



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



2. überarbeitete
und erweiterte Auflage
**mit Rezepten für
das Mittagessen
für unterwegs**

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 ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

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

Wibke Bein-Wierzbinski



- | | | | |
|----|---|----|--|
| 8 | Einleitung | 28 | Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen (Tabelle) |
| 10 | Das Konzept | 31 | Dritter Schritt:
Umstellung des Frühstücks |
| 11 | Das Schöne an der Bedarfsorientierten Ernährung | 32 | Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück |
| 12 | Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung | 33 | Kalte Hände und Füße |
| 13 | Das Besondere an der Bedarfsorientierten Ernährung | 34 | Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel fördert die Konzentrationsfähigkeit |
| 14 | Sich ernähren unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmik | 35 | Die Wirkung von Quark und Frischkäse |
| 15 | Chronobiologie | 36 | Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück (Tabelle) |
| 17 | Wetterabhängige und regionale Ernährungsunterschiede | 39 | Getränke |
| 17 | Sich ernähren unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution | 40 | Das Vorweg-Frühstückchen als Starthilfe |
| 18 | Wechselwirkungen einzelner Nährstoffe | | |
| 20 | Die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag | 42 | Einkaufen |
| 21 | Der Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise | 43 | Was bei der Auswahl der Nahrungsmittel und beim Einkauf zu beachten ist |
| 22 | Eine Möglichkeit: Mahlzeiten ergänzen | 44 | Salatpflanzen und Gemüse |
| 23 | Weitere Möglichkeit: vorbereitend essen | 46 | Obst |
| 23 | Erster Schritt:
Umstellung des Mittagessens | 48 | Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte |
| 24 | Für das Mittagessen gilt: Die Mischung macht's! | 50 | Milchprodukte |
| 25 | Zweiter Schritt:
Umstellung des Abendessens | 52 | Soja- und Getreidedrinks – Pseudomilchgetränke, die gar nicht als Milch bezeichnet werden können |
| 25 | Günstige Speisekombinationen für das Abendessen sind | 53 | Eier |
| 26 | Für das Abendessen gilt | 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 Lachsbrot 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 Dörripflaume
- 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 Mediterran
- 202 Wrap mit Kidney-Bohnen
- 202 Avocado-Kichererbsen-Wrap
- 203 Grillgemüse
- 204 Salat mit weißen Bohnen
- 205 Bunter Reissalat
- 206 Linsensalat herzhaft
- 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 Pastinakencremesuppe mit Birne
- 221 Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten
- 222 Radicchio-Risotto
- 223 Buchweizen mit Pilzen und Petersilie
- 224 Chicorée mit Eihaube 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 Tönniesschnaps**

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

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 Index
- 264 Literatur
- 265 Haftungsausschluss
- 266 Zur Autorin
- 266 Danksagung

Symbole



Frühstück



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen



nur für Erwachsene



vegetarisch



Kinder
Gerichte mit bestimmten
Nahrungsmitteln (z.B.
Linsen, Polenta, Mohn,
Rote Bete), die Kinder
in dieser Rezeptur gerne
essen



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



ganzjährig



unterwegs



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 Gurkenkaltschale 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 Wohlfühl führen und nicht kompliziert oder gar mit schlechtem Gewissen sein, z.B. wenn man etwas vermeintlich ungesund 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 nachzuvollziehen. **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 Hitzeeinwirkungen 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 Rhythmik. 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 ff und S. 25 ff) ein aufgrund des Wechsels zwischen Aktivität und Regeneration in der circadianen Rhythmik (Kinderernährungswerk Hamburg 1995).



„STARKMACHER“- FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN



- 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:

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. 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 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 **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 Heuschnupfen 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.



Gut zu wissen:

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. Bei morgendlichen Kopfschmerzen aufgrund von Regenerationsschwäche oder evtl. nach einer Feier mit Alkoholkonsum benötigt der Körper zusätzlich noch Magnesium. Es eignet sich eine sauer eingelegte Gewürzgurke oder auch das Beimengen von etwas Gurkensaft (Rezept Gurkensaft mit Essig).



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 abzuziehende 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.



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 zupft 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.

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 Maisriebebel 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).



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.**

Liebstockel wird eingesetzt bei Magenbeschwerden und bei Verdauungsstörungen. **Die Blätter wirken erwärmend, verdauungsfördernd und diuretisch**, entwässernd. Daher ist das Würzen mit frischen Liebstockelblättern bei der Mittagsmahlzeit sinnvoll. Liebstockel 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 Avocado-creme lohnt es sich, diese erst frisch am Morgen anzurühren, da sie sonst braun wird. Wenn die Zeit dazu nicht reicht, kann die Avocado-creme auch durch Schmand oder Kräuterquark ersetzt werden. Die Wirkung ist dann allerdings etwas verändert: Die Aminosäure Methionin aus den Milchprodukten wirkt deutlich anregender als eine Niacin-haltige Avocado-creme, 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 Liebstockel, 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 außerhalb 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 Liebstockelkraut 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.



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 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 Deutschaufratz 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. 219).

FINDEX

Avocado	194
Avocado auf Brot	195
Avocado-Creme	196
Avocado-Creme mit Roquefort	196
Avocado-Kichererbsen-Wrap	202
Avocadosuppe	214
Bauernfrühstück mit Tomatensalat	146
Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat	76
Beeren-Fruchtaufstrich	112
Blaubeeren-Fruchtaufstrich	113
Blaubeergrütze	247
Bratfett	149
Brokkolicremesuppe	215
Brombeergrütze	246
Brot mit Erdnussmus und Banane	193
Brot mit Meerrettichquark und Thymian	101
Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate	189
Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch	192
Buchweizen mit Pilzen und Petersilie	223
Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig	244
Bulgur-Linsen-Salat	175
Buttermilch mit Himbeeren	118
Buttermilch-Blaubeer-Torte	234
Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren	232
Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten	221
Champignonsalat	212
Chicorée mit Eihaube aus der Pfanne	224
Couscous mit Pfannengemüse	227
Dattel -Mohn-Aufstrich	200
Eier	53
Eier Benedikt mit Lachs und Rucola	92

Eierblümchen-Suppe	104
Eierpfannkuchen mit Kartoffel, Speck und Bohnen	148
Erbsensuppe, frisch	218
Espressokaffee	121
Fenchelsalat	211
Fisch	68
Fisch, Meeresfrüchte	56
Fleisch	54
Fleisch	67
FrISChe Orange	115
Früchtebrot	236
Fruchtiger Bulgursalat mit Nüssen und Kernen	177
Fruchtsalat	208
Geflügelleber -Salat	130
Gelbe Erbsencremesuppe	219
Gelbe Erbsensuppe	126
Gelbe Grapefruit	114
Gemüse	60
Gemüse-Omelette	147
Gestockte Eier mit Gemüse und Räucherlachs	179
Getränke	39
Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte	62
Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte	48
Gewürzmischungen	252
Graupen-„Risotto“ mit Speck	139
Griebenschmalz	102
Grillgemüse	203
Grützwurst mit Spiegelei	80
Gurkensaft mit Essig	119
Hack -Reis-Bällchen dazu Kartoffelbrei und Feldsalat	152
Haferflocken mit Kirschen	247
Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren	243
Hähnchenschenkel mit Rucola	91

Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf	150
Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich	114
Heilbutt vom Grill auf Linsen-Risotto mit Orangencreme	172
Hering in Aspik	98
Heringssalat mit Rote Bete	100
Himbeer-Johannisbeer- Fruchtaufstrich	112
Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich	111
Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère	142
Hirse-Linsen-Salat	176
Hummus – Kichererbsen-Creme	198
Hülsenfrüchte	64
Junger Blattspinat mit Quinoa, Hähnchen, Chiasamen und Grapefruit	180
Kabeljau im Ofen gegart mit Cherry-Tomaten, Fenchel und Zwiebeln	170
Kabeljau mit Kapern und Brotcroutons	166
Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao	122
Kaffee oder Espresso mit Kardamom	122
Kaffee und Tee	120
Kakao und Zartbitterschokolade	249
Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern	201
Kartoffelreibekuchen mit Lachs und Blattsalat	163
Kartoffelsalat mit frischen Kräutern	209
Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen	125
Kichererbsen-Erdnuss-Aufstrich	199
Kirschgrütze	246
Klößchen mit Linsen	94
Lachsbrot mit Meerrettich	99
Lakritz aus Süßholzwurzel	248
Lammkeule mit getrockneten	

Tomaten und schwarzen Oliven	154
legendäres Linsenfrühstück mit Ei und Speck	73
Linsen-Bananensalat mit Sahne, süß	207
Linsensalat herzhaft	206
Mahlzeiten ergänzen	22
Mais-Riebel mit Aprikosenmus	106
Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse	136
Maiswaffel mit Kirschmarmelade	115
Mais-Wraps	202
Makrele auf Brot	190
Makrelen-Creme	191
Milchprodukte	50
Mohn-Birnen-Kuchen	238
Mohn-Blumen-Kekse	242
Mohn-Orangen-Kuchen	241
Nudeln mit Brokkoli und Parmesan	226
Obst	46
Öle und Fette	57
Pastinakencremesuppe mit Birne	220
Pfeffer und Chili	251
Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig	239
Polenta-„Pizza“-Auflauf mit Käse und Tomaten	133
Polentabrei	107
Polenta-Gugelhupf	240
Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin	137
Polenta-Orangen-Muffins	229
Polentaschnitte mit Kichererbsen- paste und getrockneter Tomate	186
Polentaschnitte mit Soße Bolognese	134
Polenta-Waffeln	245
Porridge	105
Quark und Frischkäse	35
Radicchio -Risotto	222
Ravioli mit Speck-Champignon- Füllung	144

Reissalat, bunter	205
Reispfanne mit Gemüse und Mettwurst	178
Risotto mit Jakobsmuscheln	140
Roggenmischbrot mit Sauerteig und Vorteig	86
Rollmops	97
Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich	113
Rote Bete-Salat mit Avocado und Hering	213
Rote Bete-Suppe	216
Rote Bete-Salat mit Klößchen	184
Rotwein-Risotto	138
Rouladen mit Getreidereis und grünen Bohnen	160
Rührei mit Emmentaler und Rote Bete	89
Rührei mit Linsen	79
Rührei mit Parmesan und Rote Bete	225
Salat als Beilagensalat	127
Salat mit Kalbsbraten, Thunfisch und Kichererbsen	132
Salatpflanzen und Gemüse	44
Salz	250
Sauerstoff-Salat	210
Schellfisch im Ei-Parmesan-Mantel	167
Schmalzbrot mit Bauernhandkäse	103
Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren	231
Schwarzbrot mit Spiegelei und Nordseekrabben	90
Soja- und Getreidedrinks	52
Spaghetti Bolognese mit Linsen	128
Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen	85
Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum	83
Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse	84

Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei	83
Stapelbrot-Variationen	82
Süße Leckereien für ab und zu	228
Süßkartoffel-Salat mit Avocado-Dip	182
Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)	78
Thunfisch-Kichererbsen-Wrap	202
Thunfischsteak mit Sesam und Orangestreifen, halb gegart	165
Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade	116
Toast mit frischem Fruchtaufstrich	111
Toast mit Parmesan-Käse und Dörrpflaume	117
Tönnies-Kaffee	121
Tönniesschnaps	253
Tönnies-Tee	123
Wasser mit einem Spritzer Zitrone	118
Wasser mit Essig	119
Weiße Bohnen-Creme	197
Weiße Bohnen-Torte mit Birnen	237
Weißmehl oder Vollkornmehl?	230
Wiener Würstchen auf Toast	95
Wrap Mediterran	202
Wrap mit Kidney-Bohnen	202
Zander mit Reis und Tomaten-Sahne	168
Ziegenfilet auf Rucolasalat mit gelbem Erbsmus	164
Ziegenkäse, gebraten	158
Züricher Kalbs-Geschnetzeltes mit Reibekuchen	162



LITERATUR

Allegrì G. (Ed.), Costa C.V.L., Ragazzi E., Steinhart H., Varesio L. (2004): **Allegrì 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, Metz J. (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 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 Seminarmitteilungen 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.

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.

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 entgegen.** Mabuse-Verlag, 2009.





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, Dorte 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
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-559-2
Euro 18,90 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.



Einführung der Beikost

Bedarfsorientierte Ernährung von Anfang an

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-924-8
Euro 12,90 Im Buchhandel
oder im PäPKi®-Shop erhältlich

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.



Den Jahren trotzen

Erholung und Regeneration mit Bedarfsorientierter Ernährung

von Wibke Bein-Wierzbinski
Verlag Lehmanns Media
ISBN 978-3-86541-787-9
Euro 28,50 Im Buchhandel
oder im PäPKi®-Shop erhältlich

Band 2 mit 256 Seiten verdeutlicht die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies im Erwachsenenalter. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Rückgewinnung der eigenen Kräfte bei Erwachsenen, die unter körperlichen Erschöpfungszuständen und ersten degenerativen Prozessen leiden. Zahlreiche Tipps und eine umfangreiche Rezeptsammlung unterstützen dabei, sich nach einer anstrengenden Phase zu erholen und seinem Körper eine gute Regeneration zu ermöglichen.



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

lehmanns
media

