



POWERFOODS für Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan

Jeder weiß, dass gesundes Essen unverzichtbar für einen gesunden Körper ist. Doch wussten Sie auch, dass Sie durch Ernährung Ihre kognitive Leistungsfähigkeit verbessern und Ihr Gehirn wirksam schützen können?



Dr. Neal Barnard (Jahrgang 1953) ist Professor für Medizin an der George Washington Universität und Präsident der Ärzteorganisation »Physicians Committee for Responsible Medicine« (PCRM).

Der renommierte Arzt ist einer der führenden Wissenschaftler für Ernährung und Gesundheit, hat zahlreiche Artikel und Bücher zu diesem Thema verfasst, darunter »Dr. Barnards revolutionäre Methode gegen Diabetes: Diabetes heilen ohne Medikamente - wissenschaftlich bewiesen« (2016) und »Schmerzen lindern durch richtige Ernährung« (1999).

Informationen: www.pcrm.org

Dr. Neal Barnard, einer der führenden amerikanischen Mediziner auf diesem Gebiet, beleuchtet in seinem neuen Buch »Powerfoods für das Gehirn« die aktuellsten Forschungsergebnisse und erläutert, mit welchen Lebensmitteln Sie Ihr Gedächtnis stärken, Ihre Denk-, Reaktions- und Problemlösungsfähigkeit verbessern und gleichzeitig das Risiko für Alzheimer, Schlaganfälle und andere ernste Risiken deutlich verringern können.

Drei Schritte zum Schutz unseres Gehirns

Mit Dr. Barnards effektivem 3-Punkte-Plan können wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse einfach und unkompliziert in die Praxis umsetzen.

Schritt 1: Bestimmte Powerfoods liefern unserem Gehirn genau die Nährstoffe, die es braucht: Omega-3-Fettsäuren, die unverzichtbar für ein gut funktionierendes Gehirn sind, sowie wichtige Vitamine, welche unser Gehirn vor freien Radikalen und anderen schädlichen Elementen schützen können.

Gesättigte Fette, wie sie vor allem in Fleisch, Milch und Eiern vorkommen, sowie Transfette in Fertiggebäck und Snacks, Fast Food und Pommes frites können bekanntlich zu Problemen im Gehirn führen. Dagegen können unverarbeitete pflanzliche Fette Studien zufolge einen Schutz vor Alzheimer bieten. Wichtig für unser Gehirn sind vor allem Omega-3-Fettsäuren. Diese sind in vielen Gemüse- und Obstsorten enthalten, in höherer Menge vor allem in Walnüssen, Leinsamen und anderen Samen wie Hanfsamen und Lupine sowie in Algen.

Welche Lebensmittel bauen einen Vitaminschutzschild für unserer Gehirn auf? Dr. Barnard erklärt, dass vor allem Vitamin E, Folate sowie B-Vitamine von Bedeutung sind. Vitamin E schützt unser Gehirn vor freien Radikalen. Viel Vitamin E enthalten Nüsse und Samen, vor allem Mandeln, Walnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne, Pekannüsse, Pistazien, Sonnenblumenkerne, Sesam und Leinsamen. B-Vitamine - vor allem B6, B12 und Folat - schützen gegen Homocystein, das in hoher Konzentration mit Herzinfarkten und Schlaganfällen in Verbindung gebracht wird und sich auch auf unsere Gehirnfunktionen auswirkt. Die besten Folatquellen sind grüne Gemüse wie Brokkoli, grüne Blattgemüse



das Gehirn

für ein leistungsstarkes Gehirn

und Zitrusfrüchte. Die besten B6-Quellen sind Vollkorn, grünes Gemüse, Hülsenfrüchte, Süßkartoffeln, Bananen und Nüsse. B12 sollten alle, die auf tierische Produkte verzichten, als Nahrungsergänzung einnehmen. Doch auch bei Menschen, die viele tierische Produkte essen, ist die B12-Versorgung nicht immer gesichert. Die US-Regierung empfiehlt, dass alle Menschen über fünfzig Jahre B12-Präparate einnehmen. Dr. Barnard hält die Nahrungsergänzung mit B12 auch für jüngere Vegetarier und Fleischesser eine gute Idee.

Wichtig ist außerdem, unser Gehirn vor Schadstoffen und Giften zu schützen: Metalle im Gehirn können die geistige Leistung verringern. Vor allem Fleisch- und Milchprodukte sowie Fertigprodukte sind die Hauptursache für überschüssige Metalle wie Aluminium, Kupfer, Eisen und Zink. Eine pflanzenbasierte Ernährung kann dabei helfen, einer Überdosis Zink und Kupfer vorzubeugen. Außerdem kann das so genannte nicht-hämische Eisen aus grünem Gemüse und Hülsenfrüchten besser vom Körper aufgenommen werden als Hämeseisen aus Fleisch. Natürlich sollten wir Aluminium meiden: Aluminium ist in Getränkedosen enthalten, außerdem sollten saure Lebensmittel nicht mit Alufolie in Kontakt kommen. Aluminiumbestandteile werden aber auch als Emulgatoren in Käse eingesetzt, insbesondere bei Tiefkühlpizza. Auch bei Salz sollten wir darauf achten, dass es kein Natriumaluminiumsilikat als Rieselhilfe enthält.

Schritt 2: Dr. Barnard stellt leicht in den Alltag integrierbare Übungen zur Stärkung des Gehirns und Verbesserung des Gedächtnisses vor. Übrigens wirken sich auch Sport und körperliche Aktivität positiv auf unsere Hirnleistung aus.

Schritt 3: Die häufigsten körperlichen Gefahren, welche das Gedächtnis bedrohen, werden ins Visier genommen: Schlafstörungen, bestimmte Medikamente und Erkrankungen.

Köstliche Rezepte, die nur die gesündesten Zutaten enthalten

Dr. Barnards Buch »Powerfoods für das Gehirn« enthält einen Menüplan mit köstlichen rein pflanzlichen Rezepten, die nur die gesündesten Zutaten enthalten und unserem Gehirn und unserem Körper die Nährstoffe zukommen lassen, die sie brauchen. Die Rezepte wurden nach den Empfehlungen des

Mediziners von den Chefköchen Christine Waltermeyer, Direktorin der *Natural Kitchen Cooking School*, und Jason Wyrick, Herausgeber des Magazins *The Vegan Culinary Experience*, entwickelt. Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen drei leckere Rezepte aus »Powerfoods für das Gehirn« vor: Austernpilz-Frittata, gebackene Gemüse-Falafel und Super-Himbeer-Protein-Brownies. >>>



Dr. Neal Barnard: Powerfoods für das Gehirn
Der wirkungsvolle 3-Punkte-Plan für ein leistungsstarkes Gehirn und zum Schutz vor Alzheimer

Unimedica 2017 · ISBN: 978-3-946566-19-9
327 Seiten, gebunden · Preis: 24,80 Euro



Austernpilz-Frittata

Eine Frittata ist ein traditionelles italienisches Omelett. Sie wird normalerweise in einer Pfanne auf dem Herd zubereitet und danach im Ofen gebacken oder sofort in der Pfanne in den Ofen geschoben, wodurch eine leicht knusprige Konsistenz entsteht.

ZUTATEN für 2 Portionen

350 g fester Tofu
1/2 TL Kurkumapulver
1/2 TL Salz
2 kleine rote Kartoffeln, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 Bund Spinat, gehackt
6 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
85 g Austernpilze, in Streifen geschnitten

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen.

Tofu zusammen mit dem Kurkuma und 1/4 TL Salz in einen Mixer geben und glatt pürieren.

Die gewürfelten Kartoffeln 5 Minuten in einer Pfanne auf mittlerer Flamme in einer sehr dünnen Schicht Wasser dünsten, bis sie leicht weich sind.

Knoblauch, Spinat und Frühlingszwiebeln hinzufügen und 3 Minuten dünsten, bis der Spinat zusammenfällt.

Pürierten Tofu mit dem Gemüse verrühren und die Mischung auf Auflaufförmchen mit 10 bis 15 cm Durchmesser verteilen oder in eine Form mit 20 cm Durchmesser füllen.

Mit Alufolie abdecken und 25 Minuten im Ofen backen.

Während die Frittata im Ofen backt, die Pilzscheiben mit dem restlichen 1/4 TL Salz vermischen.

Eine beschichtete Pfanne verwenden, Pilze hineingeben und 4 bis 5 Minuten scharf anbraten, bis sie braun und leicht knusprig werden.

Fertige Frittata aus dem Ofen nehmen, mit den Pilzscheiben belegen und servieren.

Aus:



FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





FREIHEIT FÜR TIERE
Lifestyle: Gesund essen ohne Tierleid





Gebackene Gemüse-Falafel

Falafel sind sehr beliebte herzhaft orientalische Bällchen aus Kichererbsen. Diese einfache und fettfreie Variante wird gebacken und nicht frittiert.

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 große Dose (425 g) Kichererbsen, abgossen und gespült
- 2 EL Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1 EL frische Petersilie, fein gehackt
- 4 EL Karotten, geraspelt
- 1 EL Zitronensaft, frisch gepresst
- 2 EL feines Vollkornweizenmehl
- 1 TL Koriandersamen, gemahlen
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 4 EL grüne Erbsen, gekocht
- Meersalz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kichererbsen, Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Karotten, Zitronensaft, Mehl, Koriander und Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine geben und fast glatt pürieren.

Mischung in eine Schüssel geben und Erbsen unterrühren.

Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

8 größere Taler aus der Mischung formen und auf das mit Backpapier ausgelegte Backblech legen.

15 Minuten backen, vorsichtig wenden und weitere 15 Minuten backen.

Je 2 Taler in eine Vollkorn-Pitatasche geben und diese zusätzlich mit etwas Hummus, zerpflücktem Blattsalat und gewürfelten Zwiebeln und Tomaten füllen.

Die Taler passen auch wunderbar zu Couscous und einem gemischten Salat.

Aus:





Super-Himbeer-Protein-Brownies

Brownies aus Bohnen? Und ob! Die Bohnen liefern bei diesen Leckerbissen Ballaststoffe, Kalzium und Eiweiß und machen sie zu einer nahrhaften Schwelgerei.

ZUTATEN für 16 Brownies

1/4 TL Distelöl
2 große Dosen schwarze Bohnen (425 g),
abgegossen und gespült
150 g Datteln, entsteint
250 ml Himbeermarmelade
1 EL Vanilleextrakt
4 EL feines Vollkornweizenmehl
130 g ungesüßtes Kakaopulver
1/4 TL Meersalz

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 190 °C vorheizen und eine 20 x 20 cm große Auflaufform mit dem Distelöl einfetten.
Schwarze Bohnen, Datteln, Marmelade und Vanilleextrakt in den Mixer geben und glatt pürieren. Mehl, Kakaopulver und Salz hinzufügen und nochmals durchmischen. Masse in die gefettete Form gießen und mit einem Teigschaber glatt streichen.
30 Minuten im Ofen backen oder bis die Oberfläche fest aussieht.
Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen.
In 16 Quadrate schneiden.
Die Brownies halten sich in einem geschlossenen Behälter bis zu einer Woche im Kühlschrank.

Aus:



Bild aus: Powerfoods für das Gehirn. Unimedica, 2017