



# FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

Die Bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch –  
Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

Wibke Bein-Wierzbinski



2. überarbeitete  
und erweiterte Auflage  
**mit Rezepten für  
das Mittagessen  
für unterwegs**

Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski  
Pädagogische Praxis  
für Kindesentwicklung PäPKi®  
Schanzengrund 42  
D-21149 Hamburg  
paepki@gmx.de  
www.paepki.de



© Dr. phil. Wibke Bein-Wierzbinski  
Pädagogische Praxis  
für Kindesentwicklung PäPKi®

2., überarbeitete und erweiterte Auflage 2018  
Lehmanns Media GmbH - Verlag  
Helmholtzstraße 2-9, 10587 Berlin  
www.lehmanns.de  
ISBN: 978-3-86541-950-7  
Druck: Flyeralarm GmbH, Würzburg

# FRÜHSTÜCKEN WIE EIN KAISER, MITTAGESSEN WIE EIN KÖNIG UND ABENDESSEN WIE EIN BETTELMANN

Die Bedarfsorientierte Ernährung im alltäglichen Gebrauch –  
Rezepte und Tipps bei der Umsetzung

Wibke Bein-Wierzbinski



- |                                                                                          |                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8 <b>Einleitung</b>                                                                      | 28 Günstige Nahrungsmittel für das Abendessen (Tabelle)                                             |
| 10 <b>Das Konzept</b>                                                                    | 31 <b>Dritter Schritt:</b>                                                                          |
| 11 Das Schöne an der Bedarfsorientierten Ernährung                                       | <b>Umstellung des Frühstücks</b>                                                                    |
| 12 Das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung                                         | 32 Günstige Speisekombinationen für ein Frühstück                                                   |
| 13 Das Besondere an der Bedarfsorientierten Ernährung                                    | 33 Kalte Hände und Füße                                                                             |
| 14 Sich ernähren unter Berücksichtigung von Organaktivitäten – circadiane Rhythmik       | 34 Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel fördert die Konzentrationsfähigkeit                         |
| 15 Chronobiologie                                                                        | 35 <b>Die Wirkung von Quark und Frischkäse</b>                                                      |
| 17 Wetterabhängige und regionale Ernährungsunterschiede                                  | 36 Günstige Nahrungsmittel für das Frühstück (Tabelle)                                              |
| 17 Sich ernähren unter Berücksichtigung des Alters, des Geschlechts und der Konstitution | 39 Getränke                                                                                         |
| 18 Wechselwirkungen einzelner Nährstoffe                                                 | 40 Das Vorweg-Frühstückchen als Starthilfe                                                          |
| 20 <b>Die Umsetzung der Bedarfsorientierten Ernährung im Alltag</b>                      | 42 <b>Einkaufen</b>                                                                                 |
| 21 Der Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise                                | 43 <b>Was bei der Auswahl der Nahrungsmittel und beim Einkauf zu beachten ist</b>                   |
| 22 Eine Möglichkeit: Mahlzeiten ergänzen                                                 | 44 Salatpflanzen und Gemüse                                                                         |
| 23 Weitere Möglichkeit: vorbereitend essen                                               | 46 Obst                                                                                             |
| 23 <b>Erster Schritt:</b>                                                                | 48 Getreide, Reis, Hirse, Buchweizen, getrocknete Hülsenfrüchte und daraus gewonnene Produkte       |
| <b>Umstellung des Mittagessens</b>                                                       | 50 Milchprodukte                                                                                    |
| 24 Für das Mittagessen gilt: Die Mischung macht's!                                       | 52 Soja- und Getreidedrinks – Pseudomilchgetränke, die gar nicht als Milch bezeichnet werden können |
| 25 <b>Zweiter Schritt:</b>                                                               | 53 Eier                                                                                             |
| <b>Umstellung des Abendessens</b>                                                        | 54 Fleisch                                                                                          |
| 25 Günstige Speisekombinationen für das Abendessen sind                                  | 56 Fisch, Meeresfrüchte                                                                             |
| 26 Für das Abendessen gilt                                                               | 57 Öle und Fette                                                                                    |



## 60 **Zubereitung**

### 60 **Was alles bei der Zubereitung von Speisen zu bedenken ist**

- 60 Gemüse
- 61 Die Bekömmlichkeit von Gemüse verbessern
- 62 Getreide und getrocknete Hülsenfrüchte
- 64 Tönnies'sche Zubereitung von Linsen
- 64 Einweich- und Garzeiten von getrockneten Hülsenfrüchten (Übersicht)
- 66 Bekömmlichkeit von Nahrungsmitteln verbessern durch bestimmte Zubereitungsarten
- 67 Fleisch
- 68 Fisch



Frühstück | Mittagessen | Abendessen

## 70 **Rezepte**

- 71 Einleitung
- 72 **„Starkmacher“-Frühstücksvariationen**
- 73 Das legendäre Linsenfrühstück mit Ei und Speck (nach Tönnies)
- 74 **Die Wirkung von Linsen am Morgen**
- 76 Beefsteak-Burger mit gelben Linsen und etwas grünem Salat
- 78 Tartar aus Rindfleisch (und Matjes)
- 79 Rührei mit Linsen (nach Tönnies)
- 80 Grützwurst mit Spiegelei
- 81 **Die Wirkung von Ei am Morgen**
- 82 **Stapelbrot-Variationen (nach Tönnies)**
- 83 Stapelbrot mit Kochschinken, Spiegelei, Parmesan, Tomate, Basilikum
- 83 Stapelbrot mit Rotwurst, Bergkäse, Spiegelei
- 84 Stapelbrot mit Lammsalami, Ziegenfrischkäse, Salat und Bergkäse
- 85 Stapelbrot mit Corned-Beef, Spiegelei und Linsen
- 86 Roggenmischbrot mit Sauerteig und Vorteig
- 88 **Nicht immer ist Vollkornbrot gesünder und bekömmlicher als Misch- oder Weißbrot**

- 89 Rührei mit Emmentaler und Rote Bete
- 90 Schwarzbrot mit Spiegelei und Nordseekrabben
- 91 Hähnchenschenkel mit Rucola (nach Tönnies)
- 92 Eier Benedikt mit Lachs und Rucola
- 94 Klöpschen mit Linsen
- 95 Wiener Würstchen auf Toast
- 96 **Die Wirkung von gesäuertem Hering am Morgen**
- 97 Rollmops
- 98 Hering in Aspik
- 99 Lachsbrot mit Meerrettich
- 100 Heringssalat mit Rote Bete
- 101 Brot mit Meerrettichquark und Thymian (nach Tönnies)
- 102 Griebenschmalz
- 103 Schmalzbrot mit Bauernhandkäse
- 104 Eierblümchen-Suppe (nach Tönnies)
- 105 Porridge
- 106 Mais-Riebel mit Aprikosenmus
- 107 Polentabrei
- 108 **Die Wirkung von Polenta**
- 110 **Das kleine „Vorweg-Frühstück“ für Morgenmuffel nach schlechter nächtlicher Regeneration**
- 111 Toast mit frischem Fruchtaufstrich
- 111 Himbeer-Orangen-Fruchtaufstrich
- 112 Himbeer-Johannisbeer-Fruchtaufstrich
- 112 Beeren-Fruchtaufstrich
- 113 Rote Bete-Johannisbeer-Aufstrich
- 113 Blaubeeren-Fruchtaufstrich
- 114 Hefe-Polenta-Brötchen mit Fruchtaufstrich
- 114 Gelbe Grapefruit
- 115 Frische Orange
- 115 Maiswaffel mit Kirschmarmelade
- 116 Toast mit Camembert und Preiselbeermarmelade (nach Tönnies)
- 116 **Brot wird von einigen Personen besser vertragen, wenn es getoastet wird**
- 117 Toast mit Parmesan-Käse und Dörripflaume
- 118 Buttermilch mit Himbeeren



- 118 Wasser mit einem Spritzer Zitrone (nach Tönnies)
- 119 Wasser mit Essig
- 119 Gurkensaft mit Essig



## 120 **Genussmittel Kaffee und Tee**

- 121 **Tönnies-Kaffee**
- 121 Variation 1: Espressokaffee
- 122 Variation 2: Kaffee oder Espresso mit echtem Kakao
- 122 Variation 3: Kaffee oder Espresso mit Kardamom
- 123 **Tönnies-Tee**

## 124 **Mittagessen**

- 125 Kartoffelsuppe mit Wiener Würstchen
- 126 Gelbe Erbsensuppe
- 127 Gemischter Salat als Beilagensalat (nach Tönnies)
- 128 Spaghetti Bolognese mit Linsen
- 130 Geflügelleber-Salat
- 132 Salat mit Kalbsbraten, Thunfisch und Kichererbsen
- 133 Polenta-„Pizza“-Auflauf mit Käse und Tomaten
- 134 Polentaschnitte mit Soße Bolognese
- 136 Mais-Riebel mit gereiftem Rohmilchkäse
- 137 Polentakuchen mit Lardo, Käse und Rosmarin
- 138 Rotwein-Risotto
- 139 Graupen-„Risotto“ mit Speck
- 140 Risotto mit Jakobsmuscheln
- 142 Hirsebratling mit Brokkoli und Gruyère
- 144 Ravioli mit Speck-Champignon-Füllung
- 146 Bauernfrühstück mit Tomatensalat
- 147 Gemüse-Omelette
- 148 Eierpfannkuchen mit Kartoffel, Speck und Bohnen
- 149 **Welches Bratfett eignet sich am besten?**
- 150 Hähnchenschenkel mit Salat und Kartoffelstampf
- 152 Hack-Reis-Bällchen dazu Kartoffelbrei und Feldsalat
- 154 Lammkeule mit getrockneten Tomaten und schwarzen Oliven
- 158 Gebratener Ziegenkäse
- 160 Rouladen mit Getreidereis und grünen Bohnen
- 162 Züricher Kalbs-Geschnetzeltes mit Reibekuchen

- 163 Kartoffelreibekuchen mit Lachs und Blattsalat
- 164 Ziegenfilet auf Rucolasalat mit gelbem Erbsmus
- 165 Halb gegartes Thunfischsteak mit Sesam und Orangenstreifen
- 166 Kabeljau mit Kapern und Brotcroutons
- 167 Schellfisch im Ei-Parmesan-Mantel
- 168 Zander mit Reis und Tomaten-Sahne
- 169 **Die Wirkung von vorbehandeltem Vollkornreis zu Fischgerichten**
- 170 Kabeljau im Ofen gegart mit Cherry-Tomaten, Fenchel und Zwiebeln
- 172 Heilbutt vom Grill auf Linsen-Risotto mit Orangencreme
- 174 **Mittagessen für unterwegs**
- 175 Bulgur-Linsen-Salat
- 176 Hirse-Linsen-Salat
- 177 Fruchtiger Bulgursalat mit Nüssen und Kernen
- 178 Reispfanne mit Gemüse und Mettwurst
- 179 Gestockte Eier mit Gemüse und Räucherlachs
- 180 Junger Blattspinat mit Quinoa, Hähnchen, Chiasamen und Grapefruit
- 182 Süßkartoffel-Salat mit Avocado-Dip
- 184 Rote Bete-Salat mit Klößchen
- 186 Polentaschnitte mit Kichererbsenpaste und getrockneter Tomate

## 188 **Abendessen**

- 189 Brot mit Pferdebohnen, Paprika und Tomate
- 190 Makrele auf Brot
- 191 Makrelen-Creme
- 192 Brot mit Schmand, Gurke, Lachs, Schnittlauch
- 193 Brot mit Erdnussmus und Banane
- 194 **Avocado**
- 195 Avocado auf Brot
- 196 Avocado-Creme mit Roquefort
- 196 Avocado-Creme
- 197 Weiße Bohnen-Creme
- 198 Hummus-Kichererbsen-Creme



- 199 Kichererbsen-Erdnuss-Aufstrich
- 200 Dattel-Mohn-Aufstrich
- 201 Kartoffel-Lauch-Aufstrich mit Kräutern
- 202 Mais-Wraps
- 202 Thunfisch-Kichererbsen-Wrap
- 202 Wrap Mediterran
- 202 Wrap mit Kidney-Bohnen
- 202 Avocado-Kichererbsen-Wrap
- 203 Grillgemüse
- 204 Salat mit weißen Bohnen
- 205 Bunter Reissalat
- 206 Linsensalat herzhaft
- 207 Süßer Linsen-Bananensalat mit Sahne
- 208 Fruchtsalat (nach Tönnies)
- 209 Kartoffelsalat mit frischen Kräutern
- 210 „Sauerstoff-Salat“ (nach Tönnies)
- 211 Fenchelsalat
- 212 Champignonsalat
- 213 Rote Bete-Salat mit Avocado und Hering
- 214 Avocadosuppe
- 215 Brokkolicremesuppe
- 216 Rote Bete-Suppe
- 218 Frische Erbsensuppe
- 219 Gelbe Erbsencremesuppe
- 220 Pastinakencremesuppe mit Birne
- 221 Champignoncremesuppe mit getrockneten Tomaten
- 222 Radicchio-Risotto
- 223 Buchweizen mit Pilzen und Petersilie
- 224 Chicorée mit Eihaube aus der Pfanne (nach Tönnies)
- 225 Rührei mit Parmesan und Rote Bete
- 226 Nudeln mit Brokkoli und Parmesan
- 227 Couscous mit Pfannengemüse
- 228 **Süße Leckereien für ab und zu**
- 229 Polenta-Orangen-Muffins
- 230 **Weißmehl oder Vollkornmehl?**
- 231 Schoko-Linsen-Muffins mit Himbeeren



- 232 Buttermilch-Törtchen mit Himbeeren
- 234 Buttermilch-Blaubeer-Torte
- 236 Früchtebrot
- 237 Weiße Bohnen-Torte mit Birnen
- 238 Mohn-Birnen-Kuchen
- 239 Pflaumenkuchen mit Hefe-Polenta-Teig
- 240 Polenta-Gugelhupf
- 241 Mohn-Orangen-Kuchen
- 242 Mohn-Blumen-Kekse
- 243 Hafer-Waffeln mit Dickmilch, Äpfeln und Blaubeeren
- 244 Buchweizen-Mohn-Waffeln mit Waldhonig
- 245 Polenta-Waffeln
- 246 Brombeergrütze
- 246 Kirschgrütze
- 247 Blaubeergrütze
- 247 Haferflocken mit Kirschen (nach Tönnies)
- 248 **Lakritz aus Süßholzwurzel**
- 249 **Kakao und Zartbitterschokolade**



## 250 **Salz, Gewürze und Tönniesschnaps**

- 250 Salz
- 251 Pfeffer und Chili
- 252 Gewürzmischungen
- 253 Tönniesschnaps

## 254 **Anhang**

- 255 **Nährstofflisten nach Heinrich Tönnies mit therapeutisch einsetzbaren Nahrungsmitteln**
- 258 **Einkaufsliste – Grundversorgung mit Nahrungsmitteln, die häufig bei der Bedarfsorientierten Ernährung Verwendung finden**
- 262 Index
- 264 Literatur
- 265 Haftungsausschluss
- 266 Zur Autorin
- 266 Danksagung

## Symbole



Frühstück



Mittagessen



Zwischenmahlzeit



Abendessen



nur für Erwachsene



vegetarisch



Kinder  
Gerichte mit bestimmten  
Nahrungsmitteln (z.B.  
Linsen, Polenta, Mohn,  
Rote Bete), die Kinder  
in dieser Rezeptur gerne  
essen



Frühling



Sommer



Herbst



Winter



ganzjährig



unterwegs



Vorbereitungszeit  
benötigt Vorarbeiten,  
wie z.B. übernacht  
einweichen



# Einleitung

Eine am Bedarf orientierte Ernährungsweise – ja, das hört sich erst einmal ganz einleuchtend und einfach an. Zumal man auch davon ausgehen kann, dass man sich instinktiv, durch den eigenen Appetit gelenkt, bedarfsorientiert ernährt. Man würde beispielsweise nicht auf die Idee kommen, einen deftigen Linseneintopf zum Mittagessen in praller Sommerhitze zu essen oder eine kühlende Gurkenkaltschale im Winter. Es gibt jedoch Einflüsse, die unser Ernährungsverhalten beeinflussen und verändern können. Werbung beispielsweise lässt unterbewusst Essgelüste auf Produkte entstehen, die nicht viel mit gesunden Lebensmitteln zu tun haben. Ebenso irreführend können allgemein gültig klingende Weisheiten sein, wie z.B. „Obst sei immer gesund und habe viele Vitamine“ oder „Cholesterin und Salz sollte man immer meiden“. Zudem können Erschöpfungszustände den Appetit auf schnelle Energielieferanten und aufputschende Lebensmittel, wie z.B. Süßigkeiten, koffeinhaltige Getränke und Alkohol, verstärken. Weniger bekannt ist, dass Ernährungsungleichgewichte, wie z.B. eine Unterversorgung an Salz und Eisen, ebenfalls zu einem verändertem Essverhalten führen können.

Wir leben in einer Zeit mit viel Hektik, hohen Ansprüchen und stän-

diger Leistungsbereitschaft. Das hohe Leistungsniveau am Tage bedarf einer Phase der Ruhe und der Erholung, in der sich der Körper regenerieren kann und Energiereserven für den kommenden Tag aufbauen kann. Das Konzept der bedarfsorientierten Ernährung hilft dabei, den individuellen Bedarf zu erkennen, um den Körper mit den Nährstoffen zu versorgen, die er zur „Wartung“ bzw. zur Gesunderhaltung benötigt.

Es ist nicht immer leicht, den individuellen Bedarf an Nährstoffen zu erkennen und den Appetit mit Lebensmitteln zu stillen, die für die eigene Gesunderhaltung und für die seiner Familie notwendig sind. **Unterschiedliche Tagesinhalte, Wettereinflüsse sowie individuelle Gesundheitszustände fordern immer wieder eine auf den aktuellen Zustand angepasste Ernährungsweise. Diese sollte zum Ziel haben, sowohl Leistungsfähigkeit, als auch Erholung nach einem intensiven Alltag sowie den Aufbau von Energiereserven für den kommenden Tag zu ermöglichen.**

Störungen im Wohlbefinden, Erschöpfungszustände, Neurodermitis, Hyperaktivität, Kopfschmerzen und andere „Alltagswehwehchen“ sowie das Entwickeln von Überempfind-

lichkeiten und Unverträglichkeiten gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln zeigen an, dass dem Organismus nicht immer die passenden Lebensmittel zugeführt werden. **So hat Heinrich Tönnies, der Begründer der Bedarfsorientierten Ernährung, immer darauf aufmerksam gemacht, dass der Bedarf an bestimmten Nährstoffen bei jedem Menschen und von Tag zu Tag unterschiedlich sein kann, und keinen allgemein gültigen Angaben unterliegt.**

Sich zu ernähren soll in erster Linie angenehm sein, zu Wohlfühl führen und nicht kompliziert oder gar mit schlechtem Gewissen sein, z.B. wenn man etwas vermeintlich ungesund isst. Ich erinnere mich dabei an einen tief aus der Seele kommenden Einwurf einer Seminarteilnehmerin: „Ernährung kann ja so gefährlich sein!“. Betrachtet man die durch Fehlernährung entstehenden „Volkskrankheiten“ ist dieser Ausspruch sicherlich nachzuvollziehen. **In dieser Rezeptsammlung jedoch geht es in erster Linie nicht um das Heilen von Krankheiten, wie H. Tönnies es in seiner Praxistätigkeit getan hat, sondern erst einmal um die Gesunderhaltung von Kindern, deren Eltern und Großeltern. „Was braucht ein Körper an Nährstoffen“ und „zu welcher Zeit und in welcher**



**Kombination nimmt er diese am besten auf“** sind die zentralen Fragen, die hier behandelt werden, um gestärkt und ausgeglichen den Alltag zu meistern. Möchte man gezielt einem degenerativen Prozess entgegenwirken, ist das Buch „Den Jahren trotzen“ zu empfehlen.

Für die Umsetzung der am Bedarf orientierten Ernährungsweise sind einige Grundregeln zu beachten: Das betrifft zum einen den Einkauf sowie die Lagerungs- oder Zubereitungsart einiger Speisen. Es wird z.B. auf bestimmte Gartechniken bei Fisch, Fleisch, Gemüse und Getreide hinge-

wiesen. Zum anderen werden Tipps gegeben, zu welcher Tages- und Jahreszeit bestimmte Speisen besonders gut bekömmlich sind und was sie positiv im Organismus unterstützen. Hierzu zählen beispielsweise Hinweise zum Stärken der körpereigenen Abwehrkräfte, zum Verbessern der Regenerationsfähigkeit, zum Stabilisieren des Kreislaufes oder auch zum Vertragen von Hitzeeinwirkungen im Hochsommer und von Kälteeinwirkung im Winter. Auf diese Art und Weise soll erreicht werden, den Zugang zur Bedarfsorientierten Ernährung zu erleichtern, sodass es einem mehr und mehr möglich sein wird, sich und

seine Familie nach dem Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung gesund erhaltend zu ernähren.

Der Rezeptsammlung voran wird das Konzept der Bedarfsorientierten Ernährung nach H. Tönnies vorgestellt. Es wird auf das Schöne und auf das Besondere der Bedarfsorientierten Ernährung eingegangen sowie Tipps zum Einstieg in die bedarfsorientierte Ernährungsweise gegeben.

Viel Spaß und guten Appetit beim Ausprobieren der bedarfsorientierten Ernährungsweise!