Ernährung (Seite 1 von 4)

Gute-Laune-Rezepte

Können Nahrungsmittel unsere Stimmung beeinflussen? Den meisten fällt hier bestimmt Schokolade ein, die soll ja bekanntlich glücklich machen.

Doch es gibt noch andere Lebensmittel und Speisen, die unsere Stimmung heben. Serotonin, oft als „Glückshormon“ bezeichnet, ist ein Botenstoff im Gehirn, der u. a. auch unsere Stimmung steuert. Wird ausreichend Serotonin im Gehirn gebildet, fühlen wir uns wohl. Serotonin trägt zur Entspannung und einem erholsamen Schlaf bei. Zur Herstellung von Serotonin benötigt das Gehirn den Eiweißbaustein Tryptophan.

Tryptophan ist in sehr vielen Lebensmitteln enthalten wie in Hülsenfrüchten und Ölsaaten, Nüssen, Getreide, Fisch, Fleisch und Milchprodukten. Allerdings gibt es hier eine Besonderheit: Tryptophan gelangt am besten ins Gehirn, wenn es mit kohlenhydratreichen Lebensmitteln wie Getreide, Hülsenfrüchten oder mit Nüssen aufgenommen wird. Ideal sind Gerichte mit Nudeln und Getreide.

Neben Tryptophan werden noch B-Vitamine, Mineralstoffe und ungesättigte Fettsäuren, besonders die Omega-3-Fettsäuren, zur Herstellung von Serotonin benötigt. Eine ausgewogene Ernährung ist also die beste Grundlage für ein Stimmungshoch.

Und hier noch einige Gute-Laune-Rezepte:

Bunte Reispfanne

Zutaten für 4 Personen:

250 g	Basmati-Naturreis
600 ml	Gemüsebrühe
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
300 g	Brokkoli
200 g	Champignons
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Curry
2 EL	frische Kräuter

Den Reis einige Stunden in der Gemüsebrühe einweichen. Danach in etwa 20 Minuten weich kochen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in Röschen teilen, die

Ernährung (2 von 4)

Stiele putzen und würfeln. Die Champignons mit einem feuchten Tuch abwischen und in Scheiben schneiden.

Das Gemüse kurz im Olivenöl andünsten, den gegarten Reis dazugeben und noch etwas anbraten. Mit den Gewürzen abschmecken, mit Kräuter bestreut servieren.

Dazu schmecken Rohkostsalate.

Bandnudeln mit Gemüsestreifen

Zutaten für 4 Personen:

250 g	schmale Vollkornbandnudeln
2	Möhren
1	Lauchstange
250 g	Zucchini
Je 1	rote und grüne Paprika
1 EL	Olivenöl
100 ml	Weißwein
50 ml	Sahne
1 TL	gehackter Estragon
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer

Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen und abgießen.

Möhren und Zucchini gut waschen und mit einem Sparschäler lange Gemüsestreifen abschneiden. Die Lauchstange halbieren, gut waschen, in Längsstreifen schneiden und quer in Streifen schneiden, so dass sie gleichlang wie die Möhrenstreifen sind. Paprikaschoten in dünne Längsstreifen schneiden.

Alle Gemüsestreifen im Olivenöl kurz anschwitzen, den Wein und die Sahne zugeben und etwa 5 Minuten leicht köcheln lassen, abschmecken und mit den frischen Kräutern und den Nudeln vorsichtig vermengen.

Ernährung (3 von 4)

Hirsebratlinge

Zutaten für 4 Personen:

150 g	Hirse
400 ml	Gemüsebrühe
1kl. Stange	Lauch
½	rote Paprika
1	Ei
50 g	geriebener Käse
1–2 EL	Quark
	Salz, Pfeffer, gemahlener Kreuzkümmel

Hirse gründlich waschen und in der Gemüsebrühe weich kochen. Lauch und Paprikaschote fein würfeln und zur Hirse geben. Alles bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen, anschließend von der Herdplatte nehmen und noch 20–30 Minuten ausquellen. Mit Ei, Käse, Quark und Gewürzen vermengen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen und in wenig Kokosfett in der Pfanne goldgelb braten.

Dazu schmeckt ein Blattsalat oder eine Kräuter-Dickmilch-Sauce.

Spaghetti Caprese

Zutaten für 4 Personen:

400 g	Spaghetti
250 g	Mozzarella
1	unbehandelte Zitrone
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer
2	Knoblauchzehen
3 EL	Olivenöl
150 g	Kirschtomaten

Mozzarella abtropfen lassen und in grobe Würfel schneiden. Basilikum kurz waschen und in Streifen schneiden. Zitronensaft und Zitronenschale einer Zitrone mit Basilikum verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mozzarellawürfel darin etwa 1 Stunde marinieren.

In der Zwischenzeit die Kirschtomaten waschen und vierteln. Spaghetti bissfest

Ernährung (4 von 4)

kochen, abtropfen lassen und mit dem gehackten Knoblauch in einer Pfanne vorsichtig anbraten, würzen. Die Tomaten kurz mitschwenken. Nudeln und den marinierten Mozzarella auf Tellern anrichten und sofort servieren.

Ein Gute-Laune-Rezept, das an Urlaub erinnert.

Fruchtschnitten

Zutaten für 1 Blech:

150 g	Aprikosen, getrocknet
100 g	Mandeln, gehackt
150 g	Pflaumen, getrocknet
100 g	Haselnussmus
100 g	Feigen, getrocknet
200 g	Honig
100 g	Rosinen
100 ml	Rapsöl
500 ml	Wasser
1 TL	Vanillepulver
200 g	Hafer, grob geschrotet
1–2 TL	Zimt
300 g	Weizen, fein gemahlen
je 2 TL	Zitronen- und Orangenschale, gerieben
200 g	Kokosraspeln
	Kokosfett
100 g	Sonnenblumenkerne

- Trockenfrüchte (außer Rosinen) würfeln und mit den Rosinen über Nacht in dem Wasser einweichen.
- Haferschrot, Weizenvollkornmehl, Kokosraspeln, Sonnenblumenkerne und gehackte Mandeln, Haselnussmus, Honig, Öl sowie Gewürze zu den eingeweichten Trockenfrüchten geben und alles gut vermengen.
- Die Masse auf ein gefettetes Backblech streichen und bei 180° C ca. 30 Minuten backen.
- Noch warm in Streifen schneiden und auf einem Rost auskühlen lassen.

Eignet sich gut als Zwischenmahlzeit für unterwegs.