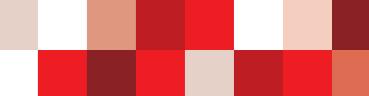
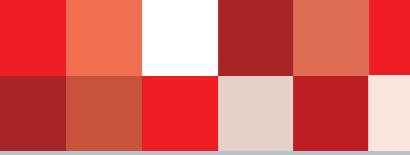


FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESENSENN WIE EIN BETTELmann

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
paepki@gmx.de
www.paepki.de



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

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018
Lehmanns Media GmbH - Verlag
Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin
www.lehmanns.de
ISBN: 978-3-86541-950-7
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg



FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESEN 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
 - 12 Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung
 - 13 Das Besondere an der Bedarfsorientierten Ernährung
 - 14 Sich ernähren unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmus
 - 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**
 - 25 Günstige Speisekombinationen für das Abendessen sind
 - 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 **Einkaufen**
 - 43 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 Getreidetees – Pseudomilchgetränke, die gar nicht als Milch bezeichnet werden können
 - 53 Eier
 - 54 Fleisch
 - 56 Fisch, Meeresfrüchte
 - 57 Öle und Fette



- 60 Zubereitung**
60 Was alles bei der Zubereitung von Speisen zu bedenken ist
60 Gemüse
61 Die Bekömmlichkeit von Gemüse verbessern
62 Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte
64 Tönnies'sche Zubereitung von Linsen
64 Einweich- und Garzeiten von getrockneten Hülsenfrüchten (Übersicht)
66 Bekömmlichkeit von Nahrungsmitteln verbessern durch bestimmte Zubereitungsarten
67 Fleisch
68 Fisch



Frühstück | Mittagessen | Abendessen

- 70 Rezepte**
71 Einleitung
72 „Starkmacher“-Frühstücksvariationen
73 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)
74 Die Wirkung von Linsen am Morgen
76 Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat
78 Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)
79 Rührei mit Linsen (nach Tönnies)
80 Grützwurst mit Spiegelei
81 Die Wirkung von Ei am Morgen
82 Stapelbrot-Variationen (nach Tönnies)
83 Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum
83 Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei
84 Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse
85 Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen
86 Roggenmischbrot mit Sauerteig und Vorteig
88 Nicht immer ist Vollkornbrot gesünder und bekömmlicher als Misch- oder Weißbrot

- 89 Rührei mit Emmentaler und Rote Bete**
90 Schwarzbrot mit Spiegelei und Nordseekrabben
91 Hähnchenschenkel mit Rucola (nach Tönnies)
92 Eier Benedikt mit Lachs und Rucola
94 Klöpschen mit Linsen
95 Wiener Würstchen auf Toast
96 Die Wirkung von gesäuertem Hering am Morgen
97 Rollmops
98 Hering in Aspik
99 Lachsbrod mit Meerrettich
100 Heringssalat mit Rote Bete
101 Brot mit Meerrettichquark und Thymian (nach Tönnies)
102 Griebenschmalz
103 Schmalzbrot mit Bauernhandkäse
104 Eierblümchen-Suppe (nach Tönnies)
105 Porridge
106 Mais-Riebel mit Aprikosenmus
107 Polentabrei
108 Die Wirkung von Polenta
110 Das kleine „Vorweg-Frühstück“ für Morgenmuffel nach schlechter nächtlicher Regeneration
111 Toast mit frischem Fruchtaufstrich
111 Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich
112 Himbeer-Johannisbeer-Fruchtaufstrich
112 Beeren-Fruchtaufstrich
113 Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich
113 Blaubeeren-Fruchtaufstrich
114 Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich
114 Gelbe Grapefruit
115 Frische Orange
115 Maiswaffel mit Kirschmarmelade
116 Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade (nach Tönnies)
116 Brot wird von einigen Personen besser vertragen, wenn es getoastet wird
117 Toast mit Parmesan-Käse und Dörrpflaume
118 Buttermilch mit Himbeeren



- 118 Wasser mit einem Spritzer Zitrone (nach Tönnies)**
119 Wasser mit Essig
119 Gurkensaft mit Essig



- 120 Genussmittel Kaffee und Tee**
121 Tönnies-Kaffee
121 Variation 1: Espressokaffee
122 Variation 2: Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao
122 Variation 3: Kaffee oder Espresso mit Kardamom
123 Tönnies-Tee

124 Mittagessen

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

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

174 Mittagessen für unterwegs

- 175 Bulgur-Linsen-Salat**
176 Hirse-Linsen-Salat
177 Fruchtiger Bulgursalat mit Nüssen und Kernen
178 Reispfanne mit Gemüse und Mettwurst
179 Gestockte Eier mit Gemüse und Räucherlachs
180 Junger Blattspinat mit Quinoa, Hähnchen, Chiasamen und Grapefruit
182 Süßkartoffel-Salat mit Avocado-Dip
184 Rote Bete-Salat mit Klößchen
186 Polentaschnitte mit Kichererbsenpaste und getrockneter Tomate

188 Abendessen

- 189 Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate**
190 Makrele auf Brot
191 Makrelen-Creme
192 Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch
193 Brot mit Erdnussmus und Banane
194 Avocado
195 Avocado auf Brot
196 Avocado-Creme mit Roquefort
196 Avocado-Creme
197 Weiße Bohnen-Creme
198 Hummus-Kichererbsen-Creme





- 199 Kichererbsen-Erdnuss-Aufstrich
- 200 Dattel-Mohn-Aufstrich
- 201 Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern
- 202 Mais-Wraps
- 202 Thunfisch-Kichererbsen-Wrap
- 202 Wrap Meditarran
- 202 Wrap mit Kidney-Bohnen
- 202 Avocado-Kichererbsen-Wrap
- 203 Grillgemüse
- 204 Salat mit weißen Bohnen
- 205 Bunter Reissalat
- 206 Linsensalat herhaft
- 207 Süßer Linsen-Bananensalat mit Sahne
- 208 Fruchtsalat (nach Tönnies)
- 209 Kartoffelsalat mit frischen Kräutern
- 210 „Sauerstoff-Salat“ (nach Tönnies)
- 211 Fenchelsalat
- 212 Champignonsalat
- 213 Rote Bete-Salat mit Avocado und Hering
- 214 Avocadosuppe
- 215 Brokkolicremesuppe
- 216 Rote Bete-Suppe
- 218 Frische Erbsensuppe
- 219 Gelbe Erbsencremesuppe
- 220 Pastinakcremesuppe mit Birne
- 221 Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten
- 222 Radicchio-Risotto
- 223 Buchweizen mit Pilzen und Petersilie
- 224 Chicorée mit Ehaube aus der Pfanne (nach Tönnies)
- 225 Rührei mit Parmesan und Rote Bete
- 226 Nudeln mit Brokkoli und Parmesan
- 227 Couscous mit Pfannengemüse

- 228 Süße Leckereien für ab und zu**
- 229 Polenta-Orangen-Muffins
- 230 **Weißmehl oder Vollkornmehl?**
- 231 Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren



- 232 Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren
- 234 Buttermilch-Blaubeer-Torte
- 236 Früchtebrot
- 237 Weiße Bohnen-Torte mit Birnen
- 238 Mohn-Birnen-Kuchen
- 239 Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig
- 240 Polenta-Gugelhupf
- 241 Mohn-Orangen-Kuchen
- 242 Mohn-Blumen-Kekse
- 243 Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren
- 244 Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig
- 245 Polenta-Waffeln
- 246 Brombeergrütze
- 246 Kirschgrütze
- 247 Blaubeergrütze
- 247 Haferflocken mit Kirschen (nach Tönnies)
- 248 **Lakritz aus Süßholzwurzel**
- 249 **Kakao und Zartbitterschokolade**



250 **Salz, Gewürze und Tönnieschnaps**

- 250 Salz
- 251 Pfeffer und Chili
- 252 Gewürzmischungen
- 253 Tönnieschnaps

254 **Anhang**

- 255 **Nährstofflisten nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln**
- 258 **Einkaufsliste – Grundversorgung mit Nahrungsmitteln, die häufig bei der Bedarfsorientierten Ernährung Verwendung finden**
- 262 Findex
- 264 Literatur
- 265 Haftungsausschluss
- 266 Zur Autorin
- 266 Danksagung

Symbole

- | | |
|--|--|
| | Frühstück |
| | Frühling |
| | Mittagessen |
| | Sommer |
| | Zwischenmahlzeit |
| | Herbst |
| | Abendessen |
| | Winter |
| | nur für Erwachsene |
| | ganzjährig |
| | unterwegs |
| | 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 |



Einleitung

Eine am Bedarf orientierte Ernährungsweise – ja, das hört sich erst einmal ganz einleuchtend und einfach an. Zumal man auch davon ausgehen kann, dass man sich instinktiv, durch den eigenen Appetit gelenkt, bedarfsorientiert ernährt. Man würde beispielsweise nicht auf die Idee kommen, einen deftigen Linseneintopf zum Mittagessen in praller Sommerhitze zu essen oder eine kühlende Gurkenkalttschale im Winter. Es gibt jedoch Einflüsse, die unser Ernährungsverhalten beeinflussen und verändern können. Werbung beispielsweise lässt unterbewusst Essgelüste auf Produkte entstehen, die nicht viel mit gesunden Lebensmitteln zu tun haben. Ebenso irreführend können allgemein gültig klingende Weisheiten sein, wie z.B. „Obst sei immer gesund und habe viele Vitamine“ oder „Cholesterin und Salz sollte man immer meiden“.

Zudem können Erschöpfungszustände den Appetit auf schnelle Energielieferanten und aufputschende Lebensmittel, wie z.B. Süßigkeiten, koffeinhaltige Getränke und Alkohol, verstärken. Weniger bekannt ist, dass Ernährungsungleichgewichte, wie z.B. eine Unterversorgung an Salz und Eisen, ebenfalls zu einem verändertem Essverhalten führen können.

Wir leben in einer Zeit mit viel Hektik, hohen Ansprüchen und stän-

diger Leistungsbereitschaft. Das hohe Leistungsniveau am Tage bedarf einer Phase der Ruhe und der Erholung, in der sich der Körper regenerieren kann und Energiereserven für den kommenden Tag aufbauen kann. Das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung hilft dabei, den individuellen Bedarf zu erkennen, um den Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er zur „Wartung“ bzw. zur Gesunderhaltung benötigt.

Es ist nicht immer leicht, den individuellen Bedarf an Nährstoffen zu erkennen und den Appetit mit Lebensmitteln zu stillen, die für die eigene Gesunderhaltung und für die seiner Familie notwendig sind. **Unterschiedliche Tagesinhalte, Wettereinflüsse sowie individuelle Gesundheitszustände fordern immer wieder eine auf den aktuellen Zustand angepasste Ernährungsweise. Diese sollte zum Ziel haben, sowohl Leistungsfähigkeit, als auch Erholung nach einem intensiven Alltag sowie den Aufbau von Energiereserven für den kommenden Tag zu ermöglichen.**

Störungen im Wohlbefinden, Erschöpfungszustände, Neurodermitis, Hyperaktivität, Kopfschmerzen und andere „Alltagswehwehchen“ sowie das Entwickeln von Überempfind-

lichkeiten und Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln zeigen an, dass dem Organismus nicht immer die passenden Lebensmittel zugeführt werden. **So hat Heinrich Tönnies, der Begründer der Bedarfsorientierten Ernährung, immer darauf aufmerksam gemacht, dass der Bedarf an bestimmten Nährstoffen bei jedem Menschen und von Tag zu Tag unterschiedlich sein kann, und keinen allgemein gültigen Angaben unterliegt.**

Sich zu ernähren soll in erster Linie angenehm sein, zu Wohlgefühl führen und nicht kompliziert oder gar mit schlechtem Gewissen sein, z.B. wenn man etwas vermeintlich ungesundes isst. Ich erinnere mich dabei an einen tief aus der Seele kommenden Einwurf einer Seminarteilnehmerin: „Ernährung kann ja so gefährlich sein!“. Betrachtet man die durch Fehlernährung entstehenden „Volkskrankheiten“ ist dieser Ausspruch sicherlich nachzuvozziehen. **In dieser Rezeptsammlung jedoch geht es in erster Linie nicht um das Heilen von Krankheiten, wie H. Tönnies es in seiner Praxistätigkeit getan hat, sondern erst einmal um die Gesunderhaltung von Kindern, deren Eltern und Großeltern. „Was braucht ein Körper an Nährstoffen“ und „zu welcher Zeit und in welcher**



Kombination nimmt er diese am besten auf“ sind die zentralen Fragen, die hier behandelt werden, um gestärkt und ausgeglichen den Alltag zu meistern. Möchte man gezielt einem degenerativen Prozess entgegenwirken, ist das Buch „Den Jahren trotzen“ zu empfehlen.

Für die Umsetzung der am Bedarf orientierten Ernährungsweise sind einige Grundregeln zu beachten: Das betrifft zum einen den Einkauf sowie die Lagerungs- oder Zubereitungsart einiger Speisen. Es wird z.B. auf bestimmte Gartechniken bei Fisch, Fleisch, Gemüse und Getreide hinge-

wiesen. Zum anderen werden Tipps gegeben, zu welcher Tages- und Jahreszeit bestimmte Speisen besonders gut bekömmlich sind und was sie positiv im Organismus unterstützen. Hierzu zählen beispielsweise Hinweise zum Stärken der körpereigenen Abwehrkräfte, zum Verbessern der Regenerationsfähigkeit, zum Stabilisieren des Kreislaufes oder auch zum Vertragen von Hitzeinwirkungen im Hochsommer und von Kälteeinwirkung im Winter. Auf diese Art und Weise soll erreicht werden, den Zugang zur Bedarfsorientierten Ernährung zu erleichtern, sodass es einem mehr und mehr möglich sein wird, sich und

seine Familie nach dem Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung gesund erhaltend zu ernähren.

Der Rezeptsammlung voran wird das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies vorgestellt. Es wird auf das Schöne und auf das Besondere der Bedarfsorientierten Ernährung eingegangen sowie Tipps zum Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise gegeben.

Viel Spaß und guten Appetit beim Ausprobieren der bedarfsorientierten Ernährungsweise!



Das Konzept

DAS SCHÖNE AN DER BEDARFSORIENTIERTEN ERNÄHRUNG

Das Schöne an der Bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies ist, dass ganz normale Nahrungsmittel, wie man sie schon von jeher kennt, Verwendung finden. Dazu gehören verschiedene Brot- und Getreidesorten, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst, Öle, Butter, Käse und Fleischwaren sowie Stein- oder Meersalz und Gewürze. Es werden keine Lebensmittelgruppen kategorisch ausgeschlossen. Vielmehr wird darauf geachtet, dass Lebensmittel nicht gänzlich gemieden werden, wie z.B. tierische Fette in Form von Butter und Schmalz oder auch Hülsenfrüchte, die in vielen Haushalten

in Vergessenheit geraten sind. Durch gezieltes Kombinieren verschiedener Lebensmittel sowie durch besonders schonende Zubereitungs- und Garmethoden wird deren Bekömmlichkeit verbessert.

Durch den sorgfältigen Umgang mit Lebensmitteln ist davon auszugehen, dass herkömmliche Nahrungsmittel ausreichend Nährstoffe enthalten, um sich gesund zu ernähren. Spezielle Pülverchen, Säfte oder Präparate mit hohen Konzentrationen an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen oder Aminosäuren, finden hier keine Verwendung.

Bei vielen Ernährungskonzepten werden konkrete Mengenangaben von bestimmten Lebensmitteln gemacht, die einem Diätplan ähneln. Bei der Bedarfsorientierten Ernährung erhält man stattdessen eine Sammlung von Leitsätzen und Hinweisen, wie Lebensmittel einzeln und in Kombination zubereitet und physisch und psychisch wirken, sodass man eine auf sich selbst abgestimmte Ernährungsweise entwickeln kann. Die Anwendung der Bedarfsorientierten Ernährung ist daher sehr praktikabel und individuell in der Umsetzung.



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 abzu-

gleichen 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.

Die Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung PäPKI® in Hamburg hat sich zur Aufgabe gemacht, das sehr detaillierte Fachwissen aufzuarbeiten und zu praxisrelevanten und umsetz-

baren 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. einer etwa 24-stündigen, circadianen Rhythmisik. 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 Nahrungsmittelempfehlungen für die einzelnen Mahlzeiten beschreiben. Einen besonderen Schwerpunkt nehmen dabei die Gestaltung des Frühstücks und die des Abendessens (s. S. 31 ff und S. 25 ff) ein aufgrund des Wechsels zwischen Aktivität und Regeneration in der circadianen Rhythmisik (Kinderernährungswerk Hamburg 1995).



„STARKMACHER“-FRÜHSTÜCKSVARIASIONEN



- 72 „Starkmacher“-Frühstücksvariationen
110 kleines „Vorweg-Frühstück“ für Morgenmuffel nach schlechter nächtlicher Regeneration
118 Getränke
120 Genussmittel Kaffee und Tee



Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)

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



Zutaten für 4 Portionen

Kurz gegarte Linsen

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

Spiegeleier

- 1 TL Butter
- 4 frische Eier
- 1-2 Prisen Stein- oder 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 5 bis 7 Minuten bei geringer Hitzezufuhr weitergaren. Butter untermengen und evtl. mit Stein- oder 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:

Linsen 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. 34). Ei ist reich an Eiweiß und insbesondere an der **Aminosäure Zystein**, 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 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 **Vitamin D**.



Buttermilch mit Himbeeren

- Lysin, Isoleucin, Vitamin C, Kupfer, Folsäure

Zutaten für 1 Portion

- 150 ml frische Buttermilch
- 50 g frische Himbeeren
- 10 g Zucker

Zubereitung

Buttermilch zusammen mit den Himbeeren und dem Zucker in einen Mixer geben oder mit einem Pürierstab mixen.



Gut zu wissen:

Buttermilch wirkt gut gegen die Symptome bei Heuschupfen und sollte bei Bedarf schon einige Wochen vor der eigenen „Heuschnupfen-Saison“ am Morgen getrunken werden. Buttermilch enthält viel **Lysin** und **Isoleucin** sowie auch **Folsäure**. Der Genuss von Buttermilch bringt „frischen Wind“ in die Gedanken. Frische Himbeeren enthalten **Vitamin C**, **Kupfer** und **Folsäure**.



Wasser mit einem Spritzer Zitrone nach Tönnies

- Vitamin C, Natrium

Zutaten für 1 Portion

- 150 ml Natrium-reiches Mineralwasser (z.B. Fachinger)
- 10 ml frischer Zitronensaft
- Evtl. eine kleine Prise Stein- oder Meersalz

Zubereitung

Eine halbe kleine Zitrone auspressen und den Saft in das Wasser geben. Sofort genießen.



Gut zu wissen:

Zitronenwasser wirkt stark anregend am Morgen. Wenn kein salziges Mineralwasser zur Hand ist, kann man auch mit einer kleinen Prise Stein- oder Meersalz seinen Kreislauf stabilisieren und die Produktion der Magensäure anregen. Wenn die Frucht als zu sauer empfunden wird, kann es an einer Unterversorgung an Pantothensäure liegen. Bewirkt das Zitronenwasser auf nüchternen Magen Magenschmerzen („Nüchternschmerz“), liegt es meist an einer Unterversorgung an Niacin. Mögliche Pantothensäure- und Niacin-Mängel sollten möglichst bald ausgeglichen werden.



Wasser mit Essig

- Essigsäure

Zutaten für 1 Portion

- 150 ml Mineralstoffreiches Mineralwasser (z.B. Fachinger)
- 10 ml hochwertigen Essig
- Evtl. eine kleine Prise Stein- oder Meersalz

Zubereitung

Den Essig in das mineralstoffreiche Mineralwasser geben. Sofort genießen.



Gurkensaft mit Essig

- Essigsäure, Magnesium

Zutaten für 1 Portion

- 200 g frische Salatgurke
- 10 ml hochwertigen Essig
- 1-2 Prisen Zucker
- 1-2 Prisen Stein- oder Meersalz

Zubereitung

Die Salatgurke gut waschen und mithilfe eines Entsafters zu Gurkensaft verarbeiten. Mit Essig, Zucker und Stein- oder Meersalz abschmecken. Den gesäuerten Gurkensaft in kleinen Schlückchen zu sich nehmen.



Gut zu wissen:

Dieser Gurkensaft hilft besonders gut bei morgendlichen Kopfschmerzen aufgrund von zu viel tierischem Eiweiß am Abend oder vorabendlichem Alkoholkonsum, um überschüssiges Ammoniak zu entgiften. Gut geeignet ist der gesäuerte Gurkensaft auch als Abendtrunk, um die Entgiftungsleistung der Leber in der Nacht zu unterstützen und **Magnesium** in die Zellen aufzunehmen.



Spaghetti Bolognese mit Linsen



- Mangan, Molybdän, Vitamin B6,
Eisen, Provitamin A, Schwefel, Arginin,
Kobalt, Chlor

Zutaten für 4 Portionen

Für die Soße Bolognese mit Linsen

- 100 g Knollensellerie
- 1-2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Rindfleisch- oder Lammhack
- 4 EL Tomatenmark evtl. angereichert mit Würzgemüse
- 250 ml Wasser
- 6 Flaschentomaten
- ½ TL Thymian
- ½ TL Majoran
- 4 Prisen Stein- oder Meersalz
- 2 Prisen Zucker
- evtl. Pfeffer und Tabasco
- 300 g kurz gegarte Linsen nach H. Tönnies (s. S. 73)
- 1 Zweig Rosmarin

Für die Nudeln

- 500 g Spaghetti
- 3 Liter Wasser
- 1 TL Stein- oder Meersalz

Zur Dekoration: Etwas Basilikum, Feta oder Parmesan.
Als Beilage eignet sich ein Beilagensalat (s. S. 127).



Zubereitung

Für die Soße Bolognese Knollensellerie und Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch ebenfalls schälen und sehr fein würfeln. Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüse- und Zwiebelwürfel sowie den fein gehackten Knoblauch darin für ca. 8 Minuten unter gelegentlichem Wenden bei mittlerer Hitze andünsten bis die Zwiebeln glasig sind und etwas Bräune am Pfannenboden entstanden ist.

Das Rinderhack zum Gemüse in die Pfanne geben und mit einem Holzlöffel zerteilen bis das Fleisch gegart ist und keine großen Brocken mehr vorhanden sind. Das Tomatenmark ebenfalls in die Pfanne geben und gut vermengen. Für 3 Minuten bei mittlerer Hitze nun auch das Tomatenmark etwas anbräunen. Schließlich mit Wasser ablöschen und weiter leicht köcheln lassen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten ringsherum etwas einritzen. Mit einem Schaumlöffel die Tomaten nach einander kurz in das kochende Wasser halten und anschließend die nun leicht abziehende Schale entfernen. Anschließend werden die Tomaten geviertelt und die Kerne entfernt. Das Fruchtfleisch in kleine Stückchen schneiden und zum Hackfleisch in die Pfanne geben.

Alles gut miteinander vermengen, noch einmal kurz aufkochen lassen und mit Stein- oder Meersalz, Thymian, Majoran, evtl. Pfeffer und Tabasco sowie etwas Zucker abschmecken. Ganz am Ende, bevor das Gericht serviert wird, werden die kurz gegarten Linsen in die Soße gegeben und vermengt. Sie sollen nur erwärmt und nicht mehr gekocht werden.

Zwischenzeitlich das gesalzene Nudelwasser in einem großen Kochtopf zum Kochen bringen und Spaghetti darin gar kochen lassen. Die Garzeit ist der Nudelpackung zu entnehmen. Anschließend Nudeln durch ein Sieb abgießen und auf den Tellern verteilen.



Gut zu wissen:

Die Soße Bolognese enthält u.a. **Arachidonsäure**, eine **Omega-6-Fettsäure** aus Rind- und Lammfleisch, die besonders gut zusammen mit der Aminosäure Arginin aus Linsen bei Jochbeinschwellungen Abhilfe verschafft. Insbesondere an drückend heißen Sommertagen ist der Bedarf bei Kindern und älteren Menschen erhöht. Arachidonsäure steht aber auch im Verdacht, Gelenksentzündungen voranzutreiben. Ein gutes Verhältnis zwischen Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sollte durch den Konsum von Tiefseefisch gewährleistet werden. Zusätzlich nimmt man beim Verzehr von Soße Bolognese **Kobalt**, **Chlor** und **Provitamin A** aus Tomaten auf, sowie Schwefel aus Zwiebel und Knoblauch. Viele reagieren bei zu häufigem Konsum von Tomaten mit vermehrter Magensäureproduktion bis hin zu Sodbrennen.

Die Kombination mit Rosmarin beruhigt den Magen und verbessert zugleich die Fettverdauung.

Die Beimengung von Linsen in die Soße Bolognese macht sie bekömmlicher. Einerseits enthält das Gericht nun pflanzliche und tierische Aminosäuren, sodass die Proteinbiosynthese verbessert wird. Andererseits nimmt man nun auch die Aminosäure **Arginin** und die Spurenelemente **Mangan** und **Molybdän** sowie **Vitamin B6** auf. Arginin sorgt dafür, dass Vitamin B6 besser verstoffwechselt wird.

Der Käse sorgt dafür, dass das Gericht nicht zu müde macht. Im Winter sollten Gerichte mit Tomaten nicht allzu häufig gegessen werden, da das Provitamin A Gegenspieler von Vitamin D ist, welches im Winter vermehrt über die Nahrung aufgenommen werden muss.



Gut zu wissen:

Die Kombination von Maisgrieß und Hartkäse (**Kalzium** und Fett) eignet sich besonders gut zum Mittagessen, da die Kombination Getreide und Milchprodukt zusammen gut verdaut wird und ausreichend lange satt macht bzw. den Blutzuckerspiegel konstant hält. Mit dem Maisriebel mit Rohmilchhartkäse nimmt man recht viel **Tyrosin** (Aminosäure) zu sich, welches gut zur Stärkung des Immunsystems ist. Gerade bei Erschöpfungszuständen sind Maisgrießgerichte (Polenta) den ganzen Tag über in kleinen Mengen hilfreich (s. S. 108).



Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse

- Tyrosin, Threonin, Kalzium, Kohlenhydrate, Fett



Zutaten für 4 Portionen

- 200 g grober Maisgrieß
- 100 g Weizengrieß
- 1 Liter Milch
- 3 TL Butter
- 3/4 TL Stein- oder Meersalz
- 60 g Butterschmalz
- 200 g gereifter Rohmilchkäse
(z.B. Gruyère, Appenzeller oder Bergkäse)

Als Beilage eignet sich ein frischer gemischter Salat bestehend aus dunkelgrünen Blattsalaten, Avocado-Stückchen, frischen Champignons und ein paar Cherrytomaten, der mit einer leicht süßlichen Vinaigrette angemacht ist.

Zubereitung

Milch, Butter und Salz in einer großen Pfanne aufkochen und den Mais- und Weizengrieß einrühren und ca. 4 Minuten köcheln lassen, mit einem Deckel abdecken. Pfanne von der Platte nehmen und den Grieß bei geschlossenem Deckel ca. 3 Stunden ausquellen und erkalten lassen.

Zum Anbraten wird der Butterschmalz mit in die Pfanne gegeben. Bei recht hoher Temperatur stochert man mit einem Kochlöffel wie beim Kaiserschmarren in der Grießmasse herum und tupft sie auseinander, sodass leicht angebratene Grießklümpchen entstehen.

Sobald die Grießklümpchen Farbe bekommen, wird der zuvor geriebene Käse untergemengt und für eine kurze Zeit erwärmt. Dabei darf nicht mehr umgerührt werden. Der Mais-Riebel mit geschmolzenem Rohmilchkäse wird heiß serviert.

Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin

- Tyrosin, Kalzium, Vitamin D



Zutaten für 4 Portionen

- 900 ml Wasser
- 200 g Mais-Grieß (Polenta)
- 30 g Butter
- 2 Eier
- ¼ TL Stein- oder Meersalz
- 1 Prise Muskatnuss, frisch abgerieben
- 1 Prise Zimt
- 100 g Gruyère
- 100 g Lardo, weißer, italienischer fetter Speck
- 2 Rosmarinzweige oder Gewürzmischung (s. S. 252)

Zubereitung

Für die Polenta Wasser und Salz in einem großen Topf aufkochen und den Maisgrieß einrühren. Sobald die Masse andickt, wird Butter, etwas Muskatnussabrieb sowie ein wenig Zimt hineingegeben und untergerührt. Die beiden Eier aufschlagen und zügig unter die Polentamasse rühren. Noch im heißen Zustand wird die Polentamasse in eine runde Kuchenform umgefüllt. Im vorgeheizten Backofen (oder Umluft) lässt man die Polentamasse weiter ausquellen und stocken für ca. 25 bis 30 Minuten bei 120°C.

Käse in dünne Scheiben schneiden oder zu Käsehobeln verarbeiten. Lardo hauch dünn aufschneiden. Evtl. kann man den italienischen weißen Speck schon im Geschäft hauch dünn aufschneiden lassen. Aufgeschnittener Lardo sollte am besten noch am gleichen Tag verzehrt werden, da dann die feinen Aromen nicht durch Sauerstoffeinwirkung verändert werden.

Polentakuchen aus der Form holen und in Stücke teilen. Jeweils ein Stück zusammen mit Lardo und Gruyère sowie ein wenig Rosmarin warm servieren, sodass der Käse und der Speck sich erwärmen.



Gut zu wissen:

Dieses Polentagericht für den Winter enthält neben der Immunsystem und Nebennieren stärkenden Aminosäure **Tyrosin** auch **Vitamin D** aus Ei und Speck. Zusammen mit Kalzium aus Hartkäse sorgt dieses Gericht für einen guten Kalziumstoffwechsel und für eine Stärkung der Konstitution. **Rosmarin sorgt für eine bessere Fettverdauung.**

MITTAGESSEN FÜR UNTERWEGS

Vollwertige Gerichte, die auch kalt schmecken



Bulgur-Linsen-Salat

- Kohlenhydrate, Fett, Arginin, Magnesium und Kalium



Zutaten für 1 Portion

- 60 g Bulgur, fein
- 140 ml Wasser
- 3 EL kurz gegarte Linsen (s. S. 73)
- 100 g Gurke
- 1 Tomate
- 20 g Mandelstifte
- 1 Prise Zitronenschale, abgerieben von Bio-Zitrone
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Walnussöl oder Sahne (im Winter)
- Mit Stein- oder Meersalz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben abschmecken.

Zubereitung

Wasser in einem Topf aufkochen lassen und Bulgur einrühren. Für ca. 5 Minuten bei geringer Hitzezufuhr köcheln lassen. Mit einem Deckel verschließen und ohne weitere Hitzezufuhr ca. 10 Minuten garziehen lassen.

In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und evtl. schälen und in kleine Stückchen teilen. Bio-Zitrone waschen, abtrocknen und etwas Zitronenschale in das Soßengefäß abreiben. Danach die Zitrone halbieren und den Saft aus der einen Hälfte auspressen und zur Schale geben. Walnussöl hinzugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Bulgur auskühlen lassen. Vorgegarte Linsen, die Gemüsestückchen, Mandelstiftchen und Bulgur zur Salatsoße geben und alles gut miteinander vermengen. Wer mag, kann gerne noch ein paar frische Kräuter untermengen.



Gut zu wissen:

Zitronenschale wirkt verdauungsfördernd und **beugt einer nachmittäglichen Müdigkeit vor**. Der Zitronensaft wird für das Frischhalten der Speise verwendet. Gleichzeitig wirkt die Säure auch kühlend beim Verzehr, sodass die Soße mit Zitrone und Öl am besten im Sommer geeignet ist. Wenn keine Zitrone vorhanden ist, kann auch guter Essig verwendet werden. In kalter Jahreszeit lässt sich gut ein wenig süße Sahne anstelle des Öls verwenden, sodass die Wirkung von Zitronensaft gemindert wird.

Wenn morgens die Zeit zur Zubereitung knapp ist, können Bulgur, die vorgegarten Linsen und die Mandelstifte schon am Vorabend zubereitet und mit einander vermengt werden. Lediglich das frische Gemüse und das Dressing müssen dann noch am Morgen zubereitet werden.



Gut zu wissen:

Bei diesem Gericht ist es praktisch, wenn man die Süßkartoffel schon am Vorabend gart. Für das morgendliche Zusammenstellen der Mittagsspeise für unterwegs ist dann nicht mehr viel Aufwand zu betreiben.

Dieses Gericht könnte man auch ausschließlich mit pflanzlichen Lebensmitteln zubereiten, indem der Parmesan weggelassen wird, was jedoch nicht zu empfehlen ist. **Der Parmesan-Käse ist notwendig, damit der Kreislauf nach dem Verzehr nicht zu sehr absackt und starke Müdigkeit vorherrscht.**

Liebstöckel wird eingesetzt bei Magenbeschwerden und bei Verdauungsstörungen. **Die Blätter wirken erwärmend, verdauungsfördernd und diuretisch**, entwässernd. Daher ist das Würzen mit frischen Liebstöckelblättern bei der Mittagmahlzeit sinnvoll. Liebstöckel reguliert zudem den weiblichen Zyklus und hilft bei Menstruationsbeschwerden.

Süßkartoffel enthält einen recht hohen Anteil an Carotin, aus dem zusammen mit Jod Vitamin A synthetisiert wird. Neurodermitiker und Allergiker sollten wegen der recht hohen Chromwerte nicht zu häufig Süßkartoffelspeisen zu sich nehmen.

Die Süßkartoffelspeise kann gut am Vorabend zubereitet werden. Lediglich Paprika sowie Kräuter werden erst am Morgen hinzugegeben. Bei der Avocadocreme lohnt es sich, diese erst frisch am Morgen anzurühren, da sie sonst braun wird. Wenn die Zeit dazu nicht reicht, kann die Avocadocreme auch durch Schmand oder Kräuterquark ersetzt werden. Die Wirkung ist dann allerdings etwas verändert: Die Aminosäure Methionin aus den Michprodukten wirkt deutlich anregender als eine Niacin-haltige Avocadocreme, die den Ideenfluss verbessert.

Süßkartoffel-Salat mit Avocado-Dip

- Kohlenhydrate, Carotin, Chrom, Kalium, Magnesium, Vitamin E, Niacin, Kalzium

Zutaten für 1 Portion

Für die Süßkartoffel

- 250 g Süßkartoffel
- ½ Schote rote Paprika
- 2 EL Kerne, wie Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- ½ Zitrone, Saft
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL frisch geriebenen Parmesan
- 1 EL Liebstöckel, gehackt (frische Blätter)

Für den Dip

- ½ Avocado, reif
- 1 EL Schmand
- ½ Zitrone
- ¼ Zehe Knoblauch, feingehackt
- Steinsalz, Tabasco, Pfeffer

Zubereitung

Die Süßkartoffel gründlich waschen und auf ein Backblech geben. Im Ofen bei 200°C ca. 40 bis 50 Minuten je nach Größe garen. Anschließend lässt man die Süßkartoffel überhalb des Ofens auskühlen. Wenn man etwas in Eile ist, kann die Süßkartoffel auch wie eine Pellkartoffel im Wasserbad gegart werden. Nährstoffe gehen dann allerdings zum Teil in das Kochwasser über.

Süßkartoffel pellen und in mundgerechte Scheiben teilen und in eine Form geben, die sich zum Mitnehmen eignet. Paprika entkernen, klein schneiden und zur Süßkartoffel geben. Anschließend werden Zitronensaft, Olivenöl, etwas Salz, Pfeffer oder Tabasco miteinander vermengt und zusammen mit den Kernen über die Süßkartoffel geträufelt. Parmesan und Liebstöckelkraut darüber verteilen.

Für den Dip wird die Avocado halbiert, entkernt und das Fruchtfleisch herausgelöst und mit einer Gabel zerdrückt. Zitronensaft zügig einrühren, damit das Avocadofleisch nicht braun wird. Knoblauchzehe abziehen und sehr fein würfeln. Schmand und Knoblauch unter die Avocado mischen und mit Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

ABENDESSEN



- 189 Brotaufstriche
- 202 Wraps
- 203 Grillgemüse
- 204 Salate
- 214 Suppen
- 222 warme Gerichte



Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate

• Kupfer, Kobalt

Zutaten für 1 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 Stein- oder Meersalz
- 1 Tomate
- 1 EL frisch gehobelten Parmesan



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, Stein- oder Meersalz und Pfeffer miteinander vermengt.

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 selbstständig belegen können.



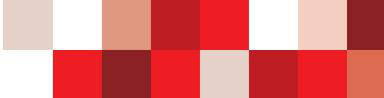
Gut zu wissen:

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 Deutschaufsatz am nächsten Tag die letzten Kapitel einer Pflichtlektüre lesen musste, eignet sich diese Nahrungsmit-

telkombination, da Kupfer innerliche Blockaden und festgefahren 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. 219).





FINDEX

Avocado	194	Eierblümchen-Suppe	104	Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf	150	Tomaten und schwarzen Oliven	154	Reissalat, bunter	205	Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei	83
Avocado auf Brot	195	Eierpfannkuchen mit Kartoffel, Speck und Bohnen	148	Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich	114	legendäres Linsenfrühstück mit Ei und Speck	73	Reispanne mit Gemüse und Mettwurst	178	Stapelbrot-Variationen	82
Avocado-Creme	196	Erbsensuppe, frisch	218	Heilbutt vom Grill auf Linsen-Risotto mit Orangencreme	172	Linsen-Bananensalat mit Sahne, süß	207	Risotto mit Jakobsmuscheln	140	Süße Leckereien für ab und zu	228
Avocado-Creme mit Roquefort	196	Fenchelsalat	211	Hering in Aszik	98	Linsensalat herhaft	206	Roggenmischbrot mit Sauerteig und Vorteig	86	Süßkartoffel-Salat mit Avocado-Dip	182
Avocado-Kichererbsen-Wrap	202	Fisch	68	Heringssalat mit Rote Bete	100	Mahlzeiten ergänzen	22	Rollmops	97	Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)	78
Avocadosuppe	214	Fisch, Meeresfrüchte	56	Himbeer-Johannisbeer-Fruchtaufstrich	112	Mais-Riebel mit Aprikosenmus	106	Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich	113	Thunfisch-Kichererbsen-Wrap	202
Bauernfrühstück mit Tomatensalat	146	Fleisch	54	Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich	111	Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse	136	Rote Bete-Salat mit Avocado und Hering	213	Thunfischsteak mit Sesam und Orangenstreifen, halb gegart	165
Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat	76	Fleisch	67	Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère	142	Maiswaffel mit Kirschmarmelade	115	Rote Bete-Suppe	216	Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade	116
Beeren-Fruchtaufstrich	112	Früchtebrot	236	Hirse-Linsen-Salat	176	Mais-Wraps	202	Rote Bete-Salat mit Klößchen	184	Toast mit frischem Fruchtaufstrich	111
Blaubeeren-Fruchtaufstrich	113	Fruchtiger Bulgursalat mit Nüssen und Kernen	177	Hummus – Kichererbsen-Creme	198	Makrele auf Brot	190	Rotwein-Risotto	138	Toast mit Parmesan-Käse und Dörppflaume	117
Blaubeergrütze	247	Fruchtsalat	208	Hülsenfrüchte	64	Makrelen-Creme	191	Rouladen mit Getreidereis und grünen Bohnen	160	Tönnies-Kaffee	121
Bratfett	149	Geflügelleber -Salat	130	Junger Blattspinat mit Quinoa, Hähnchen, Chiasamen und Grapefruit	180	Milchprodukte	50	Rührei mit Emmentaler und Rote Bete	89	Tönnies schnaps	253
Brokkolicremesuppe	215	Gelbe Erbsencremesuppe	219	Kabeljau im Ofen gegart mit Cherry-Tomaten, Fenchel und Zwiebeln	170	Mohn-Birnen-Kuchen	238	Rührei mit Linsen	79	Tönnies Tee	123
Brombeergrütze	246	Gelbe Erbsensuppe	126	Kabeljau mit Kapern und Brotcroutons	166	Mohn-Blumen-Kekse	242	Rührei mit Parmesan und Rote Bete	225	Wasser mit einem Spritzer Zitrone	118
Brot mit Erdnussmus und Banane	193	Gelbe Grapefruit	114	Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao	122	Nudeln mit Brokkoli und Parmesan	226	Salat als Beilagensalat	127	Wasser mit Essig	119
Brot mit Meerrettichquark und Thymian	101	Gemüse	60	Kaffee oder Espresso mit Kardamom	122	Obst	46	Weiße Bohnen-Creme	197		
Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate	189	Gemüse-Omelette	147	Kaffee und Tee	120	Pastinakencremesuppe mit Birne	220	Weiße Bohnen-Torte mit Birnen	237		
Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch	192	Gestockte Eier mit Gemüse und Räucherlachs	179	Kakao und Zartbitterschokolade	249	Pfeffer und Chili	251	Weiße Mehler oder Vollkornmehl?	230		
Buchweizen mit Pilzen und Petersilie	223	Getränke	39	Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern	201	Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig	239	Wiener Würstchen auf Toast	95		
Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig	244	Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte	62	Kartoffelreibekuchen mit Lachs und Blattsalat	163	Polenta-„Pizza“-Auflauf mit Käse und Tomaten	133	Wrap Mediterran	202		
Bulgur-Linsen-Salat	175	Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte	48	Kartoffelsalat mit frischen Kräutern	209	Polentabrei	107	Wrap mit Kidney-Bohnen	202		
Buttermilch mit Himbeeren	118	Gewürzmischungen	252	Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen	125	Polenta-Gugelhupf	240	Zander mit Reis und Tomaten-Sahne	168		
Buttermilch-Blaubeer-Torte	234	Graupen-„Risotto“ mit Speck	139	Kirschgrütze	246	Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin	137	Ziegenfilet auf Rucolasalat mit gelbem Erbsmus	164		
Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren	232	Griebenschmalz	102	Kirschgrütze mit Linsen	94	Polenta-Orangen-Muffins	229	Ziegenkäse, gebraten	158		
Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten	221	Grillgemüse	203	Lakritz aus Süßholzwurzel	248	Polentaschnitte mit Kichererbsenpaste und getrockneter Tomate	186	Zürcher Kalbs-Geschnetzeltes mit Reibekuchen	162		
Champignonsalat	212	Grützwurst mit Spiegelei	80	Lammkeule mit getrockneten		Polentaschnitte mit Soße	134				
Chicorée mit Eihäube aus der Pfanne	224	Gurkensaft mit Essig	119	Hack -Reis-Bällchen dazu		Bolognese	134	Spaghetti Bolognese mit Linsen	128		
Couscous mit Pfannengemüse	227	Kartoffelbrei und Feldsalat	152	Kartoffelbrei und Feldsalat		Polenta-Waffeln	245	Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen	85		
Dattel -Mohn-Aufstrich	200	Haferflocken mit Kirschen	247	Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren	243	Porridge	105	Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum	83		
Eier	53	Hähnchenschenkel mit Rucola	91	Lachsbro t mit Meerrettich		Quark und Frischkäse	35	Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse	84		
Eier Benedikt mit Lachs und Rucola	92	Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf		Radicchio-Risotto		Ravioli mit Speck-Champignon-Füllung	144				

LITERATUR

Allegri G. (Ed.), Costa C.V.L., Ragazzi E, Steinhart H., Varesio L. (2004): **Allegry Developments in Tryptophan and Serotonin Metabolism. Advances in Experimental Medicine and Biology, Volume 527.** New York et al.: Kluwer Academic/ Plenum Publishers, 2004.

Bein-Wierzbinski, W. (2011): **Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies- Wie ernähre ich mein Kind gesunderhaltend?** PäPKi®-Sonderdruck. Hamburg: Pädagogische Praxis für Kindesentwicklung (Hrsg.), 2011.

Bein-Wierzbinski (2013): **Stillen und Ernährung der stillenden Mutter. Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind.** Berlin: Lehmanns Media. 1. Aufl. 2013.

Bein-Wierzbinski (2015): **Den Jahren trotzen.** Berlin: Lehmanns Media. 1. Aufl. 2015.

Bein-Wierzbinski, W. (2017): **Einführung der Beikost. Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an.** Berlin: Lehmanns Media. 2. Aufl. 2017.

Berg J M., J. L. Tymoczko, L. Stryer (2012): **Stryer Biochemie.** 8. Auflage, Heidelberg: Springer Spektrum Akademischer Verlag, 2012.

DGE-Info (2007): **Welchen Einfluss nehmen trans-Fettsäuren auf die Gesundheit?** DGEinfo 02/2007 – Beratungspraxis, 2007.

DGE-Info (2010): **Solanin in Kartoffeln** DGEinfo 02/2010 – Beratungspraxis, 2010.

Foster RG, Peirson SN, Wulff K, Winnebeck E, Vetter C, Roenneberg T. (2013): **Sleep and circadian rhythm disruption in social jetlag and mental illness.** Prog Mol Biol Transl Sci. 2013;119:325-46.

Ledochowski M, Fuchs D, Widner B (2001): **Fruktosemalabsorption. Journal für Ernährungsmedizin** (Ausgabe für die Schweiz) 2001; 3 (1):15-19.

Harland, BF, Oberleas, D. (2001): **Effects of Dietary Fiber and Phytate on the Homeostasis and Bioavailability of Minerals, in Gene A.** Spiller (Editor): CRC Handbook of Dietary Fiber in Human Nutrition. Third Edition. CRC Press, 2001: 161-170.

Hu FB, Manson JE, Willett WC. (2001): **Types of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review.** J Am Coll Nutr. 2001 Feb;20(1):5-19.

Kinderernährungswerk Hamburg e.V. (Hrsg.) (1994): **Nährstoffliste nach Tönnies. Welche Nährstoffe finden Sie in welchen Nahrungsmitteln.** Hamburg, 1994.

Kinderernährungswerk Hamburg e.V. (Hrsg.) (1995): **Das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung nach Heinrich Tönnies - Ein Überblick.** Skript. Hamburg, 1995.

Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metzl JD. (2005): **Breakfast habits, nutritional status, body weight, and academic performance in children and adolescents.** In: J Am Diet Assoc. 105, Nr. 5, 2005:743-760.

Roenneberg, T. (2012): **Wie wir ticken: Die Bedeutung der Chronobiologie für uns: Die Bedeutung der Chronobiologie für unser Leben.** Dumont, 2012.

Schulte, G., Nietner, H. (1996): **Die Bedeutung der alltäglichen Ernährung für Erziehung durch Ernährung. Ernährungsumstellung in einem Hamburger Kinderheim. Bericht über ein Forschungsprojekt 1982-1987.** Kinderernährungswerk Hamburg e.V. (Hrsg.), Hamburg, 1996.

Tönnies, H. (1980 bis 1996): **Diverse Seminarmitschriften im Rahmen der Seminarreihe „Die Bedeutung der alltäglichen Ernährung in der Pädagogik“ am Fachbereich Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg.**

Tönnies, H. (1985): **Theoretische Arbeitsgrundlage einer gesunden Ernährung – Erörterung am Beispiel einer Ernährungsuntersuchung in einem Hamburger Kinderheim.** Skript. München, 1985.

Tönnies, Heinrich (1996): **Seelische Stabilität, gute Leistungsfähigkeit durch bedarfsorientierte Ernährung – Dargestellt am Beispiel einer Ernährungsuntersuchung in einem Hamburger Kinderheim.** Selbstverlag Tönnies, Alfeld 1996.

Zulley J., Knab B. (2009): **Unsere Innere Uhr. Natürliche Rhythmen nutzen und der Non-Stop-Belastung entgehen.** Mabuse-Verlag, 2009.



Haftungsausschluss

PäPKi® übernimmt keine Haftung für den Inhalt dieser Broschüre oder Schäden, die durch mittelbaren oder unmittelbaren Gebrauch der Informationen entstehen.

Die Autorin haftet nicht für die erfolgreiche Umsetzung, Wirkung oder Geschmack der vorgeschlagenen Rezepte und Anregungen.

Jeder ist bei der Zubereitung für den verantwortungsbewussten und sachgerechten Umgang mit den Lebensmitteln selbst verantwortlich.

Die für Sie zusammengestellten Gesundheits- und Medizininformationen dürfen weder als Ersatz für professionelle Beratung und/oder Behandlung durch approbierte Ärzte angesehen werden, noch dürfen aufgrund der Informationen eigenständig Diagnosen gestellt oder Behandlungen begonnen oder abgesetzt werden. Schadensersatzansprüche, sofern sie nicht auf Vorsatz bzw. grober Fahrlässigkeit beruhen, sind ausgeschlossen.



Zur Autorin

Im Rahmen meiner beruflichen Tätigkeit in der Pädagogischen Praxis für Kindesentwicklung PäPKi® beschäftige ich mich nunmehr schon seit über 25 Jahren mit lern- und entwicklungs-auffälligen Kindern und Erwachsenen. Neben Bewegungseinschränkungen in Form von Blockaden und Koordinationsschwächen sind es heutzutage vermehrt auch Ernährungsungleichgewichte, die Kindern und ihren Eltern zu schaffen machen. Die Zahl an Betroffenen, die unter Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfungszuständen, AD(H)S, Migräne, Kieferschmerzen (CMD) oder auch Neurodermitis und Allergien leiden, nimmt weiter zu.

Durch mein Studium am Fachbereich Erziehungswissenschaft der Universität Hamburg im Rahmen der von Heinrich Tönnies abgehaltenen Seminarreihe „Die Bedeutung der alltäglichen Ernährung in der Pädagogik“

von 1980 bis 1996 sowie durch meine aktive Mitarbeit im Kinderernährungswerk Hamburg e.V., in dem Heinrich Tönnies lehrend und beratend tätig war, durfte ich die Theorie und die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung sowie antlitzdiagnostische Verfahren von ihm lernen. Es ist mir ein besonderes Anliegen, dieses wertvolle Wissen und die Erkenntnisse von Heinrich Tönnies über seinen Tod hinaus zu erhalten und weiterzuentwickeln. Daher habe ich mir die Mühe gemacht, das vorliegende Buch für die ganze Familie sowie drei weitere Bücher zur Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung zu verfassen, mit den Themen Stillen, Beikosteinführung, den Jahren trotzen. Auch werden Informations- und Weiterbildungsveranstaltungen zur Bedarfsorientierten Ernährung bei PäPKi® angeboten. Das aktuelle Kursangebot finden Sie unter www.paepki.de.

Danksagung

Ein dickes Dankeschön möchte ich an meinen Mann und meine drei Kinder richten, die einen wesentlichen Beitrag bei der Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag und beim Sammeln von Erfahrungen geleistet haben – auch, wenn sie das nicht immer mitbekommen haben. Ganz herzlich möchte ich mich auch bei folgenden PäPKi®-Therapeuten bedanken, die bei der Erstellung dieses Buches behilflich waren. Zu nennen sind: Susanne Biasio, Sr. Maria Gabriela Franke, Karin Bings, Christiane Heidbreder-Schenk, Lars Jürgensen, Dorthe Kastens und Dr. Anne Knopp.

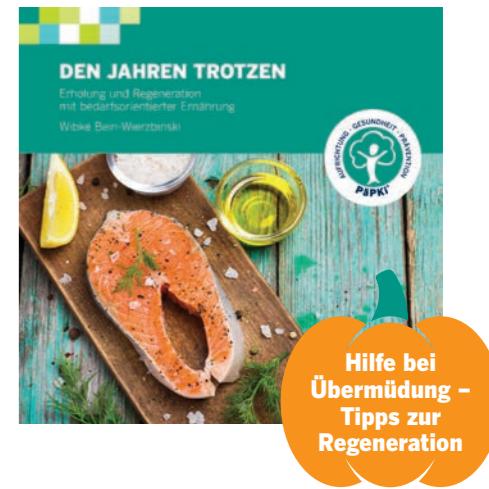
Möglichkeiten, das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung zu intensivieren und zu individualisieren:



Stillen und Ernährung der stillenden Mutter
Bedarfsorientierte Ernährung für Mutter und Kind
von Wibke Bein-Wierzbinski
ISBN 978-3-86541-559-2
Euro 18,90 Im Buchhandel oder im PäPKi®-Shop erhältlich



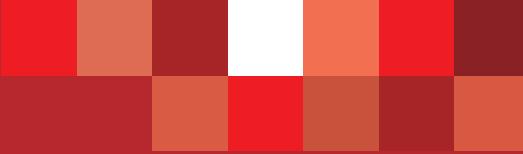
Einführung der Beikost
Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an
von Wibke Bein-Wierzbinski
ISBN 978-3-86541-924-8
Euro 12,90 Im Buchhandel oder im PäPKi®-Shop erhältlich



Den Jahren trotzen
Erholung und Regeneration mit bedarfsorientierter Ernährung
von Wibke Bein-Wierzbinski
ISBN 978-3-86541-787-9
Euro 28,50 Im Buchhandel oder im PäPKi®-Shop erhältlich

Auf 156 Seiten werden wertvolle Tipps rund um das Stillen geliefert sowie der Einfluss der mütterlichen Ernährung auf die Muttermilch, die Beeinflussbarkeit von Neurodermitis und Allergiebereitschaft sowie gezielte Ernährungstipps für die Mutter dargestellt.

Die schrittweise Umstellung von der Milchmahlzeit zur Breikost wird **auf 88 Seiten** verdeutlicht. Mit zahlreichen Tipps zur Neurodermitis- und Allergieprophylaxe, zu vollwertiger und zu vegetarischer Kost sowie zu Baby-led Weaning. Die Beikost Einführung basiert auf den aktuellen Richtlinien der Ernährungskommission der DGKJ. Die Rezepte beinhalten die Grundsätze und Lehren der Bedarfsorientierten Ernährung.



Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski
Pädagogische Praxis
für Kindesentwicklung PäPKi®
Schanzengrund 42
D-21149 Hamburg
paepki@gmx.de
www.paepki.de

lehmanns media



ISBN: 978-3-86541-950-7

9 783865 419507