspiegel steigen, fällt aber genauso schnell wieder ab. Die Folge: Der Hunger kommt sofort zurück. Dagegen sind Vollkornmehle ernährungsphysiologisch sehr wertvoll. Sie liefern reichlich Ballaststoffe und Mineralien. Die gewonnene Energie wird über einen langen Zeitraum vom Körper aufgenommen. Das Vollkornbrötchen liegt hier klar vorne.

Sieger: Das aufgebackene Vollkornbrötchen gewinnt mit über 60 Prozent Power für den Körper. Das gleicht den höheren Stromverbrauch mehr als aus.

Pancakes oder belgische Waffeln?

Beide Gerichte zählen eher zu den kleinen Sünden, die ab und zu auf dem Frühstückstisch willkommen sind. Weder Pancakes noch belgische Waffeln sollte man jeden Tag zu sich nehmen. Die Zutaten für den Teig sind ähnlich, doch es gibt zwei entscheidende Unterschiede dabei: Zu den Hauptzutaten wirklich guter Waffeln gehören Butter und Zucker. Ein Pancake- oder Pfannkuchenteig kann viel weniger von beiden Zutaten enthalten, hier spielen Eier und Milch eine größere Rolle.

Sieger des Powerduells sind die Pancakes: Dafür dass die beiden Gerichte auf den ersten Blick identisch erscheinen, gewinnt der Pancake mit 35 Prozent mehr Power für den Körper. Eier und Milch machen hier den Unterschied – auch wenn der Stromverbrauch der belgischen Waffeln nur ein Viertel beträgt: Die gewonnene Power schlägt den Stromverbrauch.

Gekochtes Ei oder Haferbrei?

Das Ei enthält erstklassige Proteine, dazu jede Menge wasser- und fettlösliche Vitamine sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink – und das bei mäßigem Kaloriengehalt. Der Haferbrei besteht jedoch aus einigen Nährstoffen, die dem Ei fehlen: langkettige Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Mineralien sowie Kalium und muskelentspannendes Magnesium.



In Sachen Energieverbrauch wird für ein Ei bei einer Kochzeit von sechs Minuten auf den Monat gesehen 3,40 Euro an Strom benötigt. Die Kochzeit für den Haferbrei ist etwas kürzer angesetzt, daher ist auch die Stromrechnung mit 2,26 Euro deutlich niedriger.

Sieger: Die Power für den Körper fällt ausgeglichen aus, ein gekochtes Ei gibt dem Körper genauso viel Power wie der Haferbrei. Aus Ernährungssicht bringt eine Kombination aus beiden Gerichten dem Körper die meiste Power.

Weitere Informationen zum Thema Energie sparen und zu günstigen Shell PrivatEnergie Strom- und Gasstarifen unter: www.shellprivatenergie.de

Über die First Utility GmbH, verantwortlich für Shell PrivatEnergie:

Die First Utility GmbH vertreibt im Rahmen einer Markenlizenzvereinbarung mit Shell Strom- und Gasprodukte an Haushalts- und Gewerbekunden in Deutschland. Sie wurde im März 2015 als deutsche Tochtergesellschaft der britischen First Utility Ltd. gegründet, die bereits seit 2008 Energie für Privatkunden anbietet. In Großbritannien ist First Utility Ltd. mit über einer Million Kundenverträgen inzwischen der größte unabhängige Energieversorger im Retailsegment. Im Rahmen der Kooperation mit Shell Energy Europe schließt First Utility GmbH die Lieferverträge mit den Endkunden und verantwortet das Produktmanagement, Marketing und Vertrieb sowie den Wechselprozess und die gesamte Betreuung für Endkunden im Rahmen des Shell PrivatEnergie Produktportfolios.

Pressekontakt:

First Utility
Laura Stölting
Düsterstraße 10
20355 Hamburg
T: 040 466 66 73 72
M: presse@shellprivatenergie.de

Serviceplan
Benjamin Majeron
Brienner Straße 45a-d
80333 München
T: 089 2050 4193
M: b.majeron@serviceplan.com