

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT  
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER  
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN  
TEENAGER | BRAINFOOD  
SCHÖNHEIT VON INNEN | WECHSELJAHRE  
ERNÄHRUNG IM ALTER



## TEIL 7: BRAINFOOD

# BRAINFOOD TUT GUT

In stressigen Zeiten verlangen wir unserem Körper viel ab, egal ob im Arbeitsalltag oder im Privatleben. Gerade dann ist es wichtig, ihn und besonders das Gehirn mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen. Mit welchen Lebensmitteln Sie mehr POWER bekommen und Ihr Gehirn auf Hochtouren bringen, erfahren Sie hier.



## KRAFTAKT FÜRS GEHIRN

Während der Arbeitszeit wird das Gehirn meist ohne richtige Ruhepause beansprucht. Das kostet viel Kraft, oft fühlt man sich schon am Wochenanfang ausgelaugt und der Gehirnstoffwechsel arbeitet langsamer. Durch die richtige Ernährung lassen sich Konzentrations- und Leistungsfähigkeit steigern. Lebensmittel, in denen viele Nährstoffe stecken, wie Kohlenhydrate, Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und verschiedene Mineralstoffe, nennt man Brainfood. Mit gutem Grund: Sie können die geistige Fitness langfristig fördern.

## INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.  
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin  
[www.tinaganser.at](http://www.tinaganser.at)

## KRAFTNAHRUNG FÜRS GEHIRN

Obwohl unser Gehirn nur ein Gewicht von rund 1,5 kg hat, braucht es 20 Prozent unseres täglichen Energiebedarfs. Das ist ganz schön viel! Bei einem Arbeitstief greift man oft zu zuckerreichen Lebensmitteln, um dem Gehirn schnell Energie zukommen zu lassen. Dabei sind Produkte aus Vollkorngetreide und Vertreter der Brainfood-Familie (siehe nächste Seite) die bessere Wahl. Sie werden vom Körper langsam verdaut und versorgen das Gehirn auch lange mit Energie.

Das Arbeitsleben ist manchmal stressig, daran können wir meist nicht viel ändern. Wenn wir unseren Körper, insbesondere unser Gehirn, mit der richtigen Ernährung unterstützen, haben wir genug Power und sind den Anforderungen eines anstrengenden Tages gewachsen. Unser Leistungsniveau entspricht dann dem Stresslevel! ➔

VEGGIE 

## SHAKING SALAD

*mit Rucola, Artischocken,  
Radieschen, Heidelbeeren  
& Walnüssen*

S. 102



*Tipp: Ideal dazu ist  
ein knusprig frisches  
Vollkornweckerl.*



## TEE. SEHR, SEHR ANDERS.

Wenn würzige Kurkuma auf fruchtige Yuzu trifft, meditiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist. Ein Geschmack, so vollkommen, dass schon der erste Schluck zum Sonnengruß wird. Oder eben: Tee. Sehr, sehr anders. Carpe Diem Kurkuma.

**CARPE DIEM**<sup>®</sup>  
PREMIUM TEA DRINKS

*Give me more*

### DAS MACHT SIE FIT

Machen Sie Brainfood zu Ihrem ständigen Begleiter am Arbeitsplatz und fördern Sie Ihre Gehirnleistung!

**BANANEN** liefern Energie, Kalium, Magnesium und Vitamin B6. Sie fördern die Herstellung von Serotonin, unserem Wohlfühlhormon.

**WALNÜSSE** und andere Nüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren. Sie fördern die Konzentration und unterstützen das Herz-Kreislauf-System.

**AVOCADOS** machen fit und spenden Energie. Sie liefern wertvolle Fettsäuren, Vitamin B6, Kalium und Magnesium. Omega-3-Fettsäuren kurbeln die Gehirnleistung an, die Nervenzellen vernetzen sich dann besser.

### BITTERSCHOKOLADE

hat aufgrund des Koffeingehaltes eine konzentrationsfördernde Wirkung. Erhöht Serotonin- und Endorphinspiegel und erhellt das Gemüt.

**MILCHPRODUKTE** enthalten B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen, Zink und Phosphor. Sie bringen Power für das Gehirn und fördern die Gedächtnisleistung.

**MINERALSTOFFE** kommen in tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln vor, insbesondere in Rindfleisch, Gemüse, Getreideprodukten und Kartoffeln.

**HAFER** ist ein wahres „Super-Getreide“, enthält wertvolle Fettsäuren, Magnesium, Eisen und Zink und ist ein echter Energiebooster. Auch andere Vollkornprodukte bringen lang anhaltende Energie.

*Der ideale*

### ENERGIEKICK ZU MITTAG

Ein knackiger Salat ist der ideale Mittagssnack. Essig, Öl, Salz, Pfeffer und getrocknete Salatkräuter lassen sich gut im Büro lagern.

Und machen Sie zumindest eine kurze Mittagspause. Schalten Sie ab! Danach können Sie mit frischem Tatendrang an den Arbeitsplatz zurückkehren.

### DIE 5 TOP

*Energiespender*

Nüsse, Trockenfrüchte, Dinkel- oder Maiswaffeln, Vollkornknäckebrot und Obst (Äpfel oder Birnen).

Alle fünf sind gut lagerbar und sollten in Ihrem Büroschrank nicht fehlen! ●



## GLASNUDEL-SALAT

mit Shrimps & fruchtigem Soja-Dressing

Für 1 verschließbares Glas

- 70 g Glasnudeln aus dem Glas
- 30 g Alnatura Ananaswürfel
- ¼ Paprika grün
- 40 g Mungobohnenkeimlinge
- 50 g Shrimps essfertig
- 1 EL Wasabinüsse

Für das Dressing:

- 3 EL Ananassaft
- ½ TL Sesam schwarz
- 1-2 TL Sojasauce
- 1 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer

1. Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 3 Min. ziehen lassen. Anschließend mit kaltem Wasser abspülen und die Nudeln gut ausdrücken.
2. Für das Dressing 3 EL Ananassaft der eingelegten Ananas mit Sesam, Sojasauce und Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Paprika in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Fertige Glasnudeln in das Glas geben, Ananaswürfel, Paprikastücke, Mungobohnenkeimlinge und Shrimps dazugeben. Das Dressing darübergießen, Glas verschließen und gut schütteln.
5. Die Wasabinüsse erst vor dem Essen hinzugeben, weil sie sonst aufweichen. Den Salat nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

⌚ 5 Min ★☆☆ Hobbykoch

*TIPP:* Wegen der Shrimps sollte die Kältekette nicht unterbrochen werden. Falls Sie für einen längeren Zeitraum keine Kühlmöglichkeit haben, können Sie stattdessen angebratenen Tofu verwenden.





## ENERGIESCHUB IM GLAS

VEGGIE

Für 1 verschließbares Glas

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 1½ Scheiben Dinkel-, Reis- oder Maiswaffeln
- 1 kleine Handvoll Nuss-Rosinen-Mischung
- Obst nach Wahl
- 150 g Joghurt
- nach Belieben etwas Ahornsirup

Alles in ein verschließbares Glas schichten, verschließen und gut schütteln. Falls Ihnen das Joghurt allein zu wenig süß ist, geben Sie noch 1–2 TL Ahornsirup dazu.

⌚ 5 Min ★☆☆ Hobbykoch

**TIPP:** Verwenden Sie die restlichen Heidelbeeren vom Shaking Salad oder die übrige Ananas vom Glasnudelsalat.



### INFO:

In diesem Glas haben Sie alle Nährstoffe, die das Gehirn für mehr Leistung braucht: Knäckebrot und Dinkelwaffeln bringen nicht nur schnell Energie, sondern auch die (Brain-)Vitamine und Mineralstoffe für eine lang anhaltende Denkleistung. Nüsse liefern Omega-3-Fettsäuren und Joghurt wertvolle Mineralstoffe. Wahre Konzentrationsförderer!

## SHAKING SALAD

VEGGIE

mit Rucola, Artischocken,  
Radieschen, Heidelbeeren  
& Walnüssen



Für 1 verschließbares Glas

- 50 g Rucola
- ½ Avocado
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 Radieschen
- 2 Artischocken aus dem Glas
- 40 g Schafskäse
- 30 g Heidelbeeren
- 3–4 Walnusshälften

Für das Dressing:

- ½–1 EL Olivenöl
- 1½ EL Himbeeressig
- Salz, Pfeffer

1. Rucola in ein großes Einmachglas geben und etwas festdrücken. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und in dünne Scheiben schneiden. In Zitronensaft wenden und auf den Rucola legen.

2. Radieschen waschen, in feine Scheiben schneiden und ins Glas geben. Artischocken etwas abtropfen lassen, klein schneiden und ebenso in das Glas geben. Als Nächstes zerbröselten Schafskäse und gewaschene Heidelbeeren dazugeben. Mit grob gehackten Walnüssen abschließen und das Glas verschließen.

3. Für das Dressing Olivenöl mit Himbeeressig und 1 EL Wasser verrühren, etwas salzen und pfeffern. In ein separates kleines verschließbares Glas geben und alles einpacken.

4. Vor dem Essen das Dressing über den Salat gießen, das Glas wieder verschließen und gut schütteln.

⌚ 15 Min ★☆☆ Hobbykoch

**VERPACKUNGSTIPP:**

Ein klassisches Gurkerl-Glas (ca. 720 ml Einwaage) eignet sich für alle Speisen zum Mitnehmen.



## ORIENTALISCHER COUSCOUS-SALAT

mit Kichererbsen, Mais, Pistazien, Cranberrys & Koriander

Für 1 verschließbares Glas

- 50 g Couscous
- 1½ TL Currypulver
- ¼ TL Salz + etwas mehr zum Würzen
- 1 EL Olivenöl
- 40 g Kichererbsen
- 40 g Mais vorgegart
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Cranberrys getrocknet
- 1 kleine Handvoll Pistazien
- ½ Bund frischer Koriander
- Pfeffer

1. Couscous in ein verschließbares Glas geben. Mit Currypulver und Salz verrühren. Mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass der Couscous gerade bedeckt ist. Öl einrühren und rund 3 Min. quellen lassen.

2. Kichererbsen, Mais, Sonnenblumenkerne, Cranberrys und Pistazien hinzufügen. Zuletzt gehackten Koriander in das Glas geben, etwas abkühlen lassen und verschließen.

3. Gut schütteln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

⌚ 5 Min ★☆☆ Hobbykoch



TIPP: Schmeckt auch mit Schafskäse.

# Sofort ein sichtbar tieferes Schwarz



Machen Sie einfach Schluss mit Vergrautem. Diese praktischen Färbetücher enthalten ein Farbdepot mit echter Textilfarbe. So schützen und erneuern Sie das Schwarz Ihrer Kleidung direkt beim Waschen.

mit echter  
Textilfarbe!

✓ Schwarzes bleibt tiefschwarz.  
✓ Vergrautes wird wieder schwarz.



www.heitmann-haushalt.de

**HEITMANN®**