

Mood Food

Iss dich glücklich

.....
Audi BKK Aktion „Seelische Gesundheit“
.....

Wege zum Glück gibt es viele. Einer davon liegt im sogenannten Mood Food – Nahrung, die glücklich macht. Hier erfahren Sie, welche Lebensmittel für gute Laune sorgen.

Von uns, für uns: Audi BKK.
www.audibkk.de



Satt und zufrieden:

Mood Food

Glücksgefühle können viele Ursachen haben: Liebe, Freunde, Familie, spezielle Erlebnisse oder Momente. Doch Glück ist auch essbar, manchen Lebensmitteln wird nicht umsonst eine stimmungsaufhellende Wirkung nachgesagt. Wir zeigen Ihnen das beste Mood Food – Essen, das glücklich macht.



Liebe geht durch den Magen

Glück entsteht in unserem Gehirn. Wird es optimal versorgt, entstehen Glücksgefühle. Bekommt es zu wenig Nährstoffe, können Frustgefühle, Konzentrationsschwächen, Aggressionen bis hin zu Depressionen entstehen. Eine entscheidende Rolle spielt bei all dem die Ernährung – manche Lebensmittel versprühen regelrecht gute Laune, das sogenannte Mood Food. Essen Sie sich glücklich – eine Übersicht über die besten Stimmungsaufheller finden Sie unten. Grundsätzlich gilt: Es müssen nicht immer Süßigkeiten sein. Denn die sorgen nur für einen kurzen Kick. Schnell fällt der Blutzuckerspiegel wieder, dann werden Sie müde und missmutig. Ernähren Sie sich ausgewogen, kaufen Sie Vollkornprodukte und vor allem viel Obst und Gemüse.

Mood Food: Chili

Chili ist nicht nur scharf, brennt im Mund, treibt uns Schweißperlen auf die Stirn und Tränen in die Augen. Chili macht auch glücklich. Denn das Schmerzgefühl, das beim Konsum entsteht, bewirkt die Ausschüttung von Endorphinen – einem Glückshormon, das für Entspannung und Zufriedenheit sorgt und das Brennen im Mund schnell vergessen lässt.

Mood Food: Ingwer

Auch Ingwer ist scharf, gilt seit Langem als Heilpflanze und verursacht gute Laune. Das liegt am darin enthaltenen Gingerol, das im Mund ein Brennen hervorruft. Wie beim Chili reagiert das Gehirn, das die Schmerzsignale empfängt, mit der Produktion von Glückshormonen. Mehr noch: Ingwer hilft auch bei Magen-Darm-Problemen und stärkt das Immunsystem.

Mood Food: Beeren

Himbeeren gelten zum Beispiel als Glücksbeeren. Der süß-saure Geschmack in Kombination mit viel Vitamin C und Magnesium stimmt fröhlich. Magnesium überträgt die Reize bei der Muskelkontraktion. Es wirkt sich aber auch positiv auf die Stimmung aus, weil es die Freisetzung der Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin beeinträchtigt.

Mood Food: Vanille

Auch Vanilleschoten sorgen für Stimmung. Der Verzehr von Vanille begünstigt angeblich die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn. Kaufen Sie nur echtes Vanillemark oder -pulver, da künstlich hergestellte Produkte keinerlei positive Wirkung zeigen.

Mood Food: Fisch

Fisch enthält Omega-3-Fettsäuren, die in dem Ruf stehen, Herz-Kreislauf-Krankheiten zu verhindern. Mehr noch: Sie verbessern auch die Stimmung und können sogar Depressionen lindern. Sie hemmen Botenstoffe, die manchen Menschen aufs Gemüt schlagen. Nehmen Sie Fische wie Lachs, Makrele oder Hering auf Ihren Einkaufszettel, aber auch Raps-, Soja-, Lein- oder Walnussöl.

Mood Food: dunkle Schokolade

Ja, sie hilft – aber nur dann, wenn sie wirklich dunkel ist: Schokolade. Neben viel Zucker und Fett enthält sie auch die Stimmungsmacher Tryptophan und Theobromin. Diese stimulieren angeblich die Serotonin-Ausschüttung im Gehirn, was wissenschaftlich aber noch nicht bewiesen ist. Die Nervennahrung Schokolade hat auch Schattenseiten: Hüftringe, wenn man es übertreibt.

Glücksrezepte für Sie



Zubereitungszeit ca. 50 Minuten. Wartezeit ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca. 750 kcal. E 55 g, F 32 g, KH 56 g

Honighähnchenfilets mit Ingwer-Tsatsiki

Zutaten für 4 Personen: 3 EL flüssiger Honig, 1 EL Weißweinessig, 3 EL Worcestersoße, 2 EL Öl, 2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 600 g), 1 Minisalatgurke, 1 Stück Ingwer, 200 g griechischer Joghurt, Salz und Pfeffer, 1 Bund Lauchzwiebeln, 250 g Couscous, ½ TL gem. Kardamom, 1 Msp. Cayennepfeffer, 1 EL Butter

1. Für die Marinade Honig, Essig, Worcestersoße und 1 EL Öl verrühren. Filets abspülen und trocken tupfen. Jeweils in 3–4 Stücke schneiden und in der Marinade wenden. Zugedeckt ca. 1 Stunde kalt stellen.
2. Ofen vorheizen (E-Herd: 200°C/Umluft: 175°C). Für das Tsatsiki Gurke waschen, längs halbieren, entkernen und fein raspeln. Ingwer schälen und fein reiben. Joghurt, Gurke und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Fleisch aus der Marinade nehmen und mit der Haut nach oben auf einem Backblech verteilen. Mit Marinade einpinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im heißen Backofen 25–30 Minuten backen.
4. Inzwischen Lauchzwiebeln putzen, waschen und schräg in längere Stücke schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauchzwiebeln darin andünsten. Couscous, 1 TL Salz, Kardamom und Cayennepfeffer zufügen, unter Rühren kurz andünsten. ¼ Liter Wasser zugießen, aufkochen. Topf vom Herd nehmen und alles ca. 5 Minuten aufquellen lassen. Butter zufügen und Couscous mit einer Gabel auflockern. Alles anrichten.



Zubereitungszeit ca. 1 Stunde.
Pro Portion ca. 680 kcal. E 40 g, F 36 g, KH 52 g

Lachs auf Lauch und Möhren mit Couscous

Zutaten für 4 Personen: 600 g Lachsfilet ohne Haut, 500 g Porree (Lauch), 300 g Möhren, ca. 4 Stiele Thymian, ca. ½ Bund glatte Petersilie, 250 g Couscous, 7 EL Butter, 1 kleine rote Chilischote, Salz, Pfeffer

1. Porree putzen, waschen und abtropfen lassen. Möhren waschen und schälen. Porree und Möhren in feine Streifen (Julienne) schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Chili waschen, längs aufschneiden und die Kerne entfernen. Chili in feine Ringe/Streifen schneiden.
2. ¼ Liter Wasser, 1 TL Salz, Chili und Thymian in einem weiten Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Couscous und Petersilie zufügen, unterrühren und ca. 2 Minuten quellen lassen. 2 EL Butter mit einer Gabel untermischen und zugedeckt beiseitestellen.
3. Drei EL Butter in einer Pfanne erhitzen und die Porree-Möhren-Julienne darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, 4–5 EL Wasser zufügen und zugedeckt ca. 5 Minuten weiterdünsten.
4. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke/Tranchen schneiden. 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Lachs darin unter Wenden ca. 4 Minuten braten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen. Porree-Möhren-Gemüse, Lachs und Couscous auf 4 Tellern anrichten.





EatSmarter!

eatsmarter.de/westermann-buroh.de

Nicht nur für Kinder: gedünstete Birnen mit Schokolade

Zutaten für 10 Portionen: 2 reife feste Birnen (ca. 500 g), 50 ml Birnensaft, 1 EL Rohrzucker, 1 Stück Ingwer (ca. 10 g), 100 g dunkle Schokolade

1. Birnen waschen, dünn schälen, achteln und entkernen.
2. Birnensaft und Zucker in eine große Pfanne geben. Birnen hineinlegen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
3. Inzwischen Ingwer schälen und grob zerkleinern. Den Saft durch eine Knoblauchpresse pressen und zu den Birnen geben.
4. Schokolade fein hacken und in einen Topf geben. Bei kleiner Hitze unter Rühren schmelzen lassen. Birnen mit der geschmolzenen Schokolade übergießen und servieren.

Zubereitungszeit 30 Minuten.

Pro Portion ca. 85 kcal. E 1 g, F 3 g, KH 13 g



Tipps für eine entspannte Mittagspause

- ▶ Verlassen Sie Ihren Arbeitsplatz, damit Sie bewusst abschalten können.
- ▶ Tanken Sie neue Energie, indem Sie an die frische Luft gehen.
- ▶ Versuchen Sie bewusst, beim Mittagessen nicht über die Arbeit zu sprechen. So kommen Sie leichter auf andere Gedanken.
- ▶ Legen Sie Handy & Co. zur Seite und genießen Sie stattdessen die Ruhe oder unterhalten Sie sich mit Ihren Kolleginnen und Kollegen. Das fördert die Abwechslung sowie Ihre sozialen Kontakte und das Gehirn kann sich besser entspannen.
- ▶ Gehen Sie spazieren – Bewegung tut gut.
- ▶ Achten Sie auf eine gesunde Ernährung.
- ▶ Essen Sie bewusst und nicht zu viel.



Jetzt
ausprobieren!

Zentrale Postanschrift:

Audi BKK
Postfach 100160
85001 Ingolstadt

Stand: 1. Oktober 2015