

FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

Die Bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch –
Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

Wibke Bein-Wierzbinski





Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKi®
Schanzengrund 42
D-21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de

© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKi®

1. Auflage 2013
Lehmanns Media GmbH - Verlag
Helmholtzstraße 2-9 - 10587 Berlin
www.lehmanns.de
ISBN: 978-3-86541-582-0



FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

Die Bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch –
Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

Wibke Bein-Wierzbinski



- 8 **Einleitung**
- 10 **Das Konzept**
- 11 Das Schöne an der Bedarfsorientierten Ernährung
- 13 Das Besondere an der Bedarfsorientierten Ernährung
- 14 Sich ernähren unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmik
- 15 Chronobiologie
- 17 Wetterabhängige und regionale Ernährungsunterschiede
- 17 Sich ernähren unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution
- 18 Wechselwirkungen einzelner Nährstoffe
- 20 **Die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag**
- 21 Der Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise
- 22 Eine Möglichkeit: Mahlzeiten ergänzen
- 23 Weitere Möglichkeit: vorbereitend essen
- 23 **Erster Schritt: Umstellung des Mittagessens**
- 24 Für das Mittagessen gilt: Die Mischung macht`s!
- 25 **Zweiter Schritt: Umstellung des Abendessens**
- 26 Für das Abendessen gilt
- 28 Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen (Tabelle)
- 31 **Dritter Schritt: Umstellung des Frühstücks**
- 32 Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück
- 33 Kalte Hände und Füße
- 34 Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel fördert die Konzentrationsfähigkeit
- 35 **Die Wirkung von Quark und Frischkäse**
- 36 Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück (Tabelle)
- 39 Getränke
- 40 Das Vorweg-Frühstückchen als Starthilfe
- 42 **Was bei der Auswahl der Nahrungsmittel und beim Einkauf zu beachten ist**
- 44 Salatpflanzen und Gemüse
- 46 Obst
- 48 Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte
- 50 Milchprodukte
- 52 Soja- und Getreidedrinks – Pseudomilchgetränke, die gar nicht als Milch bezeichnet werden können
- 53 Eier
- 54 Fleisch
- 56 Fisch, Meeresfrüchte
- 57 Öle und Fette

60 Was alles bei der Zubereitung von Speisen zu bedenken ist

- 60 Gemüse
- 62 Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte
- 64 Einweich- und Garzeiten von getrockneten Hülsenfrüchten (Übersicht)
- 66 Bekömmlichkeit von Nahrungsmitteln verbessern durch bestimmte Zubereitungsarten (Übersicht)
- 67 Fleisch
- 68 Fisch



Frühstück | Mittagessen | Abendessen

70 Rezepte

- 71 Einleitung
- 72 **Frühstück**
- 72 Das kleine „Vorweg-Frühstück“ für Morgenmuffel nach schlechter nächtlicher Regeneration
- 73 Toast mit frischem Fruchtaufstrich
- 73 Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich
- 74 Himbeer-Johannisbeer-Fruchtaufstrich
- 74 Beeren-Fruchtaufstrich
- 75 Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich
- 75 Blaubeeren-Fruchtaufstrich
- 76 Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich
- 76 Gelbe Grapefruit
- 77 Frische Orange
- 77 Maiswaffel mit Kirschmarmelade
- 78 Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade (nach Tönnies)
- 78 Brot wird von einigen Personen besser vertragen, wenn es getoastet wird
- 79 Toast mit Parmesan-Käse und Dörripflaume
- 80 Buttermilch mit Himbeeren
- 80 Wasser mit einem Spritzer Zitrone (nach Tönnies)

- 81 Wasser mit Essig
- 81 Gurkensaft mit Essig

82 Genussmittel Kaffee und Tee

- 83 Tönnies-Kaffee
- 83 Variation 1: Espressokaffee
- 84 Variation 2: Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao
- 84 Variation 3: Kaffee oder Espresso mit Kardamom
- 85 Tönnies-Tee



86 „Starkmacher“-Frühstücksvariationen

- 87 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)
- 88 Die Wirkung von Linsen am Morgen
- 90 Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat
- 92 Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)
- 93 Rührei mit Linsen (nach Tönnies)
- 94 Grützwurst mit Spiegelei
- 95 Die Wirkung von Ei am Morgen
- 96 Stapelbrot-Variationen (nach Tönnies)
- 96 Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum
- 97 Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei
- 98 Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse
- 99 Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen
- 100 Nicht immer ist Vollkornbrot gesünder und bekömmlicher als Misch- oder Weißbrot
- 101 Rührei mit Emmentaler und roter Bete
- 102 Schwarzbrot mit Rührei und Nordseekrabben
- 103 Hähnchenschenkel mit Ruccola (nach Tönnies)
- 104 Eier Benedikt mit Lachs und Ruccola
- 106 Klöpschen mit Linsen
- 107 Wiener Würstchen auf Toast
- 108 Die Wirkung von gesäuertem Hering am Morgen
- 109 Rollmops
- 110 Hering in Aspik

- 111 Lachsbrot mit Meerrettich
- 112 Heringssalat mit rote Bete
- 113 Brot mit Meerrettichquark und Thymian (nach Tönnies)
- 114 Griebenschmalz
- 115 Schmalzbrot mit Bauernhandkäse
- 116 Eierblümchen-Suppe (nach Tönnies)
- 117 Porridge
- 118 Mais-Riebel mit Aprikosenmus
- 119 Polentabrei
- 120 Die Wirkung von Polenta

122 Mittagessen

- 123 Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen
- 124 Gelbe Erbsensuppe
- 125 Gemischter Salat als Beilagensalat (nach Tönnies)
- 126 Spaghetti Bolognese mit Linsen
- 128 Salat mit Kalbsbraten, Thunfisch und Kichererbsen
- 129 Polenta-„Pizza“-Auflauf mit Käse und Tomaten
- 130 Geflügelleber-Salat
- 132 Polentaschnitte mit Sauce Bolognese
- 134 Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse
- 135 Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin
- 136 Rotwein-Risotto
- 137 Graupen-„Risotto“ mit Speck
- 139 Risotto mit Jakobsmuscheln
- 140 Bauernfrühstück mit Tomatensalat
- 141 Gemüse-Omelette
- 142 Eierpfannkuchen mit Kartoffel, Speck und Bohnen
- 143 Welches Bratfett eignet sich am besten?
- 144 Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf
- 146 Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère
- 148 Ravioli mit Speck-Champignon-Füllung
- 150 Hack-Reis-Bällchen dazu Kartoffelbrei und Feldsalat
- 152 Lammkeule mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven
- 156 Gebratener Ziegenkäse
- 158 Rouladen mit Getreidereis und grünen Bohnen
- 160 Züricher Kalbs-Geschnetzeltes mit Reibekuchen

- 161 Kartoffelreibekuchen mit Lachs und Blattsalat
- 162 Ziegenfilet auf Ruccolasalat mit gelbem Erbsmus
- 162 Halb gegartes Thunfischsteak mit Sesam und Orangenstreifen
- 164 Kabeljau mit Kapern und Brotcroutons
- 165 Schellfisch im Ei-Parmesan-Mantel
- 166 Zander mit Reis und Tomaten-Sahne
- 167 Die Wirkung von vorbehandeltem Vollkornreis zu Fischgerichten
- 168 Kabeljau im Ofen gegart mit Cherry-Tomaten, Fenchel und Zwiebeln
- 170 Heilbutt vom Grill auf Linsen-Risotto mit Orangencreme

172 Abendessen

- 172 Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate
- 174 Makrele auf Brot
- 175 Makrelen-Creme
- 176 Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch
- 177 Brot mit Erdnussmus und Banane
- 178 Avocado auf Brot
- 180 Avocado-Creme mit Roquefort
- 180 Avocado-Creme
- 181 Weiße Bohnen-Creme
- 182 Hummus – Kichererbsen-Creme
- 183 Kichererbsen-Erdnuss-Aufstrich
- 184 Dattel-Mohn-Aufstrich
- 185 Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern
- 186 Mais-Wraps
- 186 Thunfisch-Kichererbsen-Wrap
- 187 Wrap Mediterran
- 187 Wrap mit Kidney-Bohnen
- 187 Avocado-Kichererbsen-Wrap
- 188 Grillgemüse
- 189 Salat mit weißen Bohnen
- 190 Bunter Reissalat
- 191 Linsensalat herzhaft
- 192 Süßer Linsen-Bananensalat mit Sahne
- 193 Fruchtsalat (nach Tönnies)



- 194 Kartoffelsalat mit frischen Kräutern
- 195 „Sauerstoff-Salat“ (nach Tönnies)
- 196 Fenchelsalat
- 197 Champignonsalat
- 198 Rote Betesalat mit Avocado und Hering
- 199 Avocadosuppe
- 200 Rote Betesuppe
- 202 Frische Erbsensuppe
- 203 Brokkolicremesuppe
- 204 Gelbe Erbsencremesuppe
- 206 Pastinakencremesuppe mit Birne
- 207 Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten
- 208 Radicchio-Risotto
- 210 Chicorée mit Eihaube aus der Pfanne (nach Tönnies)
- 211 Rührei mit Parmesan und roter Bete
- 212 Nudeln mit Brokkoli und Parmesan
- 213 Couscous mit Pfannengemüse
- 214 Buchweizen mit Champignons und Petersilie

216 **Süße Leckereien für ab und zu**

- 217 Polenta-Orangen-Muffins
- 218 **Weißmehl oder Vollkornmehl?**
- 219 Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren
- 220 Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren
- 221 Polenta-Waffeln
- 222 Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig
- 223 Weiße Bohnen-Torte mit Birnen
- 224 Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren
- 226 Buttermilch-Blaubeer-Torte
- 228 Fruchtbrot
- 229 Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig
- 230 Mohn-Birnen-Kuchen
- 231 Mohn-Orangen-Kuchen
- 232 Polenta-Gugelhupf
- 233 Mohn-Blumen-Kekse
- 234 Brombeergrütze
- 234 Kirschgrütze

- 235 Blaubeergrütze
- 235 Haferflocken mit Kirschen (nach Tönnies)
- 236 **Lakritz aus Süßholzwurzel**
- 237 **Kakao und Zartbitterschokolade**

238 **Salz, Gewürze und Tönniesschnaps**

- 238 Salz
- 238 Pfeffer und Chili
- 239 Gewürzmischungen
- 240 Tönniesschnaps

242 **Anhang**

- 242 Nährstoffliste nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln
- 246 Grundversorgung mit Nahrungsmitteln, die häufig bei der bedarfsorientierten Ernährung Verwendung finden (Einkaufsliste)
- 250 Literatur
- 252 Haftungsausschluss
- 253 Zur Autorin
- 253 Danksagung

Symbole

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Frühstück |  Frühling |
|  Mittagessen |  Sommer |
|  Zwischenmahlzeit |  Herbst |
|  Abendessen |  Winter |
|  Nur für Erwachsene |  Ganzjährig |
|  Kinder
Gerichte mit bestimmten Nahrungsmitteln (z.B. Linsen, Polenta, Mohn, rote Bete), die Kinder in dieser Rezeptur gerne essen |  Vorbereitungszeit benötigt Vorarbeiten, wie z.B. übernacht einweichen |





Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung

ist aus dem Erfahrungsschatz des Heilpraktikers **Heinrich Tönnies** (1936-2006) entstanden, der gezielt Nahrungsmittel zum Heilen von physischen und psychischen Erschöpfungszuständen und zum Aufhalten von Erkrankungen eingesetzt hat. Durch seine gute Beobachtungsgabe und durch ein gutes Körpergefühl ist es ihm gelungen, ernährerische Ungleichgewichte aufzuspüren und mit Wissen aus biochemischer und ökotrophologischer Fachliteratur abzugleichen und zu ergänzen. Das hier zusammengetragene Wissen stammt

größtenteils aus Mitschriften aus seinen Vorlesungen und Sprechstunden und wurde ergänzt durch neuere Erkenntnisse sowie durch eigene Erfahrungen beim täglichen Umsetzen der bedarfsorientierten Ernährungsweise.

Das Kinderernährungswerk e.V. und die Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI® in Hamburg haben sich zur Aufgabe gemacht, das sehr detaillierte Fachwissen aufzuarbeiten und zu praxisrelevanten und umsetzbaren Ernährungsempfehlungen zusammenzufassen.

Die in diesem Werk zusammengestellte Rezeptsammlung stammt zum größten Teil aus dem Fundus der Pädagogischen Praxis für Kindesentwicklung PÄPKI®, wobei ein Schwerpunkt auf die Ernährung von Kindern und deren Eltern gelegt wird. Rezepte, die seinerzeit von Heinrich Tönnies zusammengestellt wurden, sind als solche gekennzeichnet.

DAS BESONDERE AN DER BEDARFSORIENTIERTEN ERNÄHRUNG

Tönnies hat immer darauf aufmerksam gemacht, dass die Bekömmlichkeit von Nahrungsmitteln davon abhängig ist, zu welcher Zeit ein Lebensmittel und in welcher Kombination es gegessen wird. Viele Körperfunktionen unterliegen tagesrhythmischen Schwankungen bzw. einem etwa 24-stündigen, circadianen Rhythmus. Dazu gehören der Schlaf-Wach-Wechsel, die Tagesrhythmus gebundene Aufnahme einzelner Substanzen oder auch die zeitlich begrenzte Entgiftungsfähigkeit einzelner Organe. Im Unterschied zu anderen Ernährungskonzepten liegt bei der Bedarfsorientierten Ernährung daher ein Schwerpunkt auf der Einteilung der Lebensmittel hinsichtlich ihrer tageszeitlichen Wirkung: Tönnies hat sie im Groben in aktivierende und regenerierende Nahrungsmittel unterteilt. Im Detail hat er die am meisten wirkenden Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe, Aminosäuren, Fettsäuren) einzelner Lebensmittel benannt, die bei schonender Zubereitung oder durch bestimmte Kombinationen von Lebensmitteln besonders gut zur Wirkung kommen – und das in Abhängigkeit von der Tageszeit und des individuellen Bedarfs (Tönnies 1980-1996). Obwohl sich diese Einteilung zunächst etwas kompliziert anhört, lassen sich daraus einfache Leitsätze und Nahrungsmittelpfehlungen für die einzelnen Mahlzeiten beschreiben. Einen besonderen Schwerpunkt nehmen dabei die Gestaltung des Frühstücks und die des Abendessens (s. S. 31 und S. 24) ein aufgrund des Wechsels zwischen Aktivität und Regeneration in der circadianen Rhythmik (Kinderernährungswerk Hamburg 1995).



Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel fördert die Konzentrationsfähigkeit, was gerade in der Schule oder am Arbeitsplatz von Vorteil ist

Studien (Rampersaud et al. 2005) haben ergeben, dass die Einnahme eines herzhaften Frühstücks zu einer besseren Gedächtnisleistung beiträgt. Bei Schulkindern wirkt sich ein proteinhaltiges Frühstück auf eine verbesserte Mitarbeit am Unterricht aus und somit führt es zu besseren Schulnoten. Darüber hinaus scheint sich das Frühstück als Teil einer gesunden Ernährung und eines gesunden Lebensstils generell positiv auf die Gesundheit und auf das Wohlbefinden eines Kindes auszuwirken.

Besonders günstig ist es, den Proteinstoffwechsel sowie die kognitive Aufmerksamkeitsleistung mit **Folsäure** zu unterstützen. Hierzu reichen ein paar Blättchen Feldsalat, Basilikum oder auch eine halbe frische Orange am Morgen aus.

Für die Eisenaufnahme ist eine starke Magensäure wichtig. Die Magensäureproduktion lässt sich durch ausreichend gesalzene Speisen sowie durch das Kombinieren mit Vitamin C steigern, sodass das herzhafteste, salzige Frühstück mit etwas Vitamin C-haltigem Obst, wie beispielsweise Beerenobst, Zitrone, gelbe Grapefruit oder frischer Orange, angereichert werden soll.

Bei einer Eisenunterversorgung ist das Verlangen nach süßen Speisen (Müsli, Marmeladenbrot, Nuss-Nugatcreme) größer als nach gesalzenen Speisen, sodass gerade bei

Kindern und älteren Menschen dieser Teufelskreis behutsam überwunden werden muss.

Häufig wird versucht, die Eisenaufnahme durch Hirsekonsum zu verbessern, z.B. als Beimengung zum Müsli. Hirse ist ein Getreide mit recht hohem Eisengehalt. Da für die Eisenaufnahme jedoch ein saures Milieu notwendig ist, führt die Beimengung von Milch zum Müsli zu einer basischen Umgebung. Die säuernde Wirkung der Magensäure wird geschälert. Das meist fehlende Salz und das z.T. fehlende Vitamin C führen dazu, dass die Magensäurepro-

duktion nicht verstärkt wird und das in Getreide enthaltene Eisen nicht gut verwertet wird. Die Getreideflocken im Müsli weisen zudem recht hohe Phytinsäurewerte auf, sodass ein Teil des Eisens und der anderen Mineralien und Spurenelemente irreversibel im Darm daran gebunden werden und nicht über die Darmschleimhaut aufgenommen werden können (Harland und Oberleas 2001).

Wenn man unter Eisenmangel leidet, sollte Käse nicht zusammen mit eisenhaltiger Wurst gegessen werden. Dann ist ein Wurstbrot zum Frühstück

Die Wirkung von Quark und Frischkäse



Quark, Frisch-, Hütten-, Hand- und Fetakäse sollte man nicht allzu oft zum Frühstück verzehren, da recht viel Methionin enthalten ist. Methionin ist eine schwefelhaltige Aminosäure, die beim Kalziumstoffwechsel mitwirkt. Zu viel Methionin führt zu Kalzium-Mangel in den Knochen – zu wenig aber auch! Ein bis höchstens zweimal pro Woche ein bisschen Quark zum Frühstück erhöht allerdings die Aufnahme von Kalzium in die Knochen. **Ein methioninreiches Frühstück eignet sich beispielsweise, wenn man anschließend körperlich aktiv sein muss**, wie beispielsweise bei einer Wanderung, bei der Gartenarbeit oder immer dann, wenn man sich schlecht aufraffen kann, etwas zu erledigen.

in Kombination mit Blattgrün und etwas Vitamin C-haltiger Früchte besser. Kalzium aus Käse kann man mit dem zweiten Frühstück (z.B. Schulbrot) zu sich nehmen. Besteht keine Eisenunterversorgung darf jedoch gerne Käse und Wurst (mit Vitamin D) kombiniert werden, da dann eine längere Sättigungsphase erreicht wird und der Blutzuckerspiegel länger konstant bleibt.

Einige Menschen neigen dazu, **am Nachmittag Heißhunger auf etwas Süßes** zu bekommen. Meistens klagen diese Menschen auch über verstär-

Ein Schulkind hingegen, welches möglicherweise motorisch aktiv sein möchte, aber dennoch am Vormittag im Klassenraum ruhig auf seinem Stuhl zu sitzen hat, sollte nicht methioninreich frühstücken. Es wird sonst noch mehr den Drang verspüren, sich bewegen zu müssen (Schulte und Nietner 1996).

Für **hyperaktive Kinder** eignen sich Hähnchenschenkel, Kochschinken oder Wiener Würstchen in Kombination mit kurz gegarten Linsen, etwas Brot und folsäurereiches Blattgrün zum Frühstück am besten. Ab und zu sollte das Frühstück bei diesen Kindern auch Speisen aus Maisgrieß enthalten.





Weitere herzhaftere Frühstücksvariationen, die eine gute Grundlage für den Tag darstellen, sind Nürnberger Würstchen, Wiener Würstchen, Hähnchenschenkel, Roastbeef, Klöpschen, Hering und Lachs. Entsprechende Rezeptvorschläge sind im nachfolgenden Rezeptteil (s. ab S. 86) aufgeführt.

Bei einer Kupferunterversorgung empfiehlt es sich zusätzlich rote Bete als Gemüse oder als Saft bzw. Most ab und zu zum Frühstück zu sich zu nehmen, da die Kupferaufnahme ebenfalls

am Morgen am besten gelingt.

Wer morgens rote Bete nicht zu sich nehmen mag, kann sie auch zum Mittagessen und am Abend (s. S. 198) essen. Die Kupferverwertung fällt etwas geringer aus, aber häufig reicht es aus.

In der folgenden Tabelle sind günstige Nahrungsmittel zusammen mit entsprechenden Hinweisen bezüglich Funktion und Aufnahme bestimmter Nährstoffe für das Frühstück aufgeführt. Wenn es möglich ist, sollte

man tierische und pflanzliche Eiweiße, Käse, Vitamin C-reiche Früchte, Blattgrün, evtl. Edelhefe (aus dem Reformhaus) und ein wenig langkettige Kohlenhydrate in Form von Brot oder Hülsenfrüchten zu sich nehmen. Die Portionen müssen nicht groß sein. Das Kombinieren verschiedener Lebensmittel führt jedoch zu einer verbesserten Bioverfügbarkeit einzelner Nährstoffe.

Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück

Nahrungsmittel	Nährstoffe	Funktion/ Aufnahme
Wurst- und Fleisch: Gekochter Schinken, luftgetrockneter Schinken, Leberwurst, Fleischwurst, Salami, Lyoner, Bierschinken, Corned-Beef, Rotwurst, Leberkäse, Roastbeef, Bratenaufschnitt (z.B. aus Kalb, Bio-Schwein, etc.) Nürnberger Würstchen (bei Kälte), Lammwürstchen, Fleischbällchen, kleines Rindersteak, Lammfilet, Schnitzel	Eisen, tierisches Eiweiß	Eisen wirkt aktivierend und wird am besten morgens aufgenommen. Je dunkelroter das Fleisch ist, um so mehr Eisen enthält es. Je kälter und nasser die Jahreszeit ist, um so mehr benötigen wir die fetten Wurst- bzw. Fleischsorten (Vitamin D). Im Sommer lieber die mageren Wurst- und Fleischsorten bevorzugen.

Hähnchenschenkel, Kalbssteak, Wiener Würstchen, Leberkäse

Tryptophan

Tryptophan wirkt beruhigend, entspannend und antidepressiv; Grundsubstanz für Synthese von **Niacin** (Vitamin B3) und Serotonin (Neurotransmitter, der das Sättigungsgefühl und die Stimmungen steuert) und Melatonin (Hormon des Körperzyklusses/ reguliert Schlaf-Wach-Rhythmus); **Tryptophan** ist wichtig für die Hirnfunktion, für die Regeneration und für das Immunsystem. Es wird besonders gut morgens und mittags aufgenommen.



Nahrungsmittel	Nährstoffe	Funktion/ Aufnahme
Fisch: Hering (Hering in Aspik, Brathering, Sild, Bismark-Hering), Zucht-Lachs	Omega-3-Fettsäuren	Omega-3-Fettsäuren wirken anti-allergen. Sie verändern die Aktivität der Immunzellen bzw. dämpfen die Immunantwort und wirken entzündungshemmend.
Rohmilch-Hartkäse, wie z.B. Gruyère, Bergkäse, Appenzeller, Allgäuer Emmentaler, frischer Parmesan im Stück (nicht in geriebener Form aus der Dose)	Kalzium, tierisches Eiweiß	Kalzium sowie tierisches Eiweiß wirken kreislaufstabilisierend und anregend. Zusammen mit Folsäure wirkt Kalzium entgegen einer Entkalkung der Zähne und Knochen.
Eierspeisen in Form von Rührei (evtl. mit Schinkenwürfeln, Bacon oder geriebenen frischen Parmesan), Löffelei, Spiegelei, Omelette, Eierpfannkuchen. In den Teig der Eierpfannkuchen (evtl. als Waffel gebacken) kann man auch sehr gut gegarten Maisgries (tyrosinhaltig)(s. S. 221) beimengen oder auch Haferflocken (in der kälteren Jahreszeit)(s. S. 220), gegarte Hirse (wenn man sich schwunglos empfindet) oder pürierte weiße Bohnen aus der Dose (zinkhaltig).	Tierisches Eiweiß, Tyrosin, Cystein, Vitamin D	Aus Tyrosin (Aminosäure) werden im Nebennierenmark die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin gebildet. Wichtig, damit man bei gesteigerten Anforderungen ausreichend wach und stabil ist und Leistungssteigerungen nicht als belastenden Stress empfindet. Tyrosin verbessert die Leistungsbereitschaft. Cystein (Aminosäure) ist wichtig für das Sprachzentrum. Cystein hilft bei Bronchitiden, indem der Schleim dünnflüssiger wird und besser abgehustet werden kann. Gerade wenn Bronchitiden schnell zu Lungenentzündungen werden, wird mehr Cystein benötigt. Vitamin D ist besonders in der nass-kalten Jahreszeit notwendig für die Aufnahme von Kalzium in die Knochen und in die Zähne.
Brot: Vollkornbrot, Vielkornbrot, Weißbrot, Knäckebrötchen, Maiswaffeln (Tyrosin), Hirsewaffeln, Hirsebrei <i>Je wärmer es ist, um so besser verträgt man Weißmehlbrotsorten und um so weniger verträgt man Vollkornbrotsorten.</i> <i>Hirse nicht mehr als einmal pro Woche essen, da man sonst schnell garstig und jähzornig werden kann durch Threonin-Überschuss.</i>	Kohlenhydrate, Vitamin B1 und B6	Brot dient als Energielieferant. Vitamin B1 und Vitamin B6 sind wichtig beim Eiweißstoffwechsel. Vitamin B1 kann zusammen mit Vitamin C den Heißhunger auf Süßigkeiten mindern und den Teufelskreis, ständig mehr Süßigkeiten und Zucker zu sich nehmen zu wollen, durchbrechen. Vitamin B6 wirkt gut gegen Nackenverspannungen.





Nahrungsmittel	Nährstoffe	Funktion/ Aufnahme
Hülsenfrüchte: Linsen, Kichererbsen, gelbe Erbsen, weiße Bohnen, rote Kidneybohnen, grüne Erbsen Viele der Hülsenfrüchte lassen sich auch hervorragend zu einem vegetarischen Brotaufstrich verarbeiten.	pflanzliches Eiweiß und vollwertige Kohlenhydrate, Vitamin B6, z. T. Mangan, Zink, Selen, Kupfer	Vitamin B6 ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und wirkt sehr gut gegen Nackenverspannungen. Mangan aus braunen Linsen, gelben Erbsen und aus Kichererbsen macht friedlich und wirkt gut gegen Berührungsempfindlichkeit. Selen aus Kidneybohnen macht beweglich im Halsbereich. Zink aus weißen Bohnen fördert das logische Denken, kann aber auch zu Gefühlsarmut führen. Kupfer aus grünen Erbsen macht kreativ. Kupfer wird besonders gut morgens aufgenommen.
Streichfett: Butter, Bio-Schweineschmalz, Gäneschmalz (im Winter)	Essentielle Fettsäuren, Vitamin D, etwas Vitamin A (Butter)	Energielieferant. Essentielle Fettsäuren sind wichtig für das Nervenwachstum. Vitamin D benötigen wir zur Kalziumverwertung und es wirkt kreislaufstabilisierend. Schmalz ist besonders Vitamin D -reich, sodass es in der nass-kalten Jahreszeit benötigt wird. Butter kann das ganze Jahr über gegessen werden.
Obst: Himbeeren, Johannisbeeren, gelbe Zitrusfrüchte, Kirschen, Aprikosen, Erdbeeren (nicht bei Neurodermitis oder Allergiebereitschaft) und Orangen	Vitamin C	Vitamin C wirkt aktivierend und fördert die Folsäure- und Eisenverwertung . Vitamin C hilft gegen Blähungen am Nachmittag.
Blattgrün/ Blattsalat: Basilikum, Feldsalat, Römersalat oder frische Orange	Folsäure	Folsäure ist wichtig für den Eiweißstoffwechsel und für die Eisenverwertung. Zusammen mit Kalzium wirkt es gegen Entkalkung der Zähne (grau werdende Zähne) und der Knochen.
Edelhefe	Vitamin B1	Vitamin B1 ist gut für die Eiweißverwertung, Edelhefe gleicht den Vitamin B1-Haushalt aus z.B. bei hohem Süßigkeitenkonsum.
Getränke: Wasser evtl. angereichert mit ein wenig rotem Johannisbeersaft, Kirschsafte, Himbeersafte, rotem Traubensafte, frischem Zitronensaft; Tönnies-Kaffee, Tönnies-Tee (in Maßen)	Wasser mit ein wenig Vitamin C, Koffein	Vitamin C wirkt anregend auf Kreislauf und auf die Magensäurebildung. Koffein aus Kaffee und echtem Tee (schwarz, grün, weiß) regt den Kreislauf an.



Getränke

Als **Getränk** empfiehlt Tönnies zum Frühstück Wasser (evtl. angereichert mit ein wenig rotem Traubensaft, Johannisbeersaft, Kirschsafte oder frischem Zitronensaft) und/ oder kurz gebrühten schwarzen Tee oder Kaffee nach Tönnies-Art zubereitet (s. S. 82). Hierbei ist zu beachten, dass bei einer Eisenunterversorgung weder Kaffee, noch schwarzer Tee, noch kakaohaltige Getränke (wie auch kakaohaltige Brotaufstriche) zum Frühstück sinnvoll sind, da sie die Eisenaufnahme vermindern.

Die **Trinkmenge**, die man durchschnittlich pro Tag zu sich nehmen soll, wird mit ca. 750 ml bis 1000 ml pro 25 kg Körpergewicht angegeben. Im Sommer ist der Bedarf meist höher als im Winter. Eine Trinkmenge von 3 Litern pro Tag sollten nicht überschritten werden, da sonst zu viele wasserlösliche Vitamine durch den Urin ausgeschieden werden. Bei der Wahl des Wassers ist zu beachten, dass es nicht zu gering an Mineralien ist. Je natriumärmer es ist, um so größer ist das Verlangen nach weiterem Wasser. Im Alter kehrt sich dieses Verlangen meist um: Durch zu geringe Mineraliengehalte im Wasser widersteht vielen Senioren das Trinken von Wasser. Mit dem Trinken von **Heilwasser**, welches sehr reich an Mineralien ist, kann die Trinkmenge dann verbessert bzw. normalisiert werden.

Kaffee und echter Tee sind keine Durstlöscher. Sie können aufgrund der kreislaufanregenden Wirkung ge-

zielt, therapeutisch genutzt werden. Der morgendliche Genuss einer Tasse Tönnies-Kaffee oder Tönnies-Tee ist bei kreislaufschwachen Menschen, die schlecht in die Tag kommen, zu empfehlen. Beide Getränke werden mit zuckerhaltigem Wasser und nur sehr kurz aufgebrüht, sodass begleitende Gerbsäuren weniger stark in dem Getränk vorhanden sind, das gewünschte Koffein jedoch enthalten ist. **Je länger der Kaffee brüht oder der schwarze Tee zieht, um so unverträglicher werden sie.** Gerbsäuren werden frei und reizen die Magenschleimhäute. Auch verhindern Gerbsäuren die Aufnahme von vielen Mineralien und Spurenelementen, wie z.B. auch die von Eisen.

Roibusch-Tee, der in der letzten Zeit vermehrt als Ersatz für den gewohnten schwarzen Tee getrunken wird, ist weniger zu empfehlen, da dieser ebenfalls Gerbsäuren aufweist aber dazu noch nicht einmal die kreislaufanregende Wirkung von Koffein zeigt. Roibusch-Tee dämpft die Nebennierenfunktion, sodass man durch den Konsum eher müde und unausgeglichen wird.

Einige decken ihren Flüssigkeitsbedarf über einen fast ungebremst wirkenden Konsum von Milch. Besonders bei Kindern ist dieses Phänomen zu beobachten. Milch ist jedoch in zu großen Mengen nicht günstig. Ein starkes Verlangen nach Milch ist häufig einhergehend mit einer Kupferunterversorgung. Sobald diese behoben ist, lässt das übertriebene Verlangen nach Milch nach.



DAS VORWEG-FRÜHSTÜCKCHEN ALS STARTHILFE

Bei dem ein oder anderen gelingt es vielleicht nicht, sich sofort nach dem Aufstehen auf ein herzhaftes Frühstück einzulassen. Häufig liegt dieses an einer zu kurzen und unruhigen Nacht mit schlechter Regeneration und Kreislaufschwäche. Die Augenlider sind dann noch schwer und die Finger sind etwas geschwollen. **Man fühlt sich am Morgen abgeschlagener und müder, als am Abend zuvor, bevor man zu Bett gegangen ist. Dies alles sind Zeichen, dass die Regeneration und die Entgiftung nicht ausreichend stattgefunden haben.**

Wenn auch noch Kopfschmerzen hinzu kommen, kann das an einem zu hohen Ammoniakwert im Körper liegen, einem Stoffwechselprodukt bei der Proteinverwertung, welches hauptsächlich in Darm, Muskulatur und Niere gebildet wird und durch die Leber entgiftet werden muss. Gerade nach abendlichem Feiern mit zu viel gutem Essen und evtl. Alkoholkonsum, können hohe Ammoniakwerte nicht ausreichend über die Leber entsorgt werden. Ein sogenanntes **Katerfrühstück** wird notwendig. Einige mögen dann besonders gerne sauer eingelegten Hering (z.B. Bismarckhering). Andere holen sich Abhilfe durch Essigwasser in Kombination mit Magnesium und Kohlenhydraten – z.B. sauer eingelegte Gewürzgurke oder Gurkensalat mit

Vinaigrette zusammen mit einem geröstetem Toastbrot.

Bei Müdigkeit und Appetitlosigkeit am Morgen ohne Kopfschmerzen reichen – um in die Gänge zu kommen – ein wenig schnell verdaubare Kohlenhydrate aus, wie z.B. Toast, Polentabrötchen oder Maiswaffel, welche mit frischer, leicht säuerlicher und Vitamin C-reicher Marmelade bestrichen werden, um die Leber mit schnell verdaubaren Kohlenhydraten (Zucker) in ihrer Funktion zu unterstützen. Ebenso anregend ist ein wenig Parmesan auf Toast, da die Magensäure durch Kalzium aus dem Hartkäse gut angeregt wird und mehr Aktivität zu spüren ist. Auch frische Buttermilch oder ein Glas Wasser mit einem Spritzer Zitrone, sowie ein wenig Vitamin C-reiches Obst, wie z.B. Grapefruit, etwas frische Orange und Beerenobst, wirken am Morgen anregend und nicht belastend.

Als Kreislauf-stärkende Getränke am Morgen sind kurz gezogener schwarzer Tee mit Zucker nach Tönnies Art und der mokkaartige Kaffee nach Tönnies Art sehr zu empfehlen (s. S. 82).

Wenn der Alltag es zulässt, ist es bei völliger Erschöpfung günstig, sich nach einer kohlenhydratreichen Frühstücksmahlzeit noch einmal zum Schlafen hinzulegen. **Die beste Erho-**

lungsphase bei völliger Erschöpfung ist zwischen 7:00 und 11:00 Uhr am Vormittag – in einer Zeit, in der die Nebennieren besonders aktiv sind und den Kreislauf stabil halten (Tönnies 1980-1996). Gerade unter Stress leidende Menschen und Senioren mit nächtlichen, andauernden Schlafstörungen berichten, dass sie nachts wach liegen und dann erst in den Morgenstunden einschlafen. Ernährungsrisch kann man auf lange Sicht dieser Schwäche schon am Abend vor dem Schlafengehen oder auch in der Nacht mit kreislaufstabilisierender Nahrung ganz gut entgegen wirken, z.B. mit Polenta (Tyrosin), etwas kurz gebrühten echten Tee (Koffein), Brot mit Butter oder Bio-Schweineschmalz (Kohlenhydrate und Vitamin D) oder mit etwas Parmesankäse (Kalzium).

Das Vorweg-Frühstückchen sollte jedoch nicht zur Regel werden, sondern immer nur dann zum Einsatz kommen, wenn man sich in der Nacht nicht ausreichend regenerieren konnte. Wichtig ist, dass man sich dann für Unterwegs ein herzhaftes Frühstück einsteckt, welches z.B. aus Butterbrotten mit herzhaftem Aufschnitt und etwas frischem Salat besteht.





Einkaufen

WAS BEI DER AUSWAHL DER NAHRUNGSMITTEL UND BEIM EINKAUF ZU BEACHTEN IST

Um sich gesund erhaltend zu ernähren, kommt es neben der Wahl der Lebensmittel besonders darauf an, wie sie beschaffen sind, ob sie noch ausreichend frisch sind und wie sie zubereitet werden. Die verwendeten Nahrungsmittel sollten – so einfach und logisch, wie das auch immer klingen mag – immer frisch und nicht schon überlagert sein. So können Waren aus einem gut sortierten, normalen Supermarkt durchaus gute Qualität aufweisen. Es ist nicht erforderlich ausschließlich extra deklarierte „Bio“-Ware zu verwenden, zumal hierbei

nicht immer Produkte zur Verfügung stehen, die noch ausreichend frisch sind. Qualitative Unterschiede sind in erster Linie bei tierischen Produkten zu finden. Hier sollte man möglichst wenig Kompromisse eingehen. Geflügel, Eier, Käse sowie Fleisch- und Wurstwaren sollten – wenn möglich – aus Betrieben mit nachhaltiger, biologischer Landwirtschaft stammen.

Beim Einkauf ist darauf zu achten, dass man nicht aufgrund von besonders lockenden Sonderangeboten zu große Mengen kauft, die im häuslichen

Rahmen dann leider zu alt werden und die wichtigen Inhaltsstoffe nicht mehr bioverfügbar oder gar zerstört sind. Vitaminverluste und das Denaturieren von Aminosäuren sind schon vor dem aufgedruckten Haltbarkeitsdatum zu messen. Die Ware ist zwar noch nicht verdorben, aber sie weist eine andere Qualität auf.

Um lange Transportwege und Lagerungszeiten zu vermeiden, sind regionale Waren (evtl. sogar aus dem eigenen Garten) und an die Jahreszeit angepasste Waren zu bevorzugen.



SALATPFLANZEN UND GEMÜSE

Ob es sich bei Salatpflanzen und Gemüse um frische Erzeugnisse handelt, sieht man an noch frischen Anschnittstellen. Auch müssen sie knackig wirken. Welche und in der Farbe veränderte Blätter und Oberflächen machen deutlich, dass die Ware schon zu lange gelagert wurde – unabhängig davon, ob sie aus konventioneller oder nachhaltig bewirtschafteter Landwirtschaft stammt. Wenn Gurken oder Wurzelgemüse (Rettich, Karotte, Pastinake) „biegbar“ sind, dann sind die Mineralstoffe und Spurenelemente zwar noch enthalten, aber die wasserlöslichen Vitamine, sowie die Aminosäuren, an die viele der Mineral- und Spurenelemente gebunden sind, weisen keine gute Bioverfügbarkeit mehr auf. Der Verzehr dieses Gemüses ist dann nicht zu empfehlen.

Ausreichend frisch bedeutet z.B. bei **Champignons**, die für eine gute Niacin-Aufnahme stehen, wenn deren Köpfe noch nicht geöffnet und die Lamellen nicht zu sehen sind. Wenn sie sich geöffnet haben, weisen sie nicht mehr den gewünschten Effekt bezüglich einer Niacin-Versorgung auf. Sie sind zwar noch essbar, aber weniger effektiv. Die biologische Wertigkeit ist reduziert.

Kartoffeln dürfen nur verwendet werden, wenn die Schale nicht grün geworden ist und wenn auch noch keine Triebe zu sehen sind. Da Kartoffeln zu den Nachtschattengewächsen gehören, produzieren sie unter Lichteinfluss das für den Menschen giftige Solanin (DGE-Info 2010). Insbesondere bei der Herstellung von Speisen für kleine Kinder muss sehr sorgsam bezüglich der Solaningehalte umgegangen werden. Zu hohe Solaninwerte belasten die Leber und führen zu Vergiftungserscheinungen. Auch faulig riechende Kartoffeln weisen darauf hin, dass sie falsch bzw. zwischenzeitlich zu feucht oder auch zu kalt gelagert wurden und können ebenfalls erhöhte Solanin-Werte aufweisen.

Nur sehr wenige Gemüsesorten eignen sich bezüglich ihrer Bioverfügbarkeit zum **Tiefkühlen**. Spinat z.B., der normalerweise gerne als TK-Ware Verwendung findet, ist für unseren Darm aufgrund der veränderten Zellulosestrukturen nicht mehr gut zu verdauen. Die in den frischen Spinatblättern vorhandene Folsäure wird durch das Gefrieren zerstört. Eine Portion TK-Spinat wirkt belastend und ist nicht zu empfehlen.

Gemüsesorten, die sich zum Tiefkühlen eignen sind ausschließlich junge Erbsen (aber keine Zuckerschoten), Grünkohl und Mangold als Wintergemüse sowie in Maßen auch grüne Prinzess- oder Brech-Bohnen.

Kartoffeln sind ebenfalls nicht als TK-Ware, z.B. in Form von Pommes frites oder Kartoffelpuffer, zu empfeh-

len. Abgesehen von der enorm hohen Energieaufwendung, die zur Herstellung von TK-Pommes frites schon in der Fabrik und schließlich zu Hause notwendig ist, sind die positiven Ernährungseigenschaften auf dem Produktionsweg verloren gegangen. TK-Kartoffelprodukte weisen keine nennenswerte Niacin-Wirkung mehr auf. Die Zellulosefasern sind denaturiert und können zu einer veränderten Darmflora führen mit einhergehenden Darmstörungen. Das gleiche gilt auch für tiefgekühlte Kartoffelprodukte, wie z.B. Kroketten und Kinder ansprechende Kartoffelplätzchen in Form von Gesichtern, Flugzeugen, Sternchen, bei denen in der Produktion gegarte, getrocknete, zu Flocken und Granulat verarbeitete Kartoffeln Verwendung finden.

Konservierte Gemüsesorten, wie beispielsweise in Essigwasser eingelegte Gemüse, sind in Bezug auf ihren Vitamingehalt zwar nicht mehr erwähnenswert, aber können im Speziellen auch gerade in Bezug auf die Mineralstoff- und Spurenelementever-sorgung genutzt werden. Der Verzehr von **roter Bete** zum Beispiel ist besonders hilfreich beim Ausgleichen einer Kupferunterversorgung. Beim Verzehr größerer Mengen können sich Urin und Darm-Ausscheidungen über einen kurzen Zeitraum rötlich färben, was aber völlig harmlos ist. Auch sauer eingelegte Gewürzgurken können gut verträglich sein und helfen zum Beispiel sehr beim Reduzieren von Ammoniak im Körper, welches nach einer Nacht mit schlechter Regeneration

in zu geringem Maße von der Leber entsorgt wurde. Traditionell bekannt ist in diesem Zusammenhang das Kar-terfrühstück bestehend aus Rollmops und **Gewürzgurke** nach einer ausgiebigen Feier mit Alkoholkonsum und eiweißhaltigem Essen.

Verschiedene in Glas oder Dose eingemachte **Kohlarten** eignen sich auch zum Verzehr. Hierzu zählen Grünkohl, Rotkohl sowie auch Weißkohl in Form von Sauerkraut. Grünkohl weist trotz der Konservierung noch beachtliche Vitamin C-, Folsäure- und Vitamin K-Wirkung auf, sodass gerade im Winter dieses Gemüse zum Einsatz kommen kann. Sauerkraut ist reich an Vitamin C. Rotkohl weist eine gute Bioverfügbarkeit von Mangan auf. Rotkohl aus dem Glas sollte aber immer noch leuchtend violett und etwas bissfest sein und nicht schon graustichig oder gar breiig matschig wirken. Wenn die Farbe schwindet, ist es ein sicheres Zeichen, dass der Kohl zu wenig gesäuert oder zu stark gegart wurde und die Zellulosestrukturen stark denaturiert und unverdaulich sind.

Gemüsemais aus Glas oder Dose ist nicht für jeden gut verdaubar und führt häufig zu starken Blähungen. Das ist von Person zu Person unterschiedlich und muss ausprobiert werden. Ansonsten weist eingemachter Mais gute Vitamin B2-Wirkung auf.



„STARKMACHER“-FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN



Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)

- Mangan, Molybdän, Pantothensäure, Leucin, Arginin, Cystein, Tyrosin, Vitamin D



Zutaten für 4 Personen

Kurz gegarte Linsen

- 200 g Paradina-Linsen oder Tellerlinsen
- 500 ml Wasser
- ½ TL Meersalz oder Gewürzmischung I oder II
- 40 g Butter

Spiegeleier

- 1 TL Butter
- 4 frische Eier
- 1-2 Prisen Meersalz

Bacon

- 8 dünne Scheiben durchwachsenen Bio-Speck

Als Beilage kann noch ein wenig Brot gereicht werden sowie ein wenig frische Kräuter und ein wenig frisches Beerenobst oder ein paar Spelze von einer frischen Zitrusfrucht (Orange, gelbe Grapefruit).

Zubereitung

Linsen kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser abspülen und anschließend in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden) quellen lassen. Am nächsten Morgen Salz zu den Linsen geben und zusammen mit dem Einweichwasser einmal aufkochen lassen. Anschließend für 4 bis 5 Minuten bei geringer Hitzezufuhr weitergaren. Butter untermengen und evtl. mit Meersalz oder mit einer Gewürzmischung abschmecken. Für die Zubereitung der **Spiegeleier** wird Butter in einer Pfanne erhitzt. Eier aufschlagen und in die Pfanne geben. Ca. 4 bis 5 Minuten garen lassen bei mittlerer Temperatur. Anschließend salzen und auf die Teller verteilen. Für die Zubereitung des **Bacons** werden die Speckscheiben in einer heißen Pfanne nebeneinander hineingelegt und bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten kross angebraten. Das austretende Fett darf nicht zu heiß werden. Sobald Fett anfängt zu „rauchen“ kann es nicht mehr verwendet werden.



Gut zu wissen:

Linse am Morgen in Kombination mit tierischem **Eiweiß** aus Ei und Bacon halten den Blutzuckerspiegel für eine lange Zeit konstant, sodass es nicht zu Konzentrationseinbußen durch Unterzuckerung kommt (s. S. 88). Ei ist reich an Eiweiß und insbesondere an der **Aminosäure Cystein**, welche wir gerade bei Erkältungskrankheiten vermehrt brauchen, damit eine Bronchitis nicht zur Lungenentzündung ausartet. **Tyrosin** ist ebenfalls in Eiern enthalten, eine Aminosäure, die die Nebennierenfunktion unterstützt. Zudem erweist sich Ei auch als guter **Vitamin D**- und ein wenig als **Vitamin A**-Lieferant. Vitamin D benötigen wir besonders morgens für die Kalziumaufnahme in Knochen und Zähne. Vitamin A wird in der Leber gespeichert und wird für die Regeneration benötigt.

Bacon, insbesondere der von Bio-Schweinen, die mit Tageslichteinfluss aufgewachsen sind, enthält viel **Vitamin D**.



DIE WIRKUNG VON LINSEN AM MORGEN

Kurz gegarte Linsen am Morgen in Kombination mit tierischem Eiweiß und Butterfett halten den Blutzuckerspiegel für eine lange Zeit konstant, sodass es am Vormittag nicht so schnell wieder zu einem Hungergefühl kommt. Konzentrationseinbußen durch Unterzuckerung bleiben aus.

Linsen enthalten zudem viel **Vitamin B1**, **Vitamin B6** und **Pantothensäure**, die wichtig für die Wärmeregulation im Körper und am Kohlenhydratstoffwechsel beteiligt sind. Pantothensäure fördert insbesondere die Wärmeverteilung in der Haut, sodass einem wohliger warm wird und Hände und Füße gut durchblutet werden.

Linsen liefern auch **Mangan** und **Molybdän**, zwei Spurenelemente, die gut gegen Nervosität und innere Zerrissenheit helfen. Sie helfen einem, Erlebtes besser zu verarbeiten.

Ebenso wirkungsvoll sind die Aminosäuren **Arginin** und **Leucin** aus Linsen. Es sind lebenswichtige Aminosäuren, die auch in Kichererbsen, roten und schwarzen Bohnen sowie in Buchweizen und Haselnüssen besonders viel vorkommen. Gerade für Kinder und Senioren ist der Konsum von Arginin wichtig. Im Kindesalter fördert

Arginin das Wachstum, im Seniorenlter verringert es den natürlichen Abbau von Muskelgewebe. Arginin wirkt beruhigend und blutdrucksenkend und es normalisiert den Cholesterinspiegel. Arginin verschafft Abhilfe bei ödematischen Schwellungen im Bereich des Jochbeins und an den Fußfesseln, die häufig durch zu viel Methionin (z.B. aus Milchprodukten) entstehen. Durch regelmäßigen Konsum von argininreichen Lebensmitteln kann sogar das Gewicht reduziert werden, da Arginin dazu beiträgt, die körpereigenen Reserven zu mobilisieren, um den Blutzuckerspiegel konstant zu halten.

Bei akuten Herpes- und Streptokokken-Infektionen sollten argininreiche Lebensmittel allerdings gemieden werden.

Leucin wirkt sich bei Kindern und Jugendlichen positiv auf die Ausschüttung des Wachstumshormons Somatotropin aus und letztlich auch auf die Entwicklung der Organe. Bei Erwachsenen reguliert dieses Hormon den Anteil an körpereigenem Muskel- und Fettgewebe, indem es die Bereitstellung freier Fettsäuren unterstützt.

Zudem fördert die Aminosäure Leucin die Heilung von Leber-, Ge-

lenk- und Muskelgewebekrankheiten.

Bei **magenempfindlichen Personen** kann jedoch ein zu hoher Leucin-Anteil in der Nahrung zu Sodbrennen, Magendruck und Blähungen führen. Verschlimmert wird diese Symptomatik, wenn Vollkornbrot dazu gegessen wird. Getoastetes Weiß- oder Mischbrot mit geringem Leucin-Anteil wird hingegen gut vertragen. Sehr unter Stress leidende Menschen vertragen daher meist auch kein Vollkornbrot mehr, sondern greifen lieber zum Weißbrot. Die gerade bei Stress sehr benötigten B-Vitamine können dann in Form von Linsen oder anderen Hülsenfrüchten aufgenommen werden. Evtl. unterstützt man zusätzlich die Vitamin B1-Aufnahme durch den Konsum von Edelhefe (aus dem Reformhaus).

Personen, die eine **empfindliche Leber** haben, vertragen Linsen meist besser, wenn sie mit Rindfleisch (s. S. 90 und 106) oder Tiefseefisch (Niacin) kombiniert werden und nicht mit Ei. Aufgrund des Leucins in Linsen benötigt die Leber mehr Niacin zur Verstoffwechslung. Ein Kombinieren mit niacinhaltigen Lebensmitteln, wie z.B. frische Champignons und rote Paprikastreifen, ist dann sinnvoll.



Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat

- Eisen, Zink, Vitamin B12, Vitamin B6, Folsäure, Pantothensäure, Arginin, Leucin, Mangan, Molybdän,



Zutaten für 2 Personen

Beefsteak-Burger

- 150 g Beefsteakhack, frisch am Morgen besorgt
- 1 Prise Meersalz
- 1 TL Butterschmalz

Kurz gegarte gelbe Linsen

- 100 g gelbe Linsen
- 250 ml Wasser
- 2 Prisen Meersalz oder Gewürzmischung I bis IV
- 20 g Butter
- 50 g frische Blattsalate (z.B. Feldsalat, Römersalat, Ruccola)

Als Beilagen passen ein wenig Brot, frisches Beerenobst oder ein paar Spelze von einer frischen Zitrusfrucht (Orange, Pampelmuse).



Gut zu wissen:

Am Morgen ist die Kombination von Hülsenfrüchten und tierischem Eiweiß besonders sinnvoll, damit Hülsenfrüchte nicht zu schnell verdaut werden und es zu einer Unterverzuckerung kommt (s. S. 88). Beefsteakhack enthält neben tierischem **Eiweiß** auch viel **Eisen**, welches für unzählige Körperfunktionen benötigt wird und insbesondere am Morgen aufgrund einer starken Magenfunktion aufgenommen werden kann. Die Eisen-Aufnahme wird durch **Vitamin C**-reiche Frucht (Beerenobst oder gelbe Zitrusfrucht) positiv beeinflusst.

Beefsteakhack enthält zudem gute Zinkwerte. **Zink** benötigen wir u.a. für eine gute Immunabwehr, Wundheilung sowie für Haut- und Haarwachstum.

Nicht ganz durchgegartes, rohes Beefsteakhack enthält neben **Vitamin B6** auch **Vitamin B12**, wobei letzteres besonders wichtig für Konzentration, Gedächtnis-Leistung und mentale Kraft sorgt sowie an der Bildung roter Blut-

Zubereitung

Für die Zubereitung der Linsen werden sie kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser abgespült und anschließend in einen kleinen Topf gegeben. Mit Wasser bedecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden) quellen lassen. Am nächsten Morgen das Salz zu den Linsen geben und die Linsen zusammen mit dem Einweichwasser einmal aufkochen lassen. Anschließend für 4 bis 5 Minuten bei ganz geringer weiterer Hitzezufuhr weitergaren. Butter untermengen und mit Meersalz oder mit einer Gewürzmischung (s. S. 239) abschmecken.

Für die Zubereitung des Beefsteak-Burgers wird Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Beefsteak-Hack zu zwei flachen Burgern formen und im Butterschmalz von beiden Seiten kurz anbraten. Wenn das Fleisch sehr frisch vom Schlachter geholt wurde, kann man den Kern des Burgers auch noch roh lassen bzw. ihn nur bis „medium“ garen lassen – je nach Geschmack und Bedarf (s.u.). Am Ende der Garzeit mit dem Meersalz oder der Gewürzmischung I oder II würzen.

Beefsteak-Burger zusammen mit den gelben Linsen und etwas grünem Blattsalat anrichten. Etwas Brot und frische Vitamin C-reiche Frucht dazu servieren.

körperchen und am Wachstum von Nervenzellen beteiligt ist. Zusammen mit **Folsäure** aus frischem Blattsalat werden diese Wachstumsprozesse sowie die Erneuerung von Zellen durch Zellteilung und Blutbildung verbessert. Rohes Beefsteakhack ist auch bei Leberbeschwerden besonders bekömmlich. Das Fleisch muss aber sehr frisch sein, sonst darf es nicht roh verzehrt werden!

Gerade leberempfindliche Personen vertragen Linsen zusammen mit Beefsteakhack am Morgen besonders gut. Es sollte dann aber kein Ei dazu gegessen werden.

Der Anteil an Tryptophan (Aminosäure) ist bei nicht ganz durchgegartem frischem Beefsteakhack höher als bei durchgegartem Rindfleisch. Tryptophan gehört zu den Aminosäuren, die wir über unsere Nahrung aufnehmen müssen. Tryptophan spielt eine große Rolle bei der Regeneration, beim Schlaf (Melatonin) und beim Serotonin-Stoffwechsel im Gehirn.



Gut zu wissen:

Rohes Rindfleisch enthält neben **Eisen** und **Zink** sehr viel **Vitamin B6** und **Vitamin B12**. Der Magen kann rohes Rindfleisch meist besser verdauen als gegartes, was unter Umständen recht lange im Magen verweilt. **Gerade Menschen mit Darmbeschwerden und Menschen, die aufgrund einer langen bakteriellen oder viralen Erkrankung geschwächt sind, vertragen Rindertartar sehr gut.** Es dürfen allerdings nur ganz frische Zutaten verwendet werden. Darmbeschwerden zeigen sich häufig durch degenerative Prozesse im Lenden- und Kreuzbeinbereich. **Mit der Variation „Rind und Matjes“** nimmt man zusätzlich die schwefelhaltige Aminosäure **Cystein** sowie die Frische bringende Aminosäure **Lysin**, etwas **Vitamin D** und **Jod** auf. Die bei Matjes gut zu spürende Lysin-Wirkung sorgt dafür, dass die Membranen durchlässiger werden. Im kognitiven Bereich spürt man die Wirkung durch klare Gedanken. Gut wirkt Lysin auch gegen Heuschnupfen im Frühjahr. Um die Wirkung nicht zu schmälern, sollte dazu immer nur Weißbrot anstelle von Vollkornbrot gegessen werden, da sonst mit dem vollwertigem Brot der Gegenspieler Leucin aufgenommen wird. Auch Hülsenfrüchte (mit Arginin und Leucin) sollten nicht dazu kombiniert werden, da Lysin dann nicht mehr „den frischen Wind“ bringt.

Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)

- Eisen, Zink, Jod, Vitamin B12, Vitamin B6
- **Mit Matjes zusätzlich:** Cystein, Lysin, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Jod

Zutaten für 2 Person

- 150 g Beefsteakhack oder Rinderhack, frisch vom Schlachter
- 1 Eigelb, sehr frisch
- 4 EL Kapern
- Meersalz
- Pfeffer
- Toastbrot
- Frische Salatblätter
- Evtl. etwas Senf



Variation „Rind und Matjes“

Einen Teil des Beefsteakhacks durch frisches Matjesfilet ersetzen: z.B. 100 g Beefsteakhack und 50 g frisches Matjesfilet oder beides zu gleichen Teilen. Als Gewürz passt dazu sehr gut frischer Thymian.

Zubereitung

Die Hälfte der Kapern klein schneiden und zusammen mit dem Eigelb zum Rindfleisch geben. Sehr gut miteinander vermengen. Mit feinem Meersalz und evtl. Pfeffer würzen und auf zwei Tellern anrichten. Mit den restlichen Kapern und ein wenig Senf dekorieren. Für die Variation „Rind und Matjes“ wird der Matjes kurz unter klarem Wasser abgespült und gut mit einem Küchentrepp trocken getupft. Danach das Matjesfilet in sehr feine Würfelchen schneiden und mit Beefsteakhack, Eigelb, Kapern und Gewürzen vermengen.



Rührei mit Linsen (nach Tönnies)

- Tyrosin, Cystein, Vitamin D, Vitamin A, Mangan, Molybdän, Pantothensäure



Zutaten für 2 Personen

- 3 Eier
- 75 ml Milch
- 2 Prisen Meersalz
- 1 TL Butter
- 4 EL kurz gegarte Linsen nach Tönnies Art (Linsen-Rezept s. S. 87)

Dazu passen ein wenig frisch geschnittene Paprikastückchen sowie ein paar Cherrytomaten sowie ein wenig Blattgrün in Form von Basilikum, Ruccola oder Feldsalat.

Zubereitung

Eier aufschlagen und zusammen mit der Milch und dem Salz in einem Gefäß verquirlen. Butter in einer Pfanne erhitzen. Sobald sie geschmolzen ist, die Eimasse hineingeben und bei mittlerer Temperatur stocken lassen und dabei ab und zu umrühren bzw. wenden. Kurz bevor die Eimasse vollständig gestockt ist, werden die kurz gegarten Linsen untergemengt, sodass sie warm werden. Je nach Appetit, können auch noch rote Paprikastückchen beigemischt werden sowie geviertelte Cherrytomaten. Das Rührei auf zwei Teller verteilen und mit Basilikum oder grünem Salat servieren.



Gut zu wissen:



Durch das eiweißreiche Frühstück wird die Wärmeregulation in der Peripherie verbessert, sodass Hände und Füße weniger schnell erkalten. **Morgendlich aufgenommenes Eiweiß aus Ei und Hülsenfrüchten wird in Wärme umgewandelt.**

Sofern Linsen vom Vortag aus dem Kühlschrank verwendet werden, dürfen sie nicht erneut stark erhitzt werden, sonst können sie zu Verdauungsstörungen und zu Blähungen führen. Ein Rührei, welches schon fast fertig gegart ist, eignet sich besonders gut, um die kalten Linsen für eine kurze Zeit mit zum Rührei zu geben und sie auf diese Art und Weise nur noch einmal kurz zu erwärmen.

Rührei ist reich an Eiweiß und insbesondere an der Aminosäure Cystein, welche wir gerade bei Erkältungskrankheiten vermehrt brauchen, damit eine Bronchitis nicht zur Lungenentzündung ausartet. Tyrosin ist ebenfalls in Eiern enthalten, eine Aminosäure, die die Nebennierenfunktion unterstützt. Zudem erweist sich Ei auch als guter Vitamin D- und ein wenig als Vitamin A-Lieferant. **Vitamin D** benötigen wir besonders morgens für die Kalziumaufnahme in Knochen und Zähne. **Vitamin A** wird in der Leber gespeichert und wird für die Regeneration benötigt.

Personen, die eine empfindliche Leber haben, vertragen Linsen meist besser, wenn sie mit Rindfleisch (s. S. 90) oder Tiefseefisch (Niacin) kombiniert werden und nicht mit Ei. Für die Verstoffwechslung von **Leucin** aus Linsen wird vermehrt **Niacin** benötigt. Das Kombinieren mit roter Paprika ist daher besonders sinnvoll, denn sie enthält Niacin und fördert Ideenreichtum. Cherrytomaten enthalten **Chlor** zum Anregen der Magensäureproduktion sowie **Kobalt**, um gute Laune zu haben. Zudem unterstützt Kobalt den Niacinstoffwechsel. Dunkles Blattgrün in Form von Basilikum, Feldsalat oder Ruccola enthält **Folsäure**, welches das Denken erleichtert und für die Zellerneuerung benötigt wird.



Gut zu wissen:

Grüzwurst enthält viel **Eisen, Molybdän und Zink**. Molybdän fungiert als Gegenspieler zu **Chrom** im Stoffwechsel, welches „Motor“ von Allergien und Neurodermitis sein kann. Auch ein stark geblähter Bauch nach chromreichen Mahlzeiten kann Zeichen dafür sein, dass weniger Chrom bzw. mehr Molybdän zu sich genommen werden sollte. Grüzwurst weist zudem auch gute Eisenwerte auf. Eisen benötigen wir für unzählige Körperfunktionen, wie z.B. Aufbau von roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport. Eisenaufnahme findet am besten am Morgen aufgrund einer starken Magenfunktion statt. Die Eisen-Aufnahme wird durch **Vitamin C**-reiche Frucht (Beerenobst oder gelbe Zitrusfrucht) positiv beeinflusst. Die Konzentrationsleistung kann gesteigert werden durch Folsäure aus dunkelgrünem frischen Blattgrün, wie z.B. aus Salat oder Basilikum. Grüzwurst enthält aufgrund der Beimengung von Gerstengraupen nennenswerte Zinkmengen. Zink benötigen wir zum Stärken der Nebennieren und für das Immunsystem. Mit dem Verzehr von Ei nehmen wir neben der Aminosäure Cystein (gut gegen Erkältungen) auch die Aminosäure Tyrosin auf. Tyrosin stärkt die Nebennierenfunktion, sodass wir in anstrengenden Zeiten besser mit Stress umgehen können. Eigelb enthält zusätzlich Vitamin D, welches am Morgen gut für den Kalziumstoffwechsel und zum Stärken der Nebennieren benötigt wird.

Grüzwurst mit Spiegelei

- Molybdän, Eisen, Zink, Cystein, Tyrosin, Vitamin D

Zutaten für 2 Personen

- 1 rote Grüzwurst
- 1 TL Butterschmalz
- 2 Eier
- 1 TL Butterschmalz
- 1 Prise Meersalz

Als Beilage eignen sich Brot, ein wenig Basilikum und etwas Vitamin C-reiches frisches Obst, wie z.B. Beerenobst oder gelbe Zitrusfrüchte.

Zubereitung

Grüzwurst in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Butterschmalz in der Pfanne erhitzen und Grüzwurstscheiben darin von beiden Seiten anbraten. In einer zweiten Pfanne das restliche Butterschmalz erhitzen und die aufgeschlagenen Eier darin braten. Mit Meersalz würzen.



12

DIE WIRKUNG VON EI AM MORGEN

Ei ist reich an Eiweiß und insbesondere an der Aminosäure Cystein, welche wir gerade bei Erkältungskrankheiten vermehrt brauchen, **damit eine Bronchitis nicht zur Lungenentzündung ausufert**. Tyrosin ist ebenfalls in Eiern enthalten, eine Aminosäure, die die Nebennierenfunktion unterstützt. Zudem erweist sich Ei auch als guter Vitamin D- und ein wenig als Vitamin A-Lieferant. Vitamin D benötigen wir besonders morgens zusammen mit Kalzium aus Hartkäse für die Kalziumaufnahme in Knochen und Zähne. Vitamin A wird in der Leber gespeichert und wird für die Regeneration benötigt.



STAPELBROT- VARIATIONEN (NACH TÖNNIES)



Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum

- Niacin, Tyrosin, Cystein, Vitamin D, Kalzium, Folsäure

Zutaten pro Person

- 1 Ei
- 1 TL Butter
- 1 Prise Meersalz oder Gewürzmischung I bis IV
- 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot
- ½ TL Butter
- 1 Scheibe Kochschinken
- 1 Scheibe Parmesan
- 1 kleine Tomate
- 3 Blättchen Basilikum

Zubereitung

In einer Pfanne Butter erhitzen. Sobald das Fett anfängt zu brutzeln, wird das Ei aufgeschlagen und im heißen Fett für

ca. 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Temperatur gebraten. In der Zwischenzeit das Brötchen aufschneiden und mit Butter bestreichen. Kochschinken, Parmesan darauf legen. Tomaten in Scheiben schneiden und ebenfalls darauf legen. Sobald das Eiweiß gestockt ist, kurz etwas salzen bzw. würzen und anschließend das Spiegelei ebenfalls auf das Stapelbrot legen. Mit Basilikum-Blättern dekorieren und noch warm verspeisen.

Gut zu wissen:

Kochschinken enthält neben tierischem **Eiweiß** auch **Niacin**, ein B-Vitamin, welches Ideenreichtum fördert. Tomaten enthalten **Chlor** zum Anregen der Magensäureproduktion sowie **Kobalt**, um gute Laune zu haben. Dunkles Blattgrün in Form von Basilikum enthält **Folsäure**, welches das Denken erleichtert und für die Zellerneuerung benötigt wird.



Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei

- Vitamin D, Molybdän, Tyrosin, Cystein, Eisen, Folsäure

Zutaten pro Person

- 1 Ei
- 1 TL Butter
- 1 Prise Meersalz oder Gewürzmischung I oder II
- 1 Brötchen oder 1 Scheibe Brot
- ½ TL Butter
- 1 Scheibe Rotwurst
- 1 Scheibe Bergkäse
- 3 Blättchen Basilikum

Zubereitung

In einer Pfanne Butter erhitzen. Sobald das Fett anfängt zu brutzeln, wird das Ei aufgeschlagen und im heißen Fett für ca. 4 bis 5 Minuten bei mittlerer Temperatur gebraten. In der Zwischenzeit das Brötchen aufschneiden bzw. die Scheibe Brot zurecht legen und mit Butter bestreichen. Rotwurst und Bergkäse darauf legen. Sobald das Eiweiß gestockt ist, kurz etwas salzen bzw. würzen und anschließend das Spiegelei ebenfalls auf das Stapelbrot legen. Mit Basilikum-Blättern dekorieren und noch warm verspeisen.



12



Gut zu wissen:

Rotwurst bzw. Schwarzwurst weist gute Molybdän-Werte auf. **Molybdän** fungiert als Gegenspieler zu **Chrom** im Stoffwechsel, welches „Motor“ von Allergien und Neurodermitis sein kann. **Auch ein stark geblähter Bauch nach (chromreichen) Mahlzeiten kann Zeichen dafür sein, dass weniger Chrom bzw. mehr Molybdän zu sich genommen werden sollte.** Rotwurst weist zudem auch gute **Eisenwerte** auf. Eisen benötigen wir für unzählige Körperfunktionen, wie z.B. Aufbau von roten Blutkörperchen für den Sauerstofftransport. **Eisenaufnahme findet am besten am Morgen aufgrund einer starken Magenfunktion statt.** Die Eisen-Aufnahme wird durch **Vitamin C**-reiche Frucht (Beerenobst oder gelbe Zitrusfrucht) positiv beeinflusst. Sofern eine Eisenunterversorgung vorliegt, sollte der Hartkäse nicht gleichzeitig gegessen werden, sondern erst als Pausensnack. **Kalzium** aus Käse vermindert die Eisenaufnahme. Die Konzentrationsleistung kann gesteigert werden durch **Folsäure** aus dunkelgrünem frischen Blattgrün, wie z.B. aus Salat oder Basilikum. Mit dem Verzehr von Ei nehmen wir neben der Aminosäure **Cystein** (gut gegen Erkältungen) auch die Aminosäure **Tyrosin** auf. Tyrosin stärkt die Nebennierenfunktion, sodass wir in anstrengenden Zeiten mit dem Stress umgehen können.



DIE WIRKUNG VON GESÄUERTEM HERING AM MORGEN

Sauer eingelegter Hering, wie z.B. Hering in Aspik, Bismarck-Hering oder auch Rollmops, wirkt sehr anregend aufgrund der schwefelhaltigen Aminosäure Cystein, der Aminosäure Lysin, dem Vitamin D und dem Spurenelement Jod. Lysin macht die Membranen durchlässiger. Im kognitiven Bereich hat man das Gefühl, dass Lysin die Sauerstoffversorgung positiv beeinflusst, so dass ein „frischer Wind“ durch die Gedanken pustet.

Die Kombination des gesäuerten Herings in Verbindung mit Weißbrot ist sinnvoll, um die Lysin-Wirkung des Herings nicht zu schmälern. Sofern Vollkornbrot dazu gegessen würde, welches die antagonistisch wirkende Aminosäure Leucin enthält, könnte Lysin nicht mehr „den frischen Wind“ bringen.

Aufgrund der Essigbehandlung sorgt der gesäuerte Hering zugleich auch für den Abbau von Ammoniak in der Leber. **Gerade nach einer Nacht mit schlechter Regeneration infolge eines Abends, an dem viel tierisches Eiweiß und/ oder Alkohol konsumiert wurden, kann diese Frühstücksmahlzeit die Katerstimmung mit Kopfschmerzen und Antriebslosigkeit mindern.**

Feine Gräten werden durch den Essig weich, sodass der Verzehr von gesäuertem Hering zusätzlich auch für eine schnelle Kalzium- und Magnesiumaufnahme sorgt.



Rollmops

- Cystein, Lysin, Vitamin D, Jod, Kalzium, Magnesium, Folsäure

12

Zutaten pro Person

- 1 Rollmops (gesäuert Hering aus dem Kühlregal)
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 TL Butter
- evtl. 1 saure Gurke
- 2-3 Blatt Römervalat

Zubereitung

Toastbrotstcheibe rösten und mit Butter bestreichen. Rollmops aus dem Glas holen und zusammen mit der Toastbrotstcheibe auf frischen Salatblättern anrichten.

Gut zu wissen

Das frische Blattgrün sorgt neben **Magnesium** zusätzlich für eine **Folsäure**aufnahme, die gegen Wortfindungsstörungen und für kognitive Leistungsbereitschaft nützlich ist. Eine getoastete Brotstcheibe regt aufgrund der Röstaromen den Kreislauf besser an als nicht getoastetes Brot. Zudem werden noch potentiell enthaltene Hefepilze in ihrer Anzahl verringert. Gerade für magenempfindliche Personen sollte mit Hefe gebackenes Brot vor dem Verzehr getoastet werden.



Gut zu wissen:

Gelbe Erbsen sind sehr mangan- und molybdänreich. Beide Spurenelemente Mangan und Molybdän weisen eine gute Anti-Stress-Wirkung auf. Bei Trauer und bei negativem Stress helfen gelbe Erbsen bei der Verarbeitung des Erlebten.

Schulkindern kann man schon am Abend vor einer Prüfung gelbe Erbsen zu essen geben, damit sie nicht im Vorwege zu aufgeregt sind und nicht schlafen können. Wenn gelbe Erbsen am Abend gegessen werden, sollte man den Bauchspeck weglassen und Weißbrot mit Butter dazu essen (s. S 204). Vollkornbrot enthält – wie gelbe Erbsen auch – Leucin (Aminosäure), sodass es schnell zu einer Unterversorgung an Niacin kommen kann, was zu Phantasielosigkeit und empfindlichem Magen führen kann.

Besonders im Winter sorgt dieses Gericht aufgrund der Pantothensäure, Vitamin B6 und Mangan für innere Wärme. Besonders entsteht die wärmende Wirkung zusammen mit Vitamin D aus Bauchspeck und Schwefel aus Zwiebeln.

In dieser Kombination bewirkt Mangan auch eine **verbesserte Knorpelneubildung und Faszienheilung**, was beim Heilungsprozess nach Verletzungserkrankungen des Bewegungsapparates unterstützend wirken kann. Aufgrund des Argininanteils sollten gelbe Erbsen nicht bei einer Infektion mit Herpesviren gegessen werden.

Gelbe Erbsensuppe

- Mangan, Molybdän, Vitamin B6, Vitamin D, Pantothensäure, Arginin, Leucin, Schwefel



Zutaten für ca. 6-10 Portionen

- 2 Liter Wasser
- 500 g gelbe Schälerbsen
- 1 Lorbeerblatt
- 500 ml Sahne
- 4 Prisen feines Meersalz
- evtl. etwas Tabasco oder Pfeffer
- 2 Prisen Muskatnuss
- 250 g Bauchspeck
- 2 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Birnen
- evtl. Petersilie
- etwas Schmand

Als Beilage eignet sich geröstetes Weißbrot gut.

Zubereitung

Gelbe Schälerbsen mithilfe eines Siebes kurz unter fließendem Wasser waschen und in Wasser über Nacht einweichen. Am nächsten Tag kocht man die Erbsen zusammen mit dem Einweichwasser und einem Lorbeerblatt für ca. 30 min bei niedriger Temperatur und mit möglichst wenig Rühren gar. Den zu Beginn auftretenden Schaum sorgfältig mit einem Schaumlöffel entfernen, da die Erbsen sonst sehr schnell überkochen. In der Zwischenzeit den Bauchspeck in kleine Stücke teilen.

Lauchzwiebeln säubern und in keine Ringe schneiden. Bauchspeck und Lauchzwiebelringe in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur glasig bis braun braten. Birnen schälen und in kleine Würfel teilen und am Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Lorbeerblatt aus den gegarten Erbsen entfernen. Erst nach der Garzeit Sahne zu den Erbsen in den Topf geben. Mit einem Pürierstab alles gut pürieren bis die Suppe sämig ist. Schließlich mit Salz, Muskatnuss, evtl. etwas Tabasco und Pfeffer abschmecken. Zum Anrichten jeweils eine Kelle Erbsensuppe auf den Teller geben und anschließend einen guten Esslöffel voll von der Speck-Zwiebel-Birnen-Mischung in der Mitte platzieren. Eventuell noch mit frischer Petersilie und einem Klecks Schmand dekorieren.

Gemischter Salat als Beilagensalat (nach Tönnies)

- Folsäure, Niacin, Magnesium, Kobalt, Chlor

Zutaten für 4 Personen

Für die Vinaigrette

- 6 EL Essig
- 1 Zitrone, Saft
- 8 EL Sonnenblumenöl oder Wallnussöl
- ½ TL Meersalz
- 1 TL Zucker oder Honig
- Pfeffer oder Tabasco

Für den Salat

- 100 g Rucola oder Feldsalat
- 50 g Radicchio oder Endiviensalat
- 70 g frische Champignons
- 1 reife Avocado
- 8 Cherrytomaten

Zubereitung

Für die Vinaigrette werden in einem hohen Gefäß Essig, Zitronensaft, Öl, Salz, Zucker oder Honig sowie Pfeffer oder Tabasco zu einer sämigen Sauce aufgeschlagen und kurz beiseite gestellt.

Blattsalate, Cherrytomaten und Champignons gut waschen und mit einem Küchentuch abtupfen. Blattsalate in mundgerechte Stücke reißen, Cherrytomaten vierteln und Champignons in dünne Scheiben schneiden. Bei der Avocado Schale und Kern entfernen. Das Avocadofleisch ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Anschließend werden die Salatzutaten auf 4 Schälchen verteilt und mit der Vinaigrette beträufelt. Sofort servieren.



Gut zu wissen:

Der Beilagensalat enthält aufgrund der Champignons und der Avocado recht viel **Niacin**, welches zusammen mit **Kobalt** aus Tomaten gut zur Wirkung kommt. **Es ist wichtig, dass die Salatsoße gesäuert ist, da sie sonst aufgrund der Wirkung von Magnesium aus Blattgrün die Magenfunktion schmälern würde – mit der Folge, dass am Nachmittag Blähungen entstehen könnten.** Der leicht bitterlich schmeckende Endiviensalat oder Radicchio enthält Bitterstoffe, die den Leberstoffwechsel unterstützen. Der Beilagensalat passt gut zu Gerichten mit Fleisch, Kartoffeln und Eierspeisen.

Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère

- Threonin, Leucin, Kalzium, Magnesium, Folsäure

Zutaten für 3 Portionen

- 200 g Hirse
- 500 ml Wasser
- 3 EL Semmelbrösel
- 1 Ei
- 100 g Gruyère (oder anderen Rohmilchhartkäse, wie z.B. Emmentaler, Appenzeller)
- 1 Prise Meersalz
- 1 Prise Pfeffer
- 300 g Brokkoli
- 6 EL Olivenöl zum Braten der Bratlinge
- evtl. frische Petersilie

Als Beilage schmeckt ein Schmand-Joghurtdip mit frischen Kräutern und etwas Meersalz sehr gut.

Zubereitung

Die Hirse zusammen in Wasser für 5 Minuten köcheln lassen und dann bei geschlossenem Deckel noch weitere 5 bis 15 Minuten ausquellen lassen. Die Quellzeit hängt ganz davon ab, wie groß die Hirsekörner sind.

In der Zwischenzeit den Brokkoli waschen und in sehr kleine Stückchen teilen.

Hartkäse reiben und zusammen mit Ei, Brokkolistückchen, Semmelbröseln, Meersalz und Pfeffer zur Hirse geben und alles gut miteinander vermengen.

Sobald die Hirse nicht mehr zu heiß ist, werden flache Bratlinge daraus geformt. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Bratlinge von jeder Seite 2 bis 3 Minuten braten.



Gut zu wissen:

Hirse enthält viel Threonin und Leucin – beides sind Aminosäuren, die wach machen. **Threonin verbessert das vernetzte Denken. Zu viel darf man jedoch nicht davon essen, da man sonst schnell garstig und gereizt wird. Tönnies hat empfohlen, nicht häufiger als einmal pro Woche ein Gericht mit Hirse zu sich zu nehmen. Gerade bei hyperaktiven Kindern kann Hirse sich negativ auf das Sozialverhalten auswirken.**

Die Kombination von Getreide und Milchprodukten eignet sich besonders gut und hält den Blutzuckerspiegel lange konstant. Milchprodukte enthalten ausreichende Mengen an Vitamin B2 und Niacin, welche für die Verstoffwechslung von Vollgetreide benötigt werden. Aus dem Rohmilchhartkäse nehmen wir zudem Kalzium auf, welches den Kreislauf stabil hält.

Brokkoli enthält, wenn er noch knall grün und bissfest ist, reichlich Folsäure, die die kognitive Leistungsfähigkeit verbessert. Sie wirkt auch gegen Wortfindungsstörungen bei Chrom-Überschuss.





Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate

• Kupfer, Kobalt

Zutaten für eine Portion

- 100 g Pferdebohnen (frisch vom Markt oder aus dem Garten)
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 1-2 Scheiben Brot
- 2 EL Schmand
- 1 kleiner Zweig frischer Thymian
- 2 Prisen Meersalz
- 1 Tomate
- 1 EL frisch gehobelten Parmesankäse

Zubereitung

Frische Pferdebohnen aus den Hülsen auslösen. In einer Pfanne Butter erhitzen und die Bohnen zusammen mit Salz und Zucker für 4 Minuten unter ständigem Wenden anbraten. Deckel aufsetzen und ohne weitere Hitzezufuhr für ca. 10 Minuten weitergaren lassen.

In der Zwischenzeit wird das Brot getoastet.

In einem kleinen Schälchen werden Schmand, ein paar Blättchen Thymian, Meersalz und Pfeffer miteinander vermischt.

Tomate waschen und in kleine Stückchen teilen. Evtl. die Kerne je nach Geschmack entfernen.

Die Schmandcreme auf die Brotscheibe streichen und mit den fertig gegarten Pferdebohnen und den Tomatenstückchen belegen.

Wenn Kinder mitessen, sollten die einzelnen Zutaten in separaten Schälchen gereicht werden, damit die Kinder ihre eigene Brotscheibe selbständig belegen können.



Gut zu wissen:

Pferdebohnen sind Hülsenfrüchte, die reich an pflanzlichen Eiweißen und an Kupfer sind. **Zusammen mit Kobalt aus den Tomaten hebt dieses Abendessen die Stimmung und macht zufrieden und die Gedanken frei.** Gerade nach einem Tag, an dem man viel denken musste oder für einen Deutschaufrat am nächsten Tag die letzten Kapitel einer Pflichtlektüre lesen musste, eignet sich diese Nahrungsmit-

telkombination, da Kupfer innerliche Blockaden und festgefahrene Gedanken löst und sprachlich elegantes Formulieren erleichtert.

Gegen starke Nervosität vor einer Klassenarbeit hilft Mangan, welches man beispielsweise aus gelben Erbsen aufnehmen kann (s. S. 204).



Gut zu wissen:

Linsen enthalten in diesem Salat recht viel Pantothen-säure, die den Wärmehaushalt reguliert. Pantothen-säure wirkt auch gut bei Kindern mit Verlassensängsten, Heimweh und gegen Einnässen, da sie die Blasenfunk-tion unterstützt. Unter Berücksichtigung der Organuhr ist die Aufnahme von Pantothen-säure am besten am Nachmittag, sodass sich dieser Linsensalat gut als Zwischenmahlzeit eignet. Aufgrund der beruhigenden Wirkung kann er auch als Abendessen gereicht werden. Zusätzlich enthalten Linsen Mangan, Vitamin B6 und Arginin. Der Linsensalat wirkt daher beruhigend und aus-gleichend. Die Sahne enthält Vitamin B2, welches eben-falls beruhigend wirkt. Banane enthält Serotonin, ein Hormon, das stimmungsaufhellenden Wirkung zeigt und den Schlaf-Wach-Wechsel steuert.

Süßer Linsen-Bananensalat mit Sahne

- Pantothen-säure, Mangan, Vitamin B6, Vitamin B2, Arginin Serotonin



Zutaten für 3-4 Portionen

- 200 g Paradina-Linsen oder Tellerlinsen
- 500 ml Wasser
- 1 Prise Meersalz
- 200 ml süße Sahne
- 1 Orange, Saft
- 3 Bananen
- ½ TL Zimt
- 100 g kalifornische Rosinen

Zubereitung der Linsen

Linsen kurz in einem Sieb unter fließendem Wasser ab-spülen und anschließend in einen kleinen Topf geben. Mit Wasser bedecken und über Nacht (mindestens 4 Stunden) quellen lassen. Anschließend Meersalz zu den Linsen geben und diese zusammen mit dem Einweichwasser einmal auf-kochen lassen. Anschließend für 4 bis 5 Minuten bei ganz geringer weiterer Hitzezufuhr weitergaren.

Anschließend in eine kalte Schüssel umfüllen. Banane schälen und in mundgerechte Stückchen schneiden. Den Saft der Orange auspressen. Sahne, Orangensaft, Zimt so-wie Bananenstückchen und Rosinen zu den Linsen geben und alles miteinander vermengen.



Fruchtsalat (nach Tönnies)



- Kalium, Vitamin C, Folsäure, Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B2, Silicium

Zutaten für 6 Portionen

- 200 g Römer-, Endivien- oder Feldsalat oder Chicorée
- 1 gelbe Grapefruit
- 2 Orangen
- 200 g Sauerkirschen
- 1 Banane
- 2-3 Pfirsiche
- 100 g Erdbeeren oder Himbeeren
- 50 g kandierter Ingwer
- ½ Tasse eiskalter, schwarzer Tee, 15 Sekunden gebrüht
- 2 EL Honig
- 300 ml Schlagsahne
- 3-6 Wallnüsse zum Dekorieren
- 2 Prisen Meersalz

Zubereitung

Salatblätter kurz waschen und in kleine Stücke zupfen. Die Früchte in mundgerechte Stückchen schneiden. Ingwer sehr fein schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem mit Honig gesüßten Tee übergießen. Schlag-sahne cremig schlagen und zum Obstsalat servieren. Evtl. mit Wallnüssen dekorieren.



Gut zu wissen:

Tönnies hat diesen Fruchtsalat für heiße Sommeraben-de zusammen gestellt. Die Kombination von Blattsalat und Frucht mit schwarzem Tee wirkt besonders erfris-chend.

Ingwer sorgt für eine bessere Verdauung von Blattsa-laten und regt die Magensäureproduktion an. Gerade bei Menschen mit der Tendenz zu Blähungen nach dem Genuss von Blattsalaten am Abend, kann Ingwer sehr hilfreich sein. Ebenfalls sollte darauf geachtet werden, dass das Meersalz nicht vergessen wird. Sofern keine gelbe Grapefruit zu bekommen ist, kann sie auch durch den Saft einer Zitrone ersetzt werden. Auch dieser wirkt aufgrund des Vitamin C-Gehalts Blähungen nach dem Genuss von Blattsalaten entgegen. Himbeeren sind in diesem Fall auch günstiger als Erdbeeren, da Erdbeeren Chrom enthalten, welches bei vielen zu einem aufge-dunsenen Bauch nach der Mahlzeit führt.



WEISSMEHL ODER VOLLKORNMEHL?

Häufig ist man dazu geneigt, süßen Kuchen oder auch Gebäck mit Vollkornmehl zu backen, weil man meint, dass die süßen Leckereien dann etwas gesünder seien, was nicht ganz richtig ist. Teig aus Vollkornmehl muss aufgrund der Phytinsäure aus den Randschichten des Getreides lange gehen, bevor er gebacken wird. Bei Sauerteigen ist dieses gut möglich. Bei gewöhnlichen Kuchen und Keksen, bei denen aufgrund der Backtriebmittel keine lange Teigführung

möglich ist, senken Backpulver und Natron den pH-Wert des Teiges, so dass er basisch wird. Vitamin B1, welches Vollkornmehl so wertvoll macht, wird größtenteils durch basisches Milieu zerstört. Bei Kuchen und Keksen, die mit Backpulver oder Natron zubereitet werden, kann daher mit gutem Gewissen Weißmehl, wie z.B. 405er oder 550er Weizenmehl, verwendet werden.

Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren

• Mangan, Molybdän, Vitamin C



Zutaten für 10 bis 12 Muffins

- 150 g Butter
- 100 g Zucker
- 200 g helles Weizenmehl
- 25 g echten Kakao, Pulver
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Eier
- 8 EL Vollmilch
- 150 g kurz gegarte Linsen (s. S. 87)
- 50 g Schokolinsen, Zartbitter
- Himbeeren zum Dekorieren

Zubereitung

Backofen vorheizen.

Butter mit Handrührgerät zusammen mit Zucker und Vanillezucker geschmeidig rühren. Eier und Salz hinzugeben und so lange rühren, bis alles gut miteinander vermischt ist. Mehl und Kakao mischen und zusammen mit der Milch zügig zu einem glatten Teig vermengen. Am Ende werden die gegarten Linsen (z.B. Paradinalinsen) und die Schokolinsen vorsichtig untergerührt. Den rohen Teig auf 10 bis 12 Muffinförmchen aufteilen.

Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene werden die Muffins bei recht niedriger Temperatur gebacken, da sie sonst wegen des Kakaos schnell anbrennen würden.

Ober- und Unterhitze: etwa 180° C (vorgeheizt)

Umluft: etwa 160° C (vorgeheizt)

Backzeit: etwa 25 Minuten



Gut zu wissen:

Diese Schokomuffins machen überdrehte und sich schnell erzürnende Kinder wieder etwas ruhiger, so dass sie wieder aufeinander eingehen und mit einander spielen können.

Aufgrund der Linsen und des recht hohen Kakaoanteils kann Mangan gut wirken, ein Spurenelement, welches innere Zufriedenheit und Ruhe bewirkt.

Gut eignen sich Himbeeren als Fingerfood dazu. Himbeeren enthalten viel Vitamin C. Kinder, die Mangan nicht so viel benötigen und dann zu ruhig werden, greifen intuitiv mehr bei den Himbeeren zu, die die Stimmung heben und munter machen.



Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PÄPKI®
Schanzengrund 42
D-21149 Hamburg
Tel.: +49-(0) 40-219 47 61
paepki@gmx.de
www.paepki.de

lehmanns
media

