

Routinen für den Alltag: der ideale Start in den Tag

Mit einem Kartoffelfrühstück, Bewegung und kleinen Ritualen den Alltag meistern



Hoppelpoppel sorgt für einen idealen Start in den Tag. Bildnachweis: KMG/die-kartoffel.de (bei Verwendung bitte angeben)

Berlin, 26. März 2024. Routinen helfen in vielen Lebenssituation – egal ob in Schule, Studium oder Berufstätigkeit. Dabei muss Routine nicht bedeuten, dass gleich der ganze Tag durchgetaktet ist. Mit kleinen täglichen Ritualen lässt sich der Alltag gut strukturieren. Auch das Einplanen von regelmäßigen Mahlzeiten sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden. Warum Hoppelpoppel nicht nur ein amüsanter Name für ein Gericht ist, sondern auch das ideale Frühstück für einen guten Start in den Tag, erklärt die Kartoffel-Marketing GmbH.

Routinen in den Alltag einbauen

Der Mensch ist bekanntlich ein Gewohnheitstier und ist deshalb Routinen zugeneigt. Denn wiederkehrende Elemente im Alltag helfen dabei, den Tag zu strukturieren. Sport ist ein wichtiger Teil davon. Dabei ist die Länge des Trainings weniger wichtig als die Regelmäßigkeit. Bereits zehn Minuten tägliche Bewegung sind förderlich für Körper und Geist. Auch eine ausgewogene Ernährung ist essenziell für die physische und mentale Gesundheit. Gerade bei Stress neigen manche Menschen dazu, Mahlzeiten auszulassen oder aus Zeitmangel weniger ausgewogen zu essen. Häufig wird morgens auf Nahrung verzichtet, dabei kann gerade das Frühstück viel Energie für den bevorstehenden Tag liefern.

Berliner Frühstücksküche

Wenn es am Morgen schnell gehen, aber trotzdem deftig werden soll, ist Hoppelpoppel das ideale Frühstücksgeschicht. Die Kombination aus Kartoffeln, Speck und Eiern vereint nahrhafte Frühstückselemente in einer Mahlzeit und hält lange satt. Hoppelpoppel lässt sich besonders einfach aus den restlichen Kartoffeln vom Vortag zubereiten, so wird ganz nebenbei auch noch Food Waste vermieden und Geld gespart.

Ursprünglich kommt Hoppelpoppel aus der Berliner Küche. Der Name dieses Bauernfrühstücks besteht aus „hoppeln“ und „poppeln“, was so viel heißt wie „sprudeln“, Bezeichnung für etwas Vermischtes“. Von Anfang an war es ein einfach zubereitetes und günstiges Gericht für die arbeitende Bevölkerung, weshalb es sich auch schnell als Armeleuteessen etablierte.

Hoppelpoppel zubereiten

Kartoffeln waschen und in reichlich gesalzenem Wasser für ca. 25 Minuten garkochen. Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Speck ebenfalls fein würfeln. Kartoffeln leicht abkühlen lassen und lauwarm pellen. Anschließend in Scheiben (ca. 0,5 cm dick) schneiden.

Kartoffelscheiben mit Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze anbraten. Speck und Zwiebeln hinzugeben und alles goldbraun braten. In der Zwischenzeit Eier mit Kümmel, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Kartoffeln geben. Unter gelegentlichem Rühren stocken lassen.

Presseinformation

Majoran und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Beides über die Kartoffeln geben. Hoppelpoppel mit Essigurke servieren.

Das Rezept gibt es auch online: [Hoppelpoppel](#)

Weitere Informationen, tolle Rezepte und Tipps rund um die Kartoffel finden Sie über diese Links: [Website](#) | [Pressemitteilungen](#) | [Instagram](#) | [Facebook](#)

Zeichenanzahl (inkl. Leerzeichen, ohne Headline): 2.743

Keywords: Kartoffeln, Tolle Knolle, Rezeptidee, Frühstück, Alltag, Routine, Berlin

Über die KMG

Die Kartoffel-Marketing GmbH (KMG) wurde 2014 gegründet. Sie versteht sich als „Bündnis der Kartoffelprofis“ und repräsentiert die deutsche Kartoffelwirtschaft. Ihr Ziel ist es, die Verbraucher in Deutschland über die Vielseitigkeit und den hohen Wert der Kartoffel zu informieren. Zur KMG gehören der Deutsche Kartoffelhandelsverband e. V., die Bundesvereinigung Erzeugergemeinschaften Kartoffeln und der Verein Landvolk Niedersachsen – Landesbauernverband e. V. Projekte der KMG werden von der Landwirtschaftlichen Rentenbank unterstützt.

Pressekontakt:

tts agentur05 GmbH | Linda Künzel | presse-kmg@agentur05.de | 0221 925454-817



rentenbank
gefördert von der
Landwirtschaftlichen Rentenbank