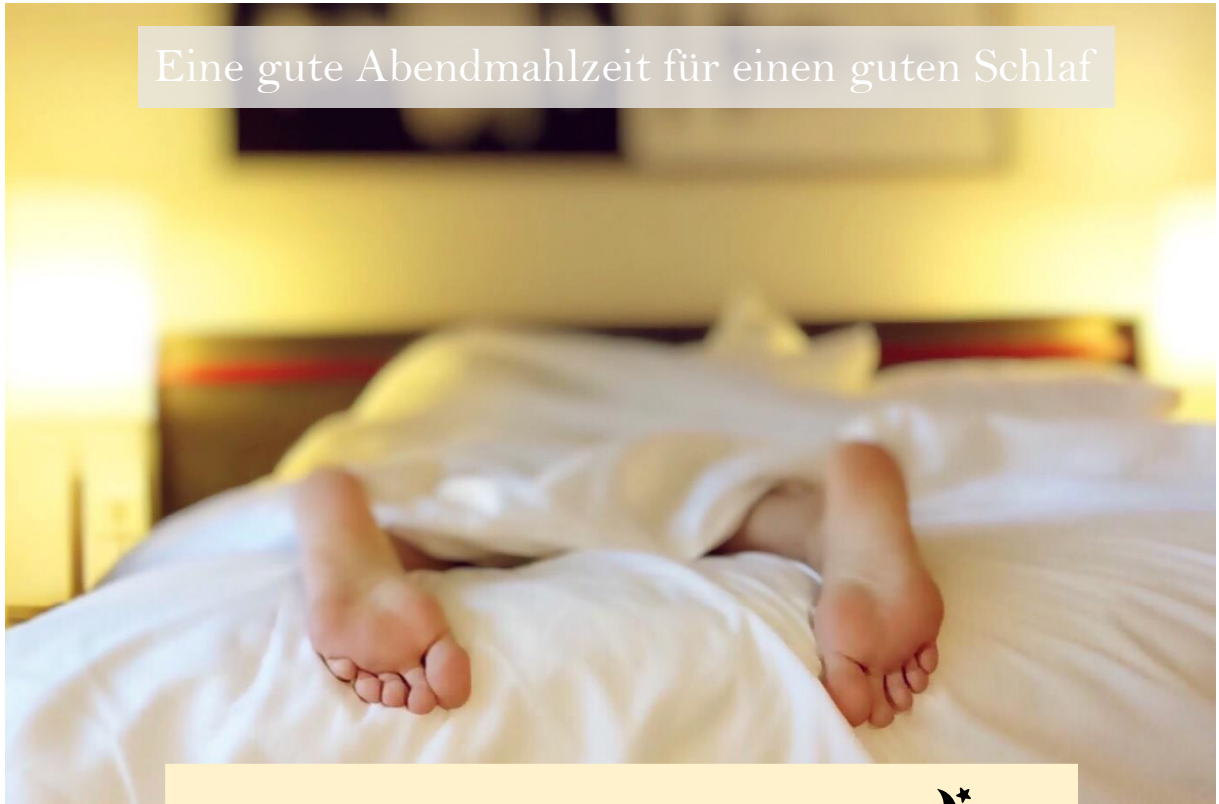


Eine gute Abendmahlzeit für einen guten Schlaf



Menü:



Sonnenblumenkerntopfen mit Karotten- und Kohlrabisticks

Knuspriges Käseomelette mit Petersilie

Haferflockenweckerl mit Zitronenmelissenpesto

Risotto mit Tomaten und Walnüssen

Pistazienriegel

Schlummer-Dessert im Glas

Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND**

Kochworkshop Ernährung und guter Schlaf
Diätologin Elisabeth Lang, BSc, www.diediaetologinnen.at

Was haben Essen und Schlafen denn miteinander zu tun? Sehr viel!

Hunger- und Sättigung werden vorwiegend von den Hormonen Leptin und Ghrelin gesteuert. Wenn unzureichend geschlafen wird, wird die Produktion dieser beiden Hormone gestört. Ghrelin signalisiert uns Hunger und Leptin ist unser Sättigungshormon. Wir spüren mehr Hunger, wenn wir zu wenig schlafen und oft greifen wir dann zu eher fett- und zuckerhaltigen Lebensmitteln.

Umgekehrt beeinflusst unser Essverhalten aber auch den Schlaf. Wenn der Körper stark mit dem Verdauen beschäftigt ist, sprich wenn wir spätabends viel bzw. üppig essen, fallen weniger Tiefschlafphasen an und wir schlafen schlechter. Als Faustregel gilt, dass ungefähr 3 Stunden vor dem Schlafengehen die letzte Abendmahlzeit gegessen werden soll. Dabei ist empfehlenswert, eher leicht verdauliches zu essen. Fettere Speisen wie zum Beispiel Speck, fette Wurstwaren, fette Räucherfische, Mayonnaise in größeren Mengen, in Fett gebackenes oder große Mengen an Rohkost haben eine längere Magenverweildauer und sind daher als Abendmahlzeit ungeeignet. Leicht verdauliche und bekömmliche Mahlzeiten wie faserarmes oder gedünstetes oder leicht verdauliches Gemüse, fettarme Milchprodukte wie Topfen, Joghurt usw., Brot oder Schinken sind hier besser geeignet. Festzuhalten ist, dass gegessen werden kann, was grundsätzlich gut vertragen wird.

Für unseren Schlaf ist unter anderem auch ein Hormon verantwortlich, das „Schlafhormon“ Melatonin. Dieses Hormon wird aus Tryptophan gebildet und kann durch die Ernährung beeinflusst werden. Tryptophan ist eine essenzielle Aminosäure (= ein Eiweißbaustein, der mit der Nahrung zugeführt werden muss). **Besonders reich an Tryptophan sind Cashewkerne, Parmesan, Emmentaler, Edamer, Eier, Soja, Hülsenfrüchte, Sonnenblumenkerne und Fleisch.**

Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Melatonin besitzen sind Pistazien, Kiwis, Cranberries, Sauerkirschen und Tomaten und diese können somit zu einem besseren Schlaf beitragen.

Auch Kräuter und Teemischungen können beruhigend wirken und somit den Schlaf verbessern:

- **Baldrian:** Zubereitungen aus Baldrianwurzel wirken bei Nervosität, Reizbarkeit, Angst- und Erregungsstörungen, Einschlafstörungen und bei nervös bedingten krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Trakt. Bei nervösen Erregungszuständen kann Baldrian mit Melisse kombiniert werden, bei nervöser Schlaflosigkeit mit Hopfen.
Wichtig: Eine Teekur soll max. 3 Wochen dauern.
- **Melisse**
- **Hopfen**
Tees aus Zitronenmelisse, Kamille, Baldrian und Hopfen haben eine beruhigende Wirkung. Zum Beispiel Yogi Tee, Willi Dungl, von Sonnentor: Schlaf gut, Gute Nacht Tees, ...
- **Lavendel:** zum Beispiel Lavendeltees

Beispiele für Teemischungen:

- 10 g Melissenblätter, 10 g Pfefferminzblätter, 25 g Baldrianwurzel, 20 g Orangenblüten, 15 g Anis, 20 g Passionsblumenkraut
- 20 g Passionsblumenkraut, 15 g Orangenblüten, 10 g Melissenblätter, 10 g Lavendelblüten, 20 g Schlüsselblumenblüten

Zubereitung: 1 Teelöffel der jeweiligen Mischung mit 150 ml heißem Wasser übergießen. Nach 10 Minuten abseihen. 30 Min vor dem Schlafengehen eine Tasse trinken.

Sonstige Tipps für einen guten Schlaf:

- Kein blaues Licht vor dem Schlafengehen (Handy, Fernseher, Laptop)
- Yoga, Gymnastik, Stretching
- Kein anstrengender Sport vor dem Schlafengehen
- Meditieren (Apps wie z.B. „Headspace“ oder „Insight Timer“ können helfen, CD's mit angeleiteten Meditationen)
- Achte auf deine seelische Ausgeglichenheit
- Tag-Nacht-Rhythmus etablieren
- Lesen – eine entspannende, leichte Lektüre
- Keinen Alkohol am Abend

Sonnenblumenkerntopfen

Zutaten für 4 – 6 Portionen

250 g Topfen

1/8 l Joghurt

50 g Sonnenblumenkerne

Prise Salz, etwas Zitronensaft

2 Kohlrabi

5 Mittelgroße Karotten

Zubereitung:

Die Sonnenblumenkerne trocken in einem Topf auf der Herdplatte oder im Rohr goldgelb rösten. Zwei Drittel davon in der Kaffeemühle fein reiben oder gemeinsam mit Joghurt mit dem Mixstab pürieren.

Das Joghurt und die gemahlene Sonnenblumenkerne mit dem Topfen verrühren und mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Das restliche Drittel der Sonnenblumenkerne über den abgeschmeckten Topfen streuen

Tipp:

Statt Sonnenblumenkerne können auch Kürbiskerne (enthält auch Tryptophan) verwendet werden.

Zubereitung Gemüsesticks:

Karotten schälen und der Länge nach in halbe Zentimeter dicke Streifen schneiden.

Schale von Kohlrabi entfernen und in ebenfalls in halbe Zentimeter dicke Stifte schneiden.

Knuspriges Käseomelette

Zutaten für 4 Portionen

6 Eier

50 ml Milch

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Muskat

50 g Edamer

50 g Emmentaler

50 g Kürbiskerne

2 Stangen Frühlingszwiebel

1 EL Butter

1 Handvoll Petersilie



Zubereitung:

Kürbiskerne grob hacken und in einer Pfanne kurz rösten, bis ein nussiger Geruch entsteht. Dann auf die Seite stellen und auskühlen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen, fein hacken und auch beiseitestellen.

Eier aufschlagen und in eine größere Schüssel geben.

Die Milch dazu geben und gut mit dem Schneebesen verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Edamer und Emmentaler mit einer Küchenreibe fein reiben und unter die Eiermasse rühren.

Die Frühlingszwiebel waschen, Wurzeln und Endstücke abschneiden und in feine Röllchen schneiden.

Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen.

Die Frühlingszwiebel ca. eine Minute in der Butter dünsten und dann die Eiermasse eingießen.

Kurz umrühren und für ca. 4-5 Minuten bei geringer Hitze in einer abgedeckten Pfanne stocken lassen.

Die gerösteten Kürbiskerne über dem Omelette verteilen und 4-5 Minuten weiter stocken lassen.

Das Omelette auf Tellern verteilen, mit der gehackten Petersilie garnieren und servieren.

Dazu passe Vollkornbrot oder Mischbrot und Cocktailtomaten.

Haferflocken-Topfen-Weckerl

Zutaten für 10 Weckerl

600 g Magertopfen

400 g Haferflocken zart

2 Esslöffel Leinsamen

4 Eier

2 Esslöffel Zitronensaft

2 Packung Backpulver (oder 2 Esslöffel)

2 Teelöffel Salz



Zubereitung:

Topfen, Zitronensaft und ganze Eier in einer großen Schüssel mit dem Schneebesen verrühren.

Haferflocken und Leinsamen mit dem Backpulver und dem Salz in einer weiteren Schüssel vermischen und mit der Topfen-Eier-Masse vermengen.

Kleine „faustgroße“ Weckerl formen und auf einem mit Backpapier vorbereiteten Backblech verteilen.

Tipp: Eine Schüssel mit Wasser daneben herrichten. Mit nassen Händen lässt sich der Teig besser formen.

Etwa 25 Minuten bei 160 Grad Umluft backen bis eine gold-bräunliche Farbe entsteht.

Die fertigen Weckerl aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen.

Zitronenmelissenpesto

Zutaten für 4 Portionen:

1 Bund Zitronenmelisse

30 g Pinienkerne

100 ml Olivenöl

20 g Parmesan gerieben

2 Esslöffel Zitronensaft

½ Teelöffel Salz



Zubereitung:

Zitronenmelisse waschen, die Blätter abzupfen und die Stängel entsorgen. Die Blätter trocken tupfen und beiseitestellen.

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten.

Die 100 ml Öl in einen hohen Behälter leeren.

Alle anderen Zutaten beifügen und mit dem Pürierstab oder mit der Küchenmaschine fein pürieren.

(Pesto kann im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäß aufbewahrt werden, allerdings ist es nur max. 2 Tage haltbar).

Risotto mit Tomaten und Walnüssen

Zutaten für 4 Portionen

1 Liter Gemüsebrühe

1 Schalotte

3 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Rapsöl

300 g Risottoreis

50 g Walnüsse

250 g Cherrytomaten

50 g getrocknete Tomaten

50 g Parmesan gerieben

Kräuter der Provence, getrocknet, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Cherrytomaten halbieren und die getrockneten Tomaten fein hacken und beiseitestellen

Die Walnüsse grob hacken.

In einer Pfanne 1 Esslöffel Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die gehackten Nüsse darin unter Schwenken ca. 3-4 Minuten anrösten. 1 Esslöffel Butter dazu geben und mit Kräutern der Provence würzen und auf ein Teller geben und beiseitestellen.

Die Schalotten schälen und fein würfeln.

In einem Topf 2 Esslöffel der Butter geben und auf mittlerer Hitze die Schalotten 3-4 Minuten darin farblos anschwitzen.

Reis beifügen und 1-2 Minuten mitrösten. Ein wenig Salz dazu geben.

Mit 100 ml der Gemüsebrühe ablöschen und dann ca. 3 Minuten komplett einkochen. (alternativ kann dafür auch Weißwein genommen werden)

Kochworkshop Ernährung und guter Schlaf

Diätologin Elisabeth Lang, BSc, www.diediaetologinnen.at

Dann Brühe noch mal beifügen bis der Reis bedeckt ist.

Unter ständigem Rühren auf mittlerer Stufe ca. 20 Minuten garen. Dabei immer wieder etwas Brühe nachgießen. Das Risotto sollte immer leicht mit Flüssigkeit bedeckt sein.

Die geschnittenen Tomaten und die gehackten getrockneten Tomaten ca. 5 Minuten vor dem Ende der Garzeit zum Risotto geben mit mitgaren.

Zum Schluss den Parmesan unter das fertige Risotto geben.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei Bedarf noch etwas Brühe zum Auflockern dazu.

Auf Tellern verteilen und mit den Walnüssen bestreut servieren.

Pistazienriegel

Zutaten für ca. 12 Riegel

100 g Cranberrys (getrocknet)

100 g brauner Zucker

100 g Honig (flüssig)

1 El Zitronensaft

50 g Butter

1 Tl Lebkuchengewürz

100 g Haferflocken (kernig)

100 g Haferflocken (blütenzart)

100 g Pistazienkerne

30 g Sesamsaat

50 g Sonnenblumenkerne

2 Bögen Backpapier



Zubereitung:

Cranberrys fein hacken.

Zucker, Honig und Zitronensaft in einem größeren Topf langsam erhitzen und unter Rühren 5 Minuten kochen lassen. Dann Butter und Lebkuchengewürz unterrühren

Die gehackten Cranberrys, kernige und zarte Haferflocken, Pistazien, Sesam und Sonnenblumenkerne unterrühren.

Die Masse auf Backblech mit einem Backpapier verteilen (ca. 24x24 cm) und flach drücken. Das zweite Blatt Backpapier darauflegen.

Und nun mit einem Nudelholz fest zusammendrücken.

Oberes Backpapier abziehen und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze/ Umluft 160 Grad auf der 2. Schiene von unten 20 Minuten backen.

Danach ca. 20 Minuten auf dem Blech auskühlen lassen und auf ein Brett stürzen,

Das Backpapier abziehen und die Masse in 4x12 cm Riegel schneiden und weiter auskühlen lassen.

Tipp: um einen kräftigeren Nussgeschmack zu erzielen, können die Nüsse vorher geröstet werden.

Bevor sie allerdings weiterverarbeitet werden, müssen sie vollständig auskühlen

Schlummer-Dessert im Glas

Zutaten für 4 Portionen

600 g Skyr

200 g Naturjoghurt

2 Esslöffel Honig

Eine Prise Vanillepulver

4 Kiwis

60 g Pistazienkerne

Zitronenmelisse

Zubereitung:

Skyr mit Joghurt, Honig und Vanillepulver in einer Schüssel mit einem Schneebesen verrühren.

Die Kiwis schälen und in Scheiben schneiden, danach die Scheiben vierteln.

Die Pistazien grob hacken.

Die Hälfte der Creme in Gläser füllen.

Kiwistücke darauf verteilen.

Die restliche Skyrcreme gleichermaßen in die Gläser verteilen.

Die Pistazienkerne darüberstreuen und mit dem Melissenblatt dekorieren.