






Arbeitsauftrag: 	Die Lehrperson stellt Nervennahrung vor. Sie erklärt welche Nahrungsmittel Nervenvitamine enthalten.
Ziel: 	Einen Snack zur Nervenstärkung kennen lernen.
Material: 	Arbeitsblatt/ Rezeptzutaten zur Herstellung der Snacks.
Sozialform: 	Plenum
Zeit: 	20 Minuten

Zusätzliche Informationen

Nervennahrung

Getreide, Obst und Gemüse sind pure Nervennahrung. Neben den wichtigen B-Vitaminen enthalten sie vor allem komplexe Kohlenhydrate.

Dinkelfett polstert die Nerven

Der Herkules unter den wertvollen Nahrungsmitteln ist Dinkel: Sein Fett kräftigt die Myelinscheiden, in die die Nerven eingebettet sind. Myelinscheiden sind kleinste "Fettpölsterchen" und sollten nicht zu dünn sein, da anderenfalls das Nervenkostüm leidet. Schon Hildegard von Bingen wusste die Kraft des Dinkels zu schätzen und setzte ihn in der Naturheilkunde ein. Das Super-Getreide ist in Brot, Brötchen und auch Nudeln zu finden.



Vitalstoffe und ihre "Antistress"-Wirkung

Vitalstoffe	"Antistress"-Wirkung	Vorkommen vor allem in:
B-Vitamine	Abbau von Kohlenhydraten (zur Bereitstellung von Energie, Stärkung von Konzentration, Gedächtnis, Nerven und körperlicher Kondition)	Vollkornerzeugnissen, Schweinefleisch, Kartoffeln, Milch und Milchprodukten, Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen
Vitamin A (Betacarotin), Vitamin C, Vitamin E, sekundäre Pflanzenstoffe	Schutz vor Zellschäden durch freie Radikale	Obst und Gemüse (Vitamin C besonders in Zitrusfrüchten, Erdbeeren, Paprika und Grünkohl), Hülsenfrüchten, Pflanzenölen, Nüssen, Samen
Magnesium	Regulation der Erregungsvorgänge an Nerven und Muskeln	Vollkornerzeugnissen, Hülsenfrüchten, Kartoffeln, grünem Gemüse, Nüssen, Beerenobst, magnesiumreichem Mineralwasser
Calcium	Unter anderem Regulation der Reizleitung an Nerven und Muskeln, Stabilisierung der Zellmembranen	Milch und Milchprodukten, Käse, calciumreichem Mineralwasser
Kalium	Regulation der Reizleitung des Herzens, Steuerung der Erregbarkeit von Muskeln und Nerven	Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten

Weiterführende Ideen



Nervennahrung

Kugeln aus Trockenobst Zutaten für 4 Portionen

200 g	Dörrpflaumen
200 g	Dörraprikosen
200 g	Gehackte Nüsse
0,17 l	Wasser od. Rosenwasser
2 EL	Honig
1	Eigelb
Etwas	Puderzucker

Zuerst wird das Dörrobst zerkleinert (Fleischwolf oder Küchenmaschine bieten sich hier an, aber man kann sie auch einfach kleinschneiden).

Nun werden die anderen Zutaten hinzugegeben und zu einem glatten Teig verrührt.

Anschliessend die Mischung für eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Danach werden aus der Masse Kugeln geformt und zum Schluss werden sie in etwas Puderzucker gewälzt.

Nuss-Dattel-Paste

200 g	Datteln
wenig	Wasser
100 g	Haselnüsse
5 EL	Sanddorn-Ursaft
zum Süssen	Birndicksaft (Birnel),
wenig	Ingwer, Salz

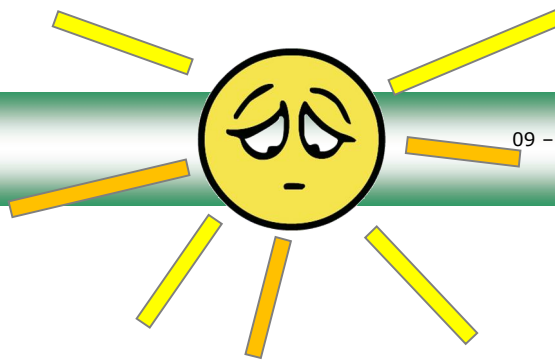
Datteln entsteinen und mit Wasser fein pürieren. Die restlichen Zutaten mit dem Dattelpaste mischen. Kugeln formen oder als Brotaufstrich verwenden.

Nervenguetzli nach einem Rezept von Hildegard von Bingen

1 kg	Dinkelmehl, am besten frisch und fein gemahlen
2 Prisen	Salz
400 g	Butter
7 EL	Honig
45 g	Muskat
45 g	Zimt
10 g	Nelkenpulver
evt.	Wasser

Alle Zutaten gut durchkneten, zu einer Rolle formen und über Nacht stehen lassen. Dann ca. 3 mm breite Stücke von der Rolle abschneiden. Lege sie auf ein mit Backtrennpapier belegtes Backblech und backe sie bei 150°C 15 Min. in der Mitte des Ofens.

Anstelle von Muskat, Zimt und Nelkenpulver kann Birnbrot- oder Lebkuchengewürzmischung verwendet werden.



Glückskugeln:

100g	Datteln
100g	Feigen
20g	Cranberries
100g	gemahlene Mandeln
2 EL	Zitronensaft
1 Päckchen	Vanillezucker

Datteln und Feigen mit einem Messer fein schneiden.
Anschließend alles gut zusammen vermischen und kneten, dann zu Kugeln formen und diese Kugeln in Haselnuss-Krokant rollen.
Die Kugeln einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Schneebällchen:

50g	Aprikosen (weich/soft)
50g	Haferflocken
50g	gemahlene Kokosnuss
1 EL	Zitronensaft

Aprikosen sehr klein schneiden. Alle Zutaten zusammen mischen, gut kneten, Kugeln formen und durch gemahlene Kokosnuss rollen.
Die Kugeln einige Zeit im Kühlschrank ruhen lassen.