

Kulinarik

Journal für Ernährungsmedizin 2010; 12 (1), 34

Homepage:

www.aerzteverlagshaus.at

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

MIT NACHRICHTEN DER



For personal use only.

Not to be reproduced without permission of Verlagshaus der Ärzte GmbH.

Erschaffen Sie sich Ihre ertragreiche grüne Oase in Ihrem Zuhause oder in Ihrer Praxis

Mehr als nur eine Dekoration:

- Sie wollen das Besondere?
- Sie möchten Ihre eigenen Salate, Kräuter und auch Ihr Gemüse ernten?
- Frisch, reif, ungespritzt und voller Geschmack?
- Ohne Vorkenntnisse und ganz ohne grünen Daumen?

Dann sind Sie hier richtig



Bin im Eating

... ist der Titel eines Buches, das Kopfarbeiter auf wissenschaftlich fundierte, aber praktische Weise unterstützt. Herausgegeben von einem Team aus Ernährungs-, Sport- und Kognitionswissenschaftlern sowie einem erfahrenen Küchenchef. Wir bringen für unsere Leser Rezeptbeispiele und Infohappen daraus – diesmal: das Frühstück.

Das Frühstück wird oft als „die wichtigste Mahlzeit des Tages“ bezeichnet. In einer aktuellen randomisierten Crossover-Studie untersuchte ein deutsches Forscherteam 104 Internatsschüler zwischen 13 und 20 Jahren.

Die Schüler wurden in zwei Gruppen geteilt. Gruppe A erhielt ein standardisiertes Frühstück, Gruppe B musste den Tag ohne Frühstück beginnen. Eine Woche darauf wurde dies in umgekehrter Form durchgeführt.

An beiden Tagen durchliefen die Schüler standardisierte Tests, die Aufmerksamkeit,

Konzentration sowie verbales und räumliches Erinnerungsvermögen testeten. Zusätzlich wurden Stimmungsfaktoren mittels Selbstangabe erhoben.

DIE ERGEBNISSE:

Positive Kurzzeiteffekte auf die gemessenen kognitiven Funktionen sowie erhöhte subjektive Aufmerksamkeit in der Frühstücksgruppe.

(Quelle: Widenhorn-Müller K et al.: Influence of Having Breakfast on Cognitive Performance and Mood in 13- to 20-Year-Old High School Students: Results of a Crossover Trial. Pediatrics 2008; 122:279-284)

Das Buch zum Thema:

- „Bin im Eating“
- Mag. Angela Mörixbauer, Mag. Berta E. Zacharias
- Erscheinungstermin: Mitte 2010
- Vorbestellung: info@eatconsult.at



Pikante Hafernockerl

(für 2 Personen)

Zutaten:

65 g Haferflocken,
50 g Weizengrieß,
10 g geriebener Emmentaler, 1 Ei, 200 ml Milch,
Salz, Pfeffer, Curry,
Weizensprossen

Zubereitung:

Ei und Milch miteinander verquirlen und mit den restlichen Zutaten zirka 10 Min. aufkochen lassen. Mit 2 Löffel Nockerl formen und mit den Sprossen dekorieren.



Beeren-Hirse-Creme

(für 1 Person)

Zutaten:

50 g Hirse, 100 g Beeren
120 g Joghurt, 20 g Kürbiskerne, Honig und Zitronensaft zum Abschmecken.

Zubereitung:

Hirse waschen und mit doppelter Menge Wasser zum Kochen bringen. Anschließend bei geringer Temperatur zugedeckt weiter ziehen lassen bis die Flüssigkeit

aufgebraucht ist. Dann den Topf von der Herdplatte nehmen und die Hirse auskühlen lassen. Währenddessen gegebenenfalls die tiefgekühlten Beeren auftauen lassen. Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend mit Hirse, Beeren und dem Joghurt vermischen. Zum Schluss alles mit Zitronensaft und Honig abschmecken.