

Satt ins Bett

TEXT: Shima Wyss-Yazdani *

FOTO: Flurina Rothenberger

*Shima Wyss-Yazdani ist diplomierte Ernährungsberaterin HF

Verpönt von Experten, aus dem Alltag aber trotzdem nicht wegzudenken: Essen zu später Stunde. Aber lässt uns eine späte Mahlzeit tatsächlich so schlecht schlafen, wie immer behauptet wird? Alles halb so wild: Es gibt sogar Nahrungsmittel, die uns nicht nur nicht am Schlafen hindern, sondern sogar einen nachgewiesenen positiven Effekt auf unseren Schlaf haben.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Milch. Sie enthält die Aminosäure Tryptophan, die im Hirn zu Serotonin umgewandelt wird. Serotonin ist nicht nur für die psychische Ausgeglichenheit des Menschen wichtig, sondern wirkt auch mit bei der Schlafsteuerung. Milch enthält ausserdem das Vitamin B6, das auch als Schlafvitamin bezeichnet wird, weil es beim Tryptophan-Serotonin-Stoffwechsel eine zentrale Rolle spielt.

Schlaffördernd sind auch leicht verdauliche Kohlenhydrate, die den Verdauungstrakt nicht belasten, aber helfen, das grosse Loch im Bauch zu füllen. Grundsätzlich gilt: Ein Spätimbiss soll sättigen, aber nicht schwer aufliegen. Versuchen Sie darum, wenn möglich abends auf stark fetthaltige und süsse Speisen zu verzichten, denn diese bleiben länger im Magen. Wer sich an diese Regel hält, darf sich nach einer Weile sogar über purzelnde Kilos freuen.

Alle Voraussetzungen für ein schlafförderndes Mahl erfüllt der süsse Milchbrei «Ferni». Für die Zubereitung müssen wir uns kein Bein ausreissen, denn die benötigten Zutaten haben wir garantiert stets zu Hause in der Speisekammer stehen.

FERNI – DESSERT FÜR 2 PERSONEN mit Lust auf einen Spätimbiss

2,5 dl	Milch zum Kochen bringen und von der Flamme nehmen.
2 Esslöffel	Weizenstärke (erhältlich in türkischen Spezialitätenläden) in etwas kaltem Wasser auflösen und zur Milch geben. Gut und stark rühren.
1 Päckchen	Vanillezucker sowie
1 Esslöffel	Rohrzucker dazugeben und weiterrühren.
Orientalisch:	1 Schuss Rosenwasser beifügen.
Europäisch:	Milch mit 1 Messerspitze Zimt oder etwas Vanilleschote abschmecken.

Dieses leichtbekömmliche Dessert sollte unbedingt warm genossen werden, denn die Wärme verleiht dem Körper zusätzlich ein wohliges Sättigungsgefühl.

Sogar meine persische Grossmutter pflegte immer zu sagen: «Wenn ihr spät am Abend Hunger habt, hilft ein Ferni.» Ein kleiner Snack zu später Stunde schadet also bestimmt nicht!

@ WEITERE BILDER AUF:
www.oekk.ch/magazin



Shima Wyss-Yazdani geniesst zu später Stunde ein Ferni mit ÖKK Magazin-Mitarbeiterin Olivia Blum.