

# Gesundes Essen für gute Laune

Die Tage sind kurz, die Nächte lang. Bis uns die motivierende Frühlingssonne wieder aus dem Schlaf kitzelt, dauert es noch ein bisschen. Mit diesen **Ernährungstipps** hat der Winterblues aber keine Chance

Von Sinah Edhofer

Die diplomierte Ernährungsberaterin und Autorin Annabelle Knaur setzt im Winter auf gesunde und herzhaft-küchliche

## Orangen-Fenchel-Salat mit Oliven

6 Personen

- 3 saftige Orangen, geschält und in dünne Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, halbiert und in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 1 Fenchel, halbiert und in hauchdünne Scheiben geschnitten
- 4-5 EL schwarze Oliven

### Dressing

- 4 EL frischer Orangensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- frische Minze, grob gehackt

Alle Zutaten auf einer Servierplatte anrichten, mit dem Dressing beträufeln und der gehackten Minze dekorieren.

### Tipp

Dazu schmeckt eine Scheibe knackiges Baguette. Ein wunderbarer Salat für die Orangenzeit!

Fotos: Xabier Mendiola

Nicht nur das Wetter hat maßgeblichen Einfluss auf unsere Stimmung, auch unsere Ernährung beeinträchtigt die Stabilität unserer Nerven enorm. „Was wir essen, formt nicht nur die Figur, sondern auch Gedanken und Gemüt“, schreiben die Autoren Jürgen Vormann, Bernhard Hobelsberger und Ira König in ihrem Ernährungsratgeber „Dr. Food – Für Seele, Gehirn und Nerven“. Die Handvoll Gummibärchen gegen den stressigen Büroalltag, der Verdauungs-Espresso nach dem Mittagessen oder ein herzhafter Teller Pasta am Abend können unsere Gefühlslage ändern, so die Autoren. Meistens geht es dabei aber eher um kurzfristige Effekte, „also darum, Energielevel und Stimmung zu pushen“.

### Der richtige Treibstoff

Dabei kann die richtige Ernährung noch so viel mehr, so die Experten. Sie gehen der Biochemie des Gehirns auf den Grund und erklären, welche Lebensmittel welchen Einfluss auf unseren Stoffwechsel haben.

Denn vor allem jetzt, in der finsternen Jahreszeit, ist es wichtig, Nerven und Immunsystem zu stärken. Auch Ernährungsexpertin Annabelle Knaur setzt auf gesunde, aber dennoch herzhaft-küchliche Rezepte, die wahre Stimmungsbooster sind. In „Annabells Winterkochbuch“ liefert sie schmackhafte Inspirationen für jeden Tag, die garantiert der ganzen Familie munden.

Buntes Gemüse, frischer Frisch, zartes Fleisch und reichhaltige Vollkornprodukte:

Mit diesen Ernährungstipps aus „Dr. Food – Für Seele, Gehirn und Nerven“ und Rezepten von Annabelle Knaur tricksen Sie den Winterblues ganz einfach und effizient aus.

1

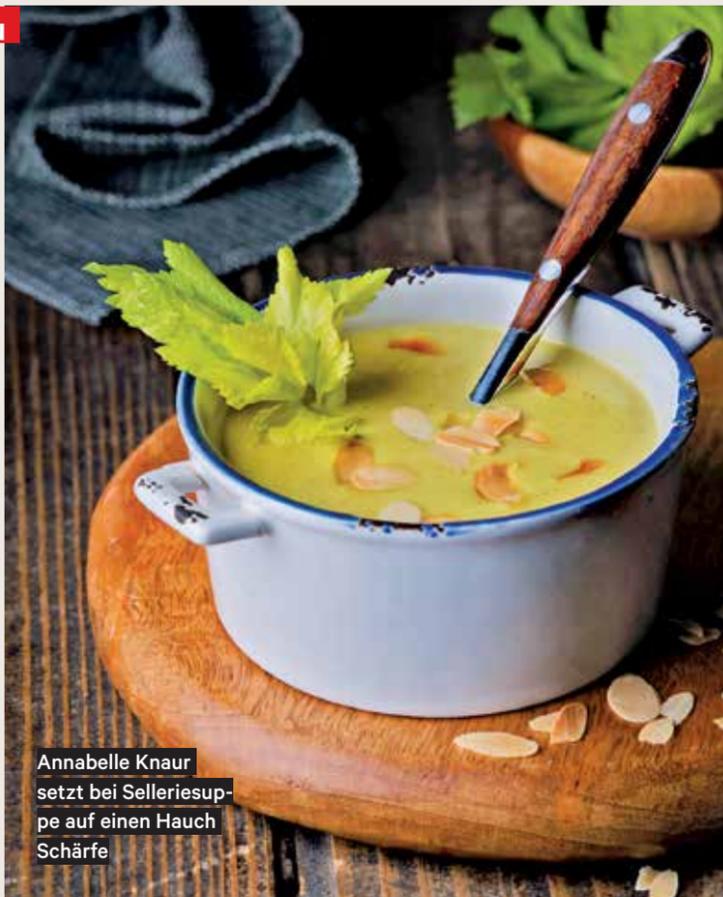
### Serotonin kann man essen

Die Vorstufe des Glückshormons Serotonin ist die Aminosäure Tryptophan. Diese sollte gemeinsam mit Kohlehydraten verzehrt werden, raten die Autoren Vormann, Hobelsberger und König. Kohlehydrate lassen den Blutzuckerspiegel steigen, woraufhin es zu einem Insulinausstoß kommt. Konkurrierende Aminosäuren werden gebunden und in die Muskelzellen geschickt. „Tryptophan hingegen wird vom Insulin nicht gebunden – es hat nun quasi freie Bahn ins Gehirn.“ Lebensmittel, die diese wertvolle Kombination aus Tryptophan und komplexen Kohlehydraten enthalten, nennen Vormann & Co. „gute Carbs“. Sie sind zum Beispiel in Bohnen, Linsen, Haferflocken, Weizenmehl und Naturreis enthalten.

2

### Stimmungsaufhellende Snacks

Daneben empfehlen die Fachleute Trockenfrüchte wie Datteln, Feigen oder Marillen als idealen Snack für zwischendurch. Diese „kompakten Stimmungsmacher“ sind reich an Tryptophan und Fruchtzu-



Annabelle Knaur setzt bei Selleriesuppe auf einen Hauch Schärfe

## Stangensellerie-Suppe mit Apfel, Lauch und Curry

6 Personen

- 1 100 g Mandeln, gehobelt
- 2 etwas Olivenöl
- 3 4 Selleriestangen, in Stücke geschnitten
- 4 1 Lauchstange, nur der weiße Teil in Stücke geschnitten
- 5 1 Apfel, geschält und in Stücke geschnitten
- 6 2 TL Currypulver
- 7 400 ml Kokosmilch
- 8 600 ml Wasser oder Gemüsefond
- 9 Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 10 1 EL Limettensaft
- 11 Sellerieblätter, grob gehackt, zum Dekorieren

Backofen auf 170 °C vorheizen. Gehobelte Mandeln auf ein Backblech legen und ca. 5–7 Minuten hellbraun rösten. In einem Topf geschnittenen Sellerie und Lauch mit etwas Olivenöl ca. 5 Minuten dünsten. Apfelstücke, Currypulver, Kokosmilch und Gemüsefond dazu geben, einmal aufkochen und bei niedriger Temperatur ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse weich ist. In einem Standmixer pürieren, mit Salz, Pfeffer und Limettensaft würzen und mit gehobelten Mandeln und Sellerieblättern dekorieren.

### Tipp

Eine gewisse Schärfe steht dieser Suppe gut – nach Belieben etwas scharfes Curry- oder Chilipulver einrühren. Für das Zeitmanagement vor dem Essen: Man kann die Suppe problemlos am Vortag zubereiten.

cker, den die Aminosäure braucht, um ins Gehirn zu gelangen. „Die Wirkung des Zuckers verpufft zwar rasch wieder – aber manchmal braucht man einfach ein schnelles Hoch.“

## 3

### Gesunde Stresskiller

„Geistige und körperliche Überbeanspruchung erhöht den Vitaminverbrauch“, so die Experten. Vor allem Vitamin C, das an der Herstellung des Stresshormons Adrenalin beteiligt und außerdem wesentlich für die Immunabwehr ist, ist von diesem raschen Verbrauch betroffen. Deshalb sollte täglich eine Portion Orangen, Kiwi, Paprika, Erdbeeren oder Kohlgemüse auf den Tisch. Auch der Vitamin-B-Spiegel sollte ausgeglichen sein. Vitamin B fördert die Konzentrationsfähigkeit und die Belastbarkeit, verringert Angstzustände und Stimmungstiefs.

Diese Vitamine sind unter anderem in Feldsalat, Huhn, Sesamsamen, Linsen, Kohl, Avocado und Spinat enthalten. Zudem empfehlen die Autoren, stets (und vor allem in stressigen Phasen!) magnesium- und eiweißreiche Nahrung zu konsumieren. Nüsse, Äpfel, Bananen und sogar dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70 Prozent dürfen somit gerne genascht werden.

## 4

### Erholsame Nächte

Erholsamer Schlaf ist wichtig für ausgeglichene Stimmung und starke Nerven. Zwischen dem Abendessen und dem Zubettgehen sollten deshalb mindestens zwei Stunden liegen, wird angeregt. Deftige Speisen wie Braten, Rahmsaucen, aber auch große Portionen Rohkost belasten das Verdauungssystem. Ein leichtes Abendessen, bestehend aus einer kleinen Portion Gemüse, Salat, fettarmem Fleisch und Vollkornbrot oder -reis, ist die gesündere Alternative, raten Vormann, Hobelsberger und König. Auch auf scharfe Gewürze und Alkohol sollte vor dem Zubettgehen verzichtet werden. Besser wäre, eine große Tasse warme Honigmilch zu trinken. Die Milch enthält Tryptophan, die zugleich die Vorstufe des „Schlafhormons“ Melatonin ist. ☺



Rollgerstensalat mit Karfiol: Ernährungsexpertin Knaur verleiht diesem Gericht mit Granatapfelkernen und gerösteten Nüssen zusätzlich Geschmack

## Rollgerstensalat mit gebratenem Karfiol

6 Personen

- 1 250 g Rollgerste, nach Packungsbeilage gekocht
- 2 1 Karfiol, in kleine Röschen zerteilt
- 3 2 TL Kurkuma
- 4 2 TL Sumac
- 5 2 EL Olivenöl
- 6 4 EL frische Minze, grob gehackt
- 7 2 EL frische Petersilie, grob gehackt
- 8 2 EL Schnittlauch, fein geschnitten
- 9 100 g Pistazien, im Ofen geröstet und grob gehackt
- 10 80 g getrocknete Sauerkir-schen oder Cranberrys
- 11 120 g Fetakäse, zerbrösel
- 12 Salz

### Dressing

- 1 1 Zitrone, Saft und geriebene Schale
- 2 2–3 EL Kirschsirup
- 3 100 ml Olivenöl
- 4 Salz und Pfeffer aus der Mühle

Backofen auf 180 °C vorheizen. In einer Schüssel Karfiolröschen mit Olivenöl, Kurkuma, Sumac und etwas Salz gut vermengen. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und etwa 15–20 Minuten goldbraun braten. Die ausgekühlte Rollgerste und den Karfiol auf einer Platte anrichten und mit Kräutern und getrockneten Sauerkirschen vermengen. Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel verrühren und über den Salat träufeln. Zum Schluss mit Pistazien und Fetakäse dekorieren.

### Tipp

Sehr gut passen dazu Granatapfelkerne, aber auch geröstete Walnüsse oder Sonnenblumenkerne. Das ist der richtige Salat für kalte Tage, ein echter Vitamin- und Energiespender!



ANNABELLES WINTERKOCHBUCH. Annabelle Knaur teilt ihre liebsten Winterrezepte. Absolut gelingsicher und phänomenal im Geschmack.



DR. FOOD – FÜR SEELE, GEHIRN UND NERVEN. Jürgen Vormann, Bernhard Hobelsberger und Ira König erklären, was gesunde Ernährung im Gehirn bewirken kann. Erschienen 2020 im GU Verlag