

Brigitte Speck

# Zappelphilipp

Hyperaktive Kinder richtig ernähren

\*

# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

## Theorie

So kann sich Hyperaktivität manifestieren	6
So kann sich Hypoaktivität manifestieren	7
Zusammenhang zwischen Ernährung und Hirnfunktion	8
Die Rolle der Ernährung	12
Nährstoffe	13
Zucker, Kohlenhydrate und glykämischer Index	14
Diäten zur Verhaltensverbesserung	16
Unverträgliche Nahrungsmittel	18
Allgemeine Empfehlungen und praktische Hinweise	20
Vorgehen bei der Ernährungsumstellung	21
Tagebuch	22
Produkte-Abc	23
2-Wochen-Plan	24

## Rezepte

<b>Brotaufstriche - leichte Suppen - Salatsaucen - Snacks</b>		<b>26</b>	
Himbeeraufstrich	27	Salatsauce	30
Avocado-Aufstrich	27	Mandonnaisse	30
Trockenobst-Aufstrich	27	Gesalzene Mandeln	32
Carob-Bananen-Aufstrich	27	Gemüse-Rohkost mit	33
Mandelsuppe	28	Kartoffel- und Karottendipp	
Erbsensuppe	28	Gepuffte Reismudeln	34
Minestrone mit Basilikumpesto	30		
<b>Vegetarische Hauptgerichte und Beilagen</b>		<b>35</b>	
Patissonsalat	36	Goldhirserösti mit Birnen	48
Blumenkohlsalat	36	Gedeckter Birnenaufwurf	50
Pennesalat	38	mit Vanillesauce	
Quinoa-Salat	38	Pitabrot mit Kichererbsenbratling	51
Brokkoli-Spinat-Lasagne	40	und Gemüse gefüllt	
Spinatschnecken	41	Folienkartoffeln mit	52
Dinkel-Spaghetti mit Brokkolisauce	42	Brokkoli-Sauerrahm-Dip	
Grüne Gnocchi	42	Kartoffelpüree	52
Quinoa-Burger	44	Kartoffel-Zucchini-Küchlein	54
Karottenburger	44	Frühkartoffeln mit roter Sauce	54
Hirsekügelchen auf buntem Gemüse	46	Blätterteigkrapfen mit	55
Hirsebratlinge	46	Gemüse-Reis-Füllung	
Rösti aus Goldhirse	48	Gemüsestrudel	56



Gemüsekekuchen	57	Breite Nudeln mit Fenchel und Oliven	58
Brokkoli-Karotten-Salat mit Rucolasauce	57	Paella mit Gemüse	60
Gefüllte Zucchini	58	Wirz an Safransauce	60
<b>Hauptgerichte mit Fleisch oder Fisch</b>			<b>62</b>
Karibische Kokosnuss-Krevetten-Suppe	63	Nudelpfanne mit Pouletfleisch	70
Fisch und Gemüse im Knusperteig	64	Siedfleischsalat	70
Thunfischsalat mit grünen Bohnen	64	Würstchen im Teig	71
Geflügelsalat mit Früchten	66	Geschmortes Rinderfleisch	71
Poulet-Kartoffel-Pfanne	66	Lammkoteletts mit Oliven und Artischocken	72
Pouletcurry mit Früchten	68	Hamburger mit Avocadosauce	72
Mandelhuhn	69		
<b>Desserts - Kompott - Fruchtsaucen</b>			<b>74</b>
Fruchtspießchen	75	Zwetschgenkompott	78
Himbeersauce	75	Bananen in der Blätterteighülle	78
Zwetschgensauce	75	Marroni-Apfel-Mousse	80
Bratapfel mit Mandelfüllung	76	Hirseköpfchen	80
Gefüllte Melone	76	Reispudding	81
Himbeerköpfchen	78	Gratinierte Früchte mit Streuseln	81
<b>Brot, Teig-Grundrezept, süßes Gebäck</b>			<b>82</b>
Chappati - Vollkorn-Fladenbrot ohne Hefe	83	Torta di Pane	87
Dinkelzopf	84	Muffins mit Trockenfrüchten	88
Dinkelbrot	84	Dattelkuchen	88
Pitabrote	86	Apfelstrudel	90
Dinkelkuchenteig - Grundrezept	86	Tarte Tatin - Gestürzter Apfelkuchen	91
Mandelkekse	87	Birnenwecken	92
		Aprikosenkuchen	93
<b>Register</b>	<b>94</b>	<b>Die Rezepte sind, wo nicht anders vermerkt, für 4 Personen bestimmt.</b>	
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>96</b>		
Autorin	96		

