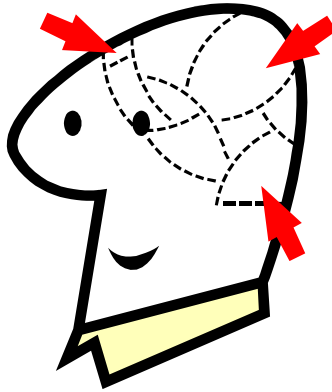


„Kraftnahrung fürs Gehirn“

Klugheit kann man essen



Das sind die wichtigsten Substanzen, um geistig fit zu bleiben:

Lezithin: unterstützt das Lernen und Speichern von Wissen.

Natürliche Lezithin-Quellen sind Milch und Milchprodukte, Eier, Nüsse, Hülsenfrüchte, Weizenkeime und Getreideprodukte

Cholin: fördert das so genannte „Blitzdenken“ und das schnelle Abrufen von Informationen aus dem Gedächtnis.

Wir nehmen es mit Sauerkraut, Bananen, Nüssen und Weizenkeimen zu uns.

Folsäure, ein wasserlösliches Vitamin (B-Gruppe) soll die Gedächtnisfunktion verbessern und ist enthalten in Vollkornbrot und Hülsenfrüchten, Nüssen und Gemüse.

Folsäure braucht der Körper zur Blutbildung und ist Bestandteil eines Enzyms, das im menschlichen Stoffwechsel beim Auf- und Abbau von Aminosäuren gebraucht wird.

Bei mangelnder Folsäureversorgung geht die Bildung von roten und weißen Blutkörperchen zurück, Entzündungen der Schleimhäute und Störungen im Magen-Darm-Trakt treten auf.

Da Folsäure wasserlöslich, hitzeempfindlich und durch Licht zerstört wird, führt jeder Verarbeitungsschritt von Lebensmitteln zu einem Folsäureverlust. Die mangelnde Versorgung mit Folsäure kann als eine negative Folge des hohen Verarbeitungsgrades von Fertig- und Halbfertiggerichten angesehen werden.

Die wichtigen Spurenelemente **Zink** und **Phosphor** (in Fisch und Milchprodukten) sowie **Kupfer** (Hirse, Nüsse) fördern das Denkvermögen.

Als geistige „Kraftnahrung“ gelten auch **Koriander** und **Salbei**. Ihre Inhaltsstoffe sollen belebend und anregend auf das Gehirn wirken.



Koriander:

Koriander ist eine einjährige Pflanze und wird ca. 40 bis 80 cm hoch. Er ist unter einer Vielzahl von Namen bekannt (Asiatische Petersilie, Chinesische Petersilie, Gartenkoriander, Gebauter Koriander, Gewürzkoriander, Indische Petersilie, Kaliander, Klanner, Schwindelkorn, Schwindelkraut, Stinkdill, Wandläusekraut, Wanzendill, Wanzenkraut oder Wanzenkümmel).

Vom Koriander werden sowohl die Früchte als auch die Blätter als Gewürz verwendet.

Koriander hat **einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen**, hilft bei Störungen im Magen- und Darmbereich und **wirkt auf die Nerven beruhigend**.



Salbei:

Der bis zu 70 cm hohe Halbstrauch stammt aus dem Mittelmeergebiet und hat filzig behaarte Stängel, graugrüne, längliche, behaarte Blätter und Ähren aus violetten Lippenblüten. **Zum Würzen verwendet man die Blätter.**

Getrocknet schmecken sie harzig, frische Blätter schmecken duftiger.

Salbei ist reich an ätherischen Ölen wie Thujon, Cineol und Kampfer.

Außerdem enthält er Gerbstoffe, Triterpene, Flavonoide und Steroide.



Haselnüsse

sind die Früchte des Haselnussstrauches. Die Haselnuss ist von einer harten, mittelbraunen Schale umschlossen, der rundliche Fruchtkern hat nochmals eine braune „Haut“. Haselnüsse sind sehr nahrhaft, da sie etwa 60% Öl und 14% Eiweiß enthalten. Der hohe Fettgehalt bewirkt auch raschen Verderb, weshalb Haselnüsse längstens innerhalb eines Jahres verbraucht werden müssen.

Haselnüsse sind reich an ungesättigten Fettsäuren, an lebenswichtigen Mineralstoffen (Calcium, Eisen und Phosphor) und den Vitaminen D und E.



Mandeln

sind die Samen des Mandelbaumes, der am Mittelmeer, in Vorderasien und in Amerika wächst. Sie werden maschinell aus ihrer Schale gelöst und sind im Ganzen (geschält oder ungeschält) stiftelig, als Mandelplättchen oder gerieben im Handel erhältlich.

Die Kerne sind **stark ölhaltig**, das bedeutet sehr energiereich. Sie enthalten **viele Mineralstoffe wie Calcium, Kalium, Phosphor und Eisen.**

Von den enthaltenen Vitaminen ist besonders erwähnenswert das Niacin, ein wasserlösliches Vitamin, das zum Vitamin-B-Komplex gehört.



Walnüsse

Frucht des Walnussbaumes, **enthalten neben Fett (60%) auch Eiweiß, Mineralstoffe und Vitamin C.**

Bedeutung von Frühstück und Jause

Das Frühstück ist für Kinder ganz besonders wichtig, denn es weckt die „Lebensgeister“ und macht Körper und Geist fit.

Wer zum Frühstück nur ein helles Brötchen mit Marmelade isst, hat nach kurzer Zeit wieder Hunger – leider meistens auf etwas Süßes. **Das richtige Pausenfrühstück liefert die nötige Energie für konzentriertes Lernen.**

Rezepte für Gehirnnahrung

Schneewittchen

1 Scheibe Vollkornbrot
5 g Butter
50 g Banane
30 g Landfrischkäse
etwas Zitronensaft

Das Brot mit Butter bestreichen. Die Banane mit dem Zitronensaft pürieren und mit dem Frischkäse verrühren, auf das Brot aufstreichen.

Rübezahl

1 Scheibe Vollkornbrot
1 großes Salatblatt
50 g frische Karotten
50 g mageren Topfen
1 El. sauren Rahm
Salz
Schnittlauch

Den Topfen mit dem Rahm, Salz und dem Schnittlauch verrühren und auf dem Brot verteilen und mit dem Salatblatt belegen. Die geriebenen Karotten darüberstreuen.

Nuss-Orange (2 Pers.)

140 ml Orangensaft
40 ml Pfirsichsaft
2 El. Bananenpüree
2 El. geriebene Mandeln

Die Zutaten im Mixer gut durchrühren.

Bananen-Nuss-Schaum

Zutaten für 6 Portionen:
20 dag Haselnüsse, 2 El. Honig, Prise Zimt,
3 große Bananen (50dag), 1 El. Honig,
Saft von ½ Zitrone, ¼ l Schlagobers

Nüsse grob hacken und mit Honig und Zimt vermengen; bis zur Weiterverarbeitung beiseite stellen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit Honig und Zitronensaft pürieren. Schlagobers steif schlagen und das Bananenpüree nach und nach untermengen.
Bananenschaum und Honignüsse abwechselnd in Dessertschalen füllen, bis zum Servieren kalt stellen. Mit Bananenscheiben und gehackten Haselnüssen garnieren und mit Zimt bestreuen

Goffios

Zutaten: 15 dag Weizen,
5 dag Haselnüsse, 5 dag Rosinen,
5 dag Kokosflocken,
5 dag Sonnenblumenkerne, Saft einer Orange oder 4 El. Sanddorn, 2 bis 3 El. Honig nach Geschmack, Wasser

1. Den Weizen mittelfein, die Haselnüsse fein mahlen und mit den übrigen Zutaten vermengen. Soviel Wasser dazugeben, bis die Masse nicht mehr klebt, sich aber gut formen lässt.
2. Kleine Kugeln formen und diese etwa 3 Tage an der Luft auf einem Drahtgitter gut trocknen lassen. (Wenn sie nicht schon vorher aufgegessen werden.)
Goffios, auch Indianerknödel genannt, sollen schon in ähnlicher Form den Indianern als nahrhafte Wegzehrung gedient haben.

Trockenobstkonfekt

Zutaten: 20 dag Dörrzwetschken,
10 dag grob gehackte Walnüsse, 2 El. Honig, 1 Kl. Zimt,
10 dag Kokosflocken,
Papiermanschetten

- Dörrzwetschken kurz (ca. 3 Minuten) in Wasser einweichen
- fein hacken oder faschieren
- mit den gehackten Nüssen, Honig und Zimt vermischen
- mit nassen Händen Kugeln formen und diese in Kokosflocken wälzen
- in Papiermanschetten setzen.