

# Die kulinarische Apotheke

Das Gehirn ist die Schaltzentrale unseres Körpers. Doch wie lässt sich diese so lang und so gut wie möglich in Schwung halten? Wissenschaftliche Studien deuten darauf hin, dass die Ernährung einen direkten Einfluss auf die Gehirnfunktionen hat. Und es gibt viele Nahrungsmittel, die Erkrankungen unseres „Oberstübchens“ vorbeugen. Wie sich daraus leckere Gerichte machen lassen, zeigen mehr als 100 Rezepte. Eine „kulinarische Apotheke“ vereint die besonders wertvollen Zutaten – von A wie Avocado bis Z wie Zimt.

**E**in Buch zu schreiben, kann die Seele reinigen. Mein Vater Jay verlor jenseits der 80 seinen langen Kampf gegen die Demenz. Seitdem fühle ich in Anbetracht meiner väterlichen Gene eine innere Uhr ticken und fürchte, dass auch mein Geist mit 70 eine Art Verfallsdatum erreicht haben könnte. Kein schöner, aber ein naheliegender Gedanke.

Dann begann ich die Recherche zu diesem Buch und erforschte die Zusammenhänge zwischen Gehirngesundheit und Ernährung – eine Reise, die fünf Jahre früher zweifelsohne zu ganz anderen Ergebnissen geführt hätte. Denn gerade in den letzten Jahren hat sich die Forschung auf dem Gebiet der Ernährung und ihrer Auswirkungen auf Geist, Gemüt und Gedächtnis explosionsartig entwickelt. Kurz gesagt: Was wir auf unsere Gabel laden, beeinflusst unser Gehirn – ganz definitiv und in vielerlei Weise. Für mich ist diese Erkenntnis unendlich befreiend. Ob es ein Allheilmittel gibt, wird die Zeit zeigen. Doch da ich von Natur aus optimistisch bin, glaube ich an das, was jüngste Forschungen nahelegen: dass die Ernährung zahlreichen Störungen und Erkrankungen des Gehirns vorbeugen kann. Ich spreche dabei etwa von Depression, Vergesslichkeit, Unruhe- und Erschöpfungszuständen – jenen Beschwerden, mit denen sich viele von uns tagtäglich herumschlagen. Diese Leiden können so hartnäckig an uns nageln, dass man irgendwann kapituliert und sie als unvermeidlichen Teil des Lebens betrachtet. Aber das müssen sie nicht sein. Mit Sicherheit spielt die Schulmedizin bei der Behandlung mentaler Erkrankungen eine entscheidende Rolle, doch auch die richtige Ernährung hat zweifelsohne ihre Bedeutung und Berechtigung.

## Keine Auszeit fürs Gehirn

Viele von uns leben heute in einer technikgetriebenen Welt. Bei der Arbeit halten uns unsere elektronischen Gadgets unablässig auf Abruf, und Tag für Tag wenden wir einen Großteil unserer mentalen Energie dafür auf, der Informationsflut standzuhalten. Die Jugend ist immer online, ihre Gehirne ständig von Inputs überflutet. Es gibt kaum noch Auszeiten, kaum noch Gelegenheit, den Geist zu entspannen, innewohnen und sich zu erholen.

Wir verlangen unserem Gehirn immer mehr ab. Es soll leistungsfähig, lernbereit und anpassungsfähig sein, kurz: in jedem Moment voll auf der Höhe. Das ist eine enorme Anforderung an ein Organ – umso mehr, als es oft nicht den richtigen Treibstoff bekommt. Doch wenn unser Gehirn unser wichtigstes Organ ist, dann braucht es auch den besten Kraftstoff. Viele Besitzer teurer Autos erliegen der Versuchung, billigen Spirit zu tanken, um ein paar Euro zu sparen. Benzin ist schließlich Benzin, oder? Tankt man aber auf Dauer den falschen Treibstoff, leidet der Motor. Und anstatt auf der Autobahn mit Vollgas zu beschleunigen, bleibt man mit durchgetretenem Gaspedal auf der Standspur stehen.

In diesem Buch geht es darum, das Gehirn

mit dem richtigen Treibstoff zu versorgen, damit es so funktionieren kann, wie wir uns das wünschen. Und die gute Nachricht ist: Das lässt sich tatsächlich bewerkstelligen, etwa mit Walnüssen und Heidelbeeren. 85 solcher Power-Zutaten stelle ich Ihnen vor. Sie alle schmecken richtig lecker und sind voller Nährstoffe, die dem Gehirn nützen.

Hier kommen einige Beispiele, und die Avocado macht den Anfang. Wenn man an Carotinoide denkt, hat man meist rotes oder orangefarbenes Gemüse wie Karotten vor Augen. Doch auch Avocados strotzen vor Carotinoiden, die die Gehirnleistung verbessern, kognitivem Abbau sowie Depressionen vorbeugen können. Das Gemüse weist mit die gesündesten Fettsäuren auf; sie halten Entzündungen in

Schach und verringern das Risiko von Herzkreislauf-Erkrankungen, was sich auch positiv auf die Gehirngesundheit auswirkt.

Wegen ihres hohen Gehalts an antioxidativen Phenolen gelten Granatäpfel als Superfood. Seit einigen Jahren interessieren sich Wissenschaftler dafür, ob die Kerne und ihr Saft eine Wirkung gegen Alzheimer entfalten könnten. Erste Tierversuche ergaben ermutigende Ergebnisse. Eine jüngere Studie zeigt, dass Granatapfelsaft Gedächtnisausfällen vorbeugen kann, die oft nach Herzoperationen auftreten. Die Frucht enthält viel Vitamin C, das die Stimmung hebt. Vitamin K und B (Folsäure) wirken in fortschreitendem Alter gegen den Abbau der Gehirnfunktionen.

Kein Wunder, dass Knoblauch zu den ältesten Kulturpflanzen zählt: Er ist ein wahrer Jungbrunnen, hat im Alter erfreulichen Einfluss auf Gedächtnis und Konzentration. Außerdem fördert er die kardiovaskuläre Gesundheit, die sich auch positiv auf die Gehirnleistung auswirkt. Knoblauch unterstützt zudem den Eisenstoffwechsel des Körpers und sorgt so dafür, dass dieser lebenswichtige Mineralstoff dorthin gelangt, wo er gebraucht wird – zum Beispiel ins Gehirn. Eisenmangel macht sich auch in Form verminderter Gehirnleistung bemerkbar.

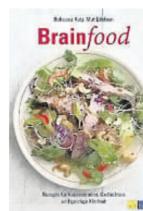
## Gute Fette

Hochwertiges Olivenöl extra vergine steckt voller „guter“ Fette, von denen etwa 75 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren sind. Das ist mehr als bei jedem anderen Öl. Studien belegen einen Zusammenhang zwischen hohem Olivenölkonsum und gutem Gedächtnis sowie flüssiger Sprachleistung. Olivenöl gilt als wichtiger Bestandteil einer herzgesunden Ernährung, und die kardiovaskuläre Gesundheit wirkt sich wiederum positiv auf die kognitiven Funktionen aus.

Thunfisch liefert ein hohes Maß an gehirnförderlichen B-Vitaminen: Niacin und Vitamin B12 unterstützen das Gedächtnis. Cholin, Vitamin B6 und Vitamin B1 steigern die Konzentration und geben mehr mentale Energie. Die in Thunfisch reichlich enthaltenen Omega-3-Fettsäuren können allgemein die kognitiven Leistungen verbessern und Angstzustände verringern. Das ebenfalls enthaltene Vitamin D verlangsamt möglicherweise den altersbedingten



Orangensalat mit Oliven und Minze: eine leckere Verbindung von Süß und Sauer.



Brainfood – Rezepte für Konzentration, Gedächtnis und geistige Klarheit, Autoren: Rebecca Katz und Mat Edelson, Fotografin: Maren Caruso, AT Verlag, 24,95 Euro.

kognitiven Abbau. Wissenschaftler konnten außerdem verblüffende Zusammenhänge zwischen Zimt und essentiellen Gehirnfunktionen feststellen. Zimt wirkt entzündungshemmend, was das gesamte Gehirn positiv beeinflusst. Zudem setzt er im Gehirn spezielle, sogenannte neurotrophische Proteine frei, die den Aufbau frischer Neuronen und die Gesundheit älterer unterstützen. Darüber hinaus haben Studien ergeben, dass der Duft von Zimt Gedächtnis und Konzentration stärken kann.

Auszug aus dem Kochbuch



Geschmorte Gewürzpisfische: Dazu passt griechischer Joghurt

## DAS SCHMECKT

### Ihr Name vereint Tradition und Zukunft

Der Name „Höhl“ steht für typisch hessischen Apfelwein. Und der steckt voller guter Inhaltsstoffe. Über die Qualität von „Blauem Bock“ und Co. hat Dr. Johanna Höhl jahrelang gewacht. Als erste Frau ist sie an die Spitze des traditionsreichen Familienbetriebs aufgestiegen. Die Grundlage für ihre Karriere in dem 1779 gegründeten Unternehmen bildete ein BWL-Studium an der Nürnberger Universität. Anschließend ist sie nach Hochstadt zurückgekehrt, um in die elterliche Kelterei einzusteigen – und zwar aus eigenem Antrieb. „Mein Vater hat weder meine beiden Schwestern noch mich dazu gedrängt“, erzählt sie. „Für mich war es einfach schön, eine alte Familientradition fortzusetzen.“ 2014 ist sie von der Geschäftsführung in den Beirat des Unternehmens gewechselt.

Doch anstatt einen Gang runterzuschalten, wollte sie es noch einmal wissen: Zusammen mit Tochter Anna und Sohn Johannes hat sie „Dr. Höhl's GmbH & Co. KG“ gegründet. Darüber vertritt das Trio nicht nur „Pomp“, eine Cuvée aus Rieslingsekt und einem Drittel „Alter Hochstädter“. Zu ihrem Angebot zählt außerdem „Dr. Höhl's BioEss“. Dabei handelt es sich um einen biologischen Apfelwein, den Rudolf Höhl vor mehr als 50 Jahren auf den Markt gebracht hat. Tochter Johanna möchte diesen wieder stärker ins Blickfeld der Verbraucher rücken. „Früher haben die Leute gerne Pillen genommen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Heute bauen sie lieber auf die positive Wirkung von Naturprodukten.“

Und der Apfelwein gehört dazu, hat es wirklich in sich. Er ist sowohl reich an Spu-

renelementen als auch an Mineralstoffen. Dadurch wirkt er im Körper basisch – was bedeutet, dass er ihn entsäuert. Und das ist nicht zu unterschätzen: „Übersäuerung wird für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht.“ Sie führe beispielsweise zu Rheuma und Gicht. Außerdem sei ein saures Milieu das perfekte Umfeld für Krebszellen. Dass Apfelwein eine gesunde Darmflora fördert, ist ein weiterer Vorteil. Denn was bereits die alten Chinesen wussten, hat nach wie vor Gültigkeit: „Der Tod sitzt im Darm.“



Damit der Apfelwein seine Wirkung voll entfalten kann, finden sich keine künstlichen Zusätze darin. „Wir verwenden Früchte von hessischen Streuobstwiesen“, sagt Johanna Höhl. „Daraus keltert man Apfelsaft, den wir zu Apfelwein vergären.“ Fehlt lediglich etwas Essigmutter und fertig ist das naturtrübe Endprodukt.

Um die klare Variante zu erhalten, läuft der Essig noch durch einen Filter. Beide Produkte eignen sich für die vegane Ernährung. Sie haben wenig Säure, ein fruchtiges Aroma und ergeben mit Wasser verdünnt ein erfrischendes Wellness-Getränk. Der Name „Höhl“ steht also nicht mehr nur für Apfelwein. *mo*

## LIEBLINGSPLATZ

### Passionierte Köchin

„Ich bin eine passionierte Köchin“, sagt Dr. Johanna Höhl. „Nicht nur, weil ich selbst gerne esse, sondern auch, weil mein Mann gerne isst.“ Außerdem mag sie Geselligkeit – und die wird in Apfelweinkneipen bekanntlich groß geschrieben. Ein echtes Lieblingslokal hat sie nicht: „In Frankfurt gibt es so viele gute Kneipen. Da kann ich mich nicht ent-

scheiden.“ Worauf sie aber großen Wert legt, sind erstklassige Produkte, die authentisch verarbeitet werden. „Ich bin da sehr basisorientiert“, sagt sie. „Gute Rohstoffe sind für mich das A und O.“

Abwechslung von der hessischen Küche verschafft sie sich mit asiatischen Gerichten. „Sie sind süß-sauer – so wie das Leben.“ *mo*

## WARENKUNDE

### Begehrtes Kraut

Minze war bereits in der Antike ein begehrtes Kraut. Die Ägypter wussten sie ebenso zu schätzen wie die Römer: Sie verwendeten Minze als Grabbeigabe und Aphrodisiakum. Bis die ursprünglich am Mittelmeer wachsende Pflanze ihren Weg in nördlichere Gefilde fand, sollten aber noch viele Jahre vergehen. Zu Zeiten Karls des Großen waren hierzulande immerhin schon vier Arten bekannt. Heute sind es mehr als 20 Züchtungen, die sich zum Teil stark voneinander unterscheiden. Während die Apfelminze über eine Fruchtnote verfügt, schmeckt die Krause

Minze nach Kümmel und die Orangenminze nach Bergamotte. Zu den beliebtesten Arten gehört die Pfefferminze: Sie findet sich in Rezepten von deftigen und süßen Gerichten sowie von Getränken mit und ohne Alkohol. Durch ihre ätherischen Öle ist sie zudem eine wirkungsvolle Heilpflanze bei Magen-Darm-Beschwerden. *mo*



### Beliebte Knabberei

Die Pistazie ist ein persisches Gewächs. Ihre Heimat führt bis heute die Liste der weltweit wichtigsten Erzeuger an. Die USA und die Türkei rangieren auf den Plätzen zwei und drei. Größte europäische Produzenten sind Griechenland und Italien. Die Bäume werden bis zu 12 Meter hoch und bis zu 300 Jahre alt. Von ausgewachsenen Exemplaren lassen sich zwischen 10 und 15 Kilogramm Pistazien ernten. Allerdings tragen sie nur jedes zweite Jahr. Die Erntezeit der Steinfrüchte fällt auf den September. Frische Pistazien verfeinern süße Leckereien

wie Schokolade oder deftige Spezialitäten wie Mortadella. Geröstet und gesalzen sind sie eine beliebte Knabberei. Wegen ihres hohen Fettanteils sollten sie aber in Maßen verpest werden. Immerhin handelt es sich um ungesättigte Fettsäuren: Diese senken nachweislich den Cholesterinspiegel. *mo*



## Suppe von geschmortem grünen Spargel mit Pistazienpaste

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Pistazien, Biobrühre, Minze, Zitronensaft und ¼ TL Salz im Blitzhacker pürieren. Die Spargelspitzen abschneiden; Spitzen und Stangen nebeneinander auf ein Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit ¼ TL Salz würzen. Mischen und im Ofen 8–10 Minuten backen. Die Spargelspitzen vom Blech nehmen und zum Garnieren aufbewahren. Das restliche

den Mixer geben und zusammen mit den Spargelstangen pürieren. Die Suppe wieder in den Topf füllen und behutsam erhitzen. Mit Salz oder Zitronensaft abschmecken. Zum Servieren 250 ml Pistazienpaste in die Suppe rühren. In Schalen verteilen und mit Spargelspitzen garnieren.

### Zutaten für sechs Portionen

#### Pistazienpaste:

- 150 g Pistazienkerne, geschält
- 250 ml Biobrühre
- 1 EL Minze, gehackt
- 2 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- Meersalz

#### Suppe:

- 1 kg grüner Spargel, geschält
- 3 EL Olivenöl extra vergine
- Meersalz
- 1 kleine Zwiebel, gewürfelt
- 2 Stangen Lauch (nur der weiße Teil), gehackt
- 1 mehliges Kartoffel, geschält und gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 ½ l Biobrühre



30 Sekunden mitschmoren. 250 ml Biobrühre hinzufügen und alles gut umrühren. Die restliche Brühre dazugeben, zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Das Ganze in

## DAS SCHMECKT

# e

## Ihr Name vereint Tradition und Zukunft

Der Name „Höhl“ steht für typisch hessischen Apfelwein. Und der steckt voller guter Inhaltsstoffe. Über die Qualität von „Blauem Bock“ und Co. hat Dr. Johanna Höhl jahrelang gewacht. Als erste Frau ist sie an die Spitze des traditionsreichen Familienbetriebs aufgestiegen. Die Grundlage für ihre Karriere in dem 1779 gegründeten Unternehmen bildete ein BWL-Studium an der Nürnberger Universität. Anschließend ist sie nach Hochstadt zurückgekehrt, um in die elterliche Kelterei einzusteigen – und zwar aus eigenem Antrieb. „Mein Vater hat weder meine beiden Schwestern noch mich dazu gedrängt“, erzählt sie. „Für mich war es einfach schön, eine alte Familientradition fortzusetzen.“ 2014 ist sie von der Geschäftsführung in den Beirat des Unternehmens gewechselt.

Doch anstatt einen Gang runterzuschalten, wollte sie es noch einmal wissen: Zusammen mit Tochter Anna und Sohn Johannes hat sie „Dr. Höhl's GmbH & Co. KG“ gegründet. Darüber vertritt das Trio nicht nur „Pomp“, eine Cuvée aus Rieslingsekt und einem Drittel „Alter Hochstädter“. Zu ihrem Angebot zählt außerdem „Dr. Höhl's BioEss“. Dabei handelt es sich um einen biologischen Apfelessig, den Rudolf Höhl vor mehr als 50 Jahren auf den Markt gebracht hat. Tochter Johanna möchte diesen wieder stärker ins Blickfeld der Verbraucher rücken. „Früher haben die Leute gerne Pillen genommen, um gesund zu bleiben oder zu werden. Heute bauen sie lieber auf die positive Wirkung von Naturprodukten.“

Und der Apfelessig gehört dazu, hat es wirklich in sich. Er ist sowohl reich an Spu-

renelementen als auch an Mineralstoffen. Dadurch wirkt er im Körper basisch – was bedeutet, dass er ihn entsäuert. Und das ist nicht zu unterschätzen: „Übersäuerung wird für viele Zivilisationskrankheiten verantwortlich gemacht.“ Sie führe beispielsweise zu Rheuma und Gicht. Außerdem sei ein saures Milieu das perfekte Umfeld für Krebszellen. Dass Apfelessig eine gesunde Darmflora fördert, ist ein weiterer Vorteil. Denn was bereits die alten Chinesen wussten, hat nach wie vor Gültigkeit: „Der Tod sitzt im Darm.“



Damit der Apfelessig seine Wirkung voll entfalten kann, finden sich keine künstlichen Zusätze darin. „Wir verwenden Früchte von hessischen Streuobstwiesen“, sagt Johanna Höhl. „Daraus keltert man Apfelsaft, den wir zu Apfelwein vergären.“ Fehlt lediglich etwas Essigmutter und fertig ist das naturtrübe Endprodukt.

Um die klare Variante zu erhalten, läuft der Essig noch durch einen Filter. Beide Produkte eignen sich für die vegane Ernährung. Sie haben wenig Säure, ein fruchtiges Aroma und ergeben mit Wasser verdünnt ein erfrischendes Wellness-Getränk. Der Name „Höhl“ steht also nicht mehr nur für Apfelwein.

moe