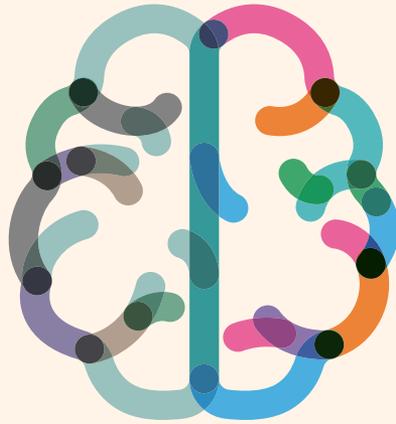


DR. MICHELLE SCHOFFRO COOK

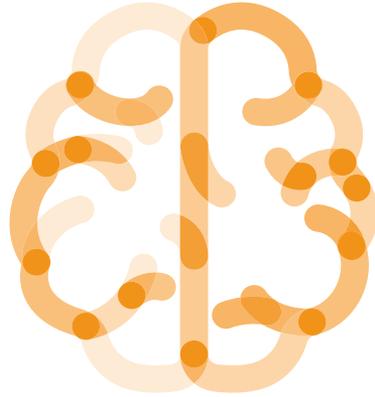


Trainings-
plan & über
40 Rezepte

Futter fürs GEHIRN

Sie können mehr gegen Alzheimer,
Demenz und Co. tun, als Sie denken!

DR. MICHELLE SCHOFFRO COOK



Trainings-
plan &
80 Rezepte

Futter fürs GEHIRN

Sie können mehr gegen Alzheimer,
Demenz und Co. tun, als Sie denken!

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
Boost your brainpower in 60 seconds: The 4 week plan for a sharper mind,
better memory, and healthier plan
ISBN 978-1-62336-481-6

Copyright der Originalausgabe 2016:
Copyright © 2016 by Michelle Schoffro Cook, PhD. All rights reserved.
Published by arrangement with RODALE INC. Emmaus, PA, U.S.A.

Copyright der deutschen Ausgabe 2017:
© Börsenmedien AG, Kulmbach

Übersetzung: Marion Reuter
Gestaltung Cover: Johanna Wack
Gestaltung, Satz und Herstellung: Martina Köhler
Lektorat: Karla Seedorf
Druck: Florjančič Tisk d.o.o., Slowenien

ISBN 978-3-86470-447-5

Alle Rechte der Verbreitung, auch die des auszugsweisen Nachdrucks,
der fotomechanischen Wiedergabe und der Verwertung durch Datenbanken
oder ähnliche Einrichtungen vorbehalten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

BÖRSEN  MEDIEN
AKTIENGESELLSCHAFT

Postfach 1449 · 95305 Kulmbach
Tel: +49 9221 9051-0 · Fax: +49 9221 9051-4444
E-Mail: buecher@boersenmedien.de
www.books4success.de
www.facebook.com/books4success

*Für meine wunderbaren Eltern,
Michael und Deborah Schoffro.
Danke für eure Unterstützung und Liebe in all diesen Jahren.*

*Für die Liebe meines Lebens, meinen Ehemann Curtis Cook.
Du machst mein Leben wunderbar. Danke für alles.*

Inhalt

Danksagungen	7
Gebrauchsanleitung für dieses Buch	8

TEIL I:

Erzielen Sie eine bessere Gehirn- und Gedächtnisleistung	13
---	-----------

Kapitel 1: Ihr Gehirn – ein Wunderwerk.....	14
--	-----------

Kapitel 2: Eine bessere Gehirnleistung erzielen	37
--	-----------

TEIL II:

Gehirnstärkung in 60 Sekunden	61
--	-----------

Kapitel 3: Woche 1: Ersatz – Lebensmittel, die Sie meiden sollten, und Ersatzmöglichkeiten	62
--	-----------

Kapitel 4: Woche 2: Stärkung – Essen Sie mehr von diesen die Hirnleistung stärkenden Supernahrungsmitteln	100
---	------------

Kapitel 5: Woche 3: Strategie – Befolgen Sie diese Tipps und Tricks zur Stärkung Ihres Gehirns und Ihres Gedächtnisses.....	153
---	------------

Kapitel 6: Woche 4: Ergänzung – Nutzen Sie diese Nahrungsergänzungsmittel, um Ihre Gehirngesundheit und Ihr Gedächtnis zu stärken.....	189
--	------------

Teil III:

Rezepte für ein fittes Gehirn	235
Frühstück	244
Getränke	251
Snacks, Dips und Brotaufstriche	260
Suppen und Eintöpfe	266
Salate und Salatdressings	271
Vorspeisen und Hauptgerichte	282
Desserts	290
Anmerkungen.....	298
Index.....	315

Danksagungen

Mein Dank gilt meiner hervorragenden Agentin und Freundin Claire Gerus. Danke für deinen Weitblick und die Mühe, die du dir machst, um meine Bücher in die Hände der Leser gelangen zu lassen.

Bedanken möchte ich mich auch bei Anne Egan, Lora Sickora und dem Verlagsteam bei Rodale. Ich schätze eure kontinuierliche Unterstützung meiner Arbeit und euer Know-how beim Lektorat, Buchdesign, Marketing und Projektmanagement. All das hat dazu beigetragen, dass *Futter fürs Gehirn* zu dem wurde, was es ist.

Dank gilt auch meinen Eltern, Michael und Deborah Schoffro, dafür, dass sie, solange ich denken kann, an mich geglaubt haben.

Zu guter Letzt bedanke ich mich bei Curtis, meinem Mann und Seelenverwandten. Worte reichen nicht aus, um dir für all das zu danken, was du für mich getan hast.

Gebrauchsanleitung für dieses Buch

Futter fürs Gehirn: Mit nur 60 Sekunden täglich gegen Alzheimer, Demenz & Co. besteht aus drei Teilen. In Teil I erfahren Sie etwas über Gehirnerkrankungen. Sie hören von aufregenden neuen Forschungsergebnissen, die zeigen, dass wir eine enorm hohe Kontrolle über die Gesundheit unseres Gehirns haben. Und Sie entdecken das 4-Wochen-Gehirngesundheits-Programm, das Ihnen dabei helfen wird, Ihre Gehirngesundheit und Ihr Gedächtnis zu verbessern. Die Grundprinzipien, die in Kapitel 2 aufgeführt sind, werden Sie während des 4-Wochen-Programms und idealerweise Ihr ganzes Leben lang befolgen. In Teil II werden Ihnen einfache 60-Sekunden-Gehirngesundheitstipps vorgestellt, die Ihnen dabei helfen, mit minimalem Aufwand Ihre Gehirngesundheit zu maximieren. Keine Sorge: Es ist nicht nötig, alle 60-Sekunden-Tipps anzuwenden, abgesehen von denjenigen, die Sie in Kapitel 3 finden. In anderen Abschnitten können Sie unter Umständen auch nur einige Tipps anwenden und dennoch hervorragende Ergebnisse erzielen. Natürlich können Sie nach Belieben auch mehr Tipps befolgen. Machen Sie sich aber keinen Stress, indem Sie zu viel ausprobieren, da Stress Ihre Bemühungen sabotieren kann.

In Teil III finden Sie köstliche Rezepte, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen sollen. Die meisten Leute sind überrascht, wie einfach diese Rezepte sind und wie köstlich die Gerichte schmecken. Sie enthalten viele Supernahrungsmittel, welche die Gehirnleistung fördern, und andere Zutaten zur Stärkung der Gehirngesundheit.

Vielleicht haben Sie schon gehört oder gelesen, dass Sie nur wenig tun können, um sich vor Gehirnerkrankungen zu schützen. Neueste Forschungsergebnisse belegen jedoch etwas anderes. Mit diesem Buch können Sie sich mit den besten Nahrungsmitteln, Nährstoffen, Kräutern und Verhaltenstipps so aufstellen, dass Sie sich ein Leben lang eine optimale Gehirnfunktion erhalten. Nachdem Sie diese einfachen Veränderungen vorgenommen haben, werden Sie bald feststellen, dass Sie klarer denken, ein besseres Gedächtnis haben und über viel mehr Energie verfügen. Sie werden feststellen, dass Sie tatsächlich enorm viel Kraft haben, um Gehirnerkrankungen zu verhindern.



60 Sekunden zur Verbesserung Ihrer Gehirnleistung

AUF EINEN BLICK

Das Gehirngesundheits-Programm

In den Kapiteln 1 und 2 lernen Sie die Prinzipien des Gehirngesundheits-Programms kennen. Befolgen Sie diese grundlegenden Ernährungsrichtlinien und Übungen, um Ihre Ergebnisse zu verbessern. Dies wird Ihren Körper auf den Erfolg vorbereiten, bevor Sie sich an das volle 4-Wochen-Gehirngesundheits-Programm machen. Das Gehirngesundheits-Programm eliminiert verbreitete Schadstoffe, die entzündlich auf das Gehirn wirken, und beinhaltet Lebensmittel und Verhaltensweisen, die entscheidend für die Stärkung der Gehirnleistung sind.

Woche 1 des Gehirngesundheits-Programms:

Ersatz – Lebensmittel, die Sie meiden sollten, und Ersatzlebensmittel

In Kapitel 3 werden Sie die schädlichen Lebensmittel und Nahrungsbestandteile kennenlernen, die sich negativ auf Ihr Gehirn auswirken können. Viele dieser Substanzen sind in verbreiteten, alltäglich verwendeten Lebensmitteln enthalten. Sie werden lernen, wie man sie entdeckt und warum Sie sie zur Maximierung Ihrer Gehirnleistung meiden sollten. Ebenso werden Sie erfahren, welche Lebensmittel Sie als Ersatz dafür essen können. Nehmen Sie die empfohlenen Ersetzungen noch diese Woche vor, denn das Eliminieren dieser Substanzen ist entscheidend für die Ergebnisse.

Woche 2 des Gehirngesundheits-Programms: Stärkung –

Essen Sie mehr von diesen die Hirnleistung stärkenden Supernahrungsmitteln

In Kapitel 4 erfahren Sie etwas über Nahrungsmittel, die nachgewiesenermaßen die Hirnleistung stärken, und wie Sie diese in Ihre Ernährung einbauen können.



Fügen Sie Ihrer Nahrung diese Woche so viele dieser neuen Zutaten hinzu, wie Sie mögen, und essen Sie sie während des ganzen Programms, um Ihre Gehirnleistung zu stärken und Entzündungen zu reduzieren. Wählen Sie täglich mindestens fünf dieser Nahrungsmittel aus.

Woche 3 des Gehirngesundheits-Programms: Strategie – Befolgen Sie diese Tipps und Tricks zur Stärkung Ihres Gehirns und Ihres Gedächtnisses

In Kapitel 5 erfahren Sie etwas über die besten, wissenschaftlich belegten Strategien zur Stärkung der Gehirnleistung. Sie werden die effektivsten Methoden kennenlernen, um Ihr Gehirn mit Energie aufzuladen, darunter Puzzles, Tai Chi, Meditation, Stressreduzierung, Schlaf und so weiter. Wählen Sie mindestens zwei dieser Strategien aus und fügen Sie sie zu Ihrem täglichen Gehirnstärkungsprogramm hinzu, um auf diese Weise Ihre Gehirnleistung und Ihre Gedächtniskraft zu verbessern.

Woche 4 des Gehirngesundheits-Programms: Ergänzung – Nutzen Sie diese Nahrungsergänzungsmittel, um Ihre Gehirngesundheit und Ihr Gedächtnis zu stärken

In Kapitel 6 lernen Sie bewährte Nahrungsmittel, Kräuter und andere Mittel kennen. Sie erfahren, wie Sie mit diesen Nahrungsergänzungsmitteln bestimmte Beschwerden behandeln und Ihre Gehirngesundheit verbessern können. Zudem erfahren Sie etwas über die erwiesene Schutzfunktion von Niacin und Folsäure gegen die Alzheimer-Krankheit sowie über die das Gedächtnis verbessernde und den Gedächtnisverlust reduzierende Wirkung von Vitamin B12. Sie lernen auch andere bewährte Kräuter kennen, welche die Gedächtnisleistung optimieren, die Hirnleistung stärken und entzündungshemmend wirken, wie Salbei, Immergrün, Ginkgo biloba und Ingwer. Keine Sorge: Sie müssen nicht alle diese Heilmittel zu sich nehmen. Wählen Sie diese Woche mindestens zwei der empfohlenen gehirnstärkenden Nahrungsergänzungsmittel aus – zusätzlich zu den in Kapitel 2



empfohlenen. (Wenn Sie keine gehirnbezogene Gesundheitsstörung haben und nur einen hervorragenden Gehirnschutz suchen, empfehle ich normalerweise Resveratrol und Kurkuma. Dazu mehr auf den Seiten 141 und 115.)

Rezepte zur Gehirnstärkung

In Teil III finden Sie meine Lieblingsrezepte zur Gehirnstärkung. Dieses Programm enthält jede Menge köstlicher Nahrungsmittel und leckerer Rezepte, darunter Blaubeerpfannkuchen (Seite 245), Granatapfel-Limonade (Seite 254), Thai-Nudelsalat (Seite 280), Ge grillter Lachs mit Pflaumen-Blaubeer-Trauben-Salsa (Seite 289), Erdbeer-Schokolade Royale (Seite 297) und viele andere. Sie lernen auch, welche Vorräte Sie für Ihre Gehirnkraft-Küche brauchen, wie Sie in wenigen Minuten einen gehirnstärkenden Gourmetsalat zubereiten, welche gesunden Frühstücksvarianten es gibt und sogar, wie Sie auf Reisen Ihre Gehirngesundheit stärken können.

TEIL I

**ERZIELEN SIE
EINE BESSERE
GEHIRN- UND
GEDÄCHTNIS-
LEISTUNG**





Ihr Gehirn – ein Wunderwerk

*Das menschliche Gehirn
ist also die komplizierteste Organisation von Materie,
die wir kennen.*

ISAAC ASIMOV, VORWORT ZU *THE THREE-POUND UNIVERSE* VON J. HOOPER UND D. TERESI

IN UNSEREM MODERNEN, DIGITALEN ZEITALTER neigen Sie vielleicht zu der Annahme, dass Computer dem menschlichen Gehirn stark überlegen sind, aber das stimmt nicht. Das menschliche Gehirn gehört zu den wunderbarsten Dingen auf dem Planeten. Es kann nicht nur fortgeschrittene Denkprozesse durchführen, sondern sich auch an die Umgebung und den Lebensstil anpassen. Aber ich greife vor.

Ihr Gehirn kontrolliert all Ihre Körperfunktionen, Stimmungen, Erinnerungen und geistigen Prozesse. Ob Ihr Gehirn gesund ist und gut funktioniert, bestimmt in hohem Maße Ihre Erfahrung der Welt und die Erfahrung Ihres Körpers. Dennoch denken wir nur selten über dieses beeindruckende Organ nach. Solange Ihr Gedächtnis nicht nachlässt und Sie keine Krankheit des Nervensystems bekommen, werden Sie diesen mächtigen Dirigenten Ihres Körpers – und zu einem großen Teil Ihres Lebens – wahrscheinlich kaum Beachtung schenken.

Jahrelang machten Wissenschaftler uns glauben, dass wir wenig Kontrolle über unser Gehirn, dessen Funktionen und Gesundheit hätten. Vielleicht haben Sie aus den Nachrichten oder in der Schule gelernt, dass der Gehirnleistung gewisse Grenzen gesetzt sind: Sobald Sie ein gewisses Alter erreicht hätten, sei die Gehirnentwicklung abgeschlossen. Sie könnten angeblich Ihre geistigen Fähigkeiten nicht verbessern, da diese weitgehend auf genetischen Faktoren beruhen würden. Noch schlimmer, man behauptete, Sie können nichts gegen eine Gehirnerkrankung tun, außer auf ein Wundermittel zu hoffen, das Ihnen bei der Wiederherstellung Ihrer Gehirngesundheit helfen würde.

Heute wissen wir, dass diese veralteten Lehren und Annahmen völlig falsch sind. Immer mehr Studien zeigen, dass wir enorm viel Kontrolle über unsere Gehirnleistung und -gesundheit haben. Was wir essen, wie wir leben, wie sehr wir uns selbst herausfordern, wie gestresst wir sind und viele andere Faktoren spielen eine wesentliche Rolle für unsere Gehirngesundheit. Zudem sind diese Faktoren entscheidend für unsere kognitiven Fähigkeiten und unser Gedächtnis sowie für unsere Stimmungen, unsere Widerstandskraft gegen Gehirnerkrankungen und so weiter. Zwar spielen genetische Faktoren natürlich eine Rolle, aber sie sind nicht das A und O, wie man es uns einmal gelehrt hat.

Die Aussage „Du bist, was du isst“ könnte nirgends besser passen als beim Thema Gehirngesundheit. Ich würde den ursprünglichen Gedanken erweitern zu „Der Mensch

ist, was er isst, lernt und lebt“, um zu deutlich zu machen, dass unsere Lebensstilentscheidungen einen signifikanten Einfluss auf unsere kurzfristige und langfristige Gehirngesundheit haben. Wir leben in einer aufregenden Zeit, in der die Gehirnforschung enorme Fortschritte macht und gleichzeitig unser Wissen darüber, wie wir unser Gehirn gesund erhalten und Gehirnerkrankungen vermeiden können, stark zunimmt. In diesem Buch werde ich Ihnen nicht nur die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über das Gehirn und das Gedächtnis vorstellen, sondern auch einfache Methoden, wie Sie sich diese Forschungsergebnisse in Ihrem eigenen Leben zunutze machen können, um Ihre Gehirngesundheit zu optimieren.

Wie fänden Sie es, wenn Sie Ihr Leben mit 60 Sekunden täglich oder weniger grundlegend ändern könnten? Wenn Sie Ihr Gedächtnis verbessern könnten, während Sie gleichzeitig Ihr Gehirn mit einfachen, völlig natürlichen Nahrungsmitteln, Kräutern, Nährstoffen und anderen Arzneimitteln schützen, die erwiesenermaßen die Gehirngesundheit verbessern? Genau das werden Sie in diesem Buch erfahren!

Vielleicht haben Sie einen anspruchsvollen Beruf, der mit zahlreichen Reisen in der ganzen Welt verbunden ist. Oder Sie sind eine berufstätige Mutter oder ein berufstätiger Vater mit mehreren Jobs oder ein fleißiger Student. Die Realität in unserer hektischen Welt sieht leider so aus, dass wenige von uns genug Zeit haben, um ihrer Gesundheit die nötige Aufmerksamkeit zu widmen. Aber wir alle können, egal wie beschäftigt wir sind, uns täglich 60 Sekunden Zeit nehmen, um unsere Gehirngesundheit und unser Leben grundlegend zu ändern. Bevor wir das Programm und die 60-Sekunden-Gehirngesundheits-Tipps diskutieren, die Sie in diesem Buch finden, möchte ich Ihnen einige persönliche Informationen darüber geben, wie dieses Buch und das in ihm enthaltene Programm entstanden sind.

DIE URSPRÜNGE VON FUTTER FÜR'S GEHIRN.

Vor über 20 Jahren litt ich nach einem schweren Autounfall an einem Schädel-Hirn-Trauma. Ich hatte eine Rückenmarksverletzung sowie andere Verletzungen. Das Auto war völlig zerstört, abgesehen von einem kleinen Teil der Tür, was es mir ermöglichte, mich herauszuzwängen. Unmittelbar nach dem Unfall war mein linker Arm fast vollständig

gelähmt und ich hatte eine Atembeeinträchtigung. Dazu kamen im Laufe der Zeit noch andere Auswirkungen der Hirnverletzung, darunter schwere und ständige Migräneattacken, die mich jahrelang begleiteten. Als wäre das noch nicht genug gewesen, rutschte ich ein paar Jahre später aus und schlug mir den Kopf an, was zu einem zweiten Schädel-Hirn-Trauma und der Verschlimmerung vieler durch den Autounfall hervorgerufenen Symptome führte. Viele Auswirkungen des Autounfalls spürte ich sofort, während einige Folgen des Schädel-Hirn-Traumas sich erst später bemerkbar machten, darunter Gedächtnisdefizite und Depressionen.

In einer verzweifelten Anstrengung, die schrecklichen Schmerzen, die Atembeeinträchtigung, die Teillähmung und andere Symptome zu lindern, die mein Leben in hohem Maße negativ beeinflussten, begann ich, mein Wissen über Ernährung und Kräutermedizin und später über Naturheilkunde und Akupunktur anzuwenden. Ich konzentrierte mich auf die besten Methoden, von einem Schädel-Hirn-Trauma zu genesen, sowie auf die richtige Ernährung und den richtigen Lebensstil zur Förderung einer gesunden Hirnfunktion.

Als meine Gesundheit sich später verbesserte, arbeitete ich mit Tausenden von Patienten, darunter viele mit Gehirnstörungen wie Alzheimer, Autismus, klinische Depression, Demenz, Parkinson, Schädel-Hirn-Trauma und so weiter. Ich wandte meine Forschungsergebnisse und das Programm, das ich für meine eigene Gesundheit entwickelt hatte, auch bei meinen Patienten mit hervorragenden Resultaten an. In diesem Buch werde ich Ihnen die Entdeckungen, Studien und Methoden vorstellen, die ich für meine Selbstbehandlung sowie die Behandlung von Tausenden von Patienten im Lauf der Jahre genutzt habe.

Ich hoffe, dass meine Erfahrung und mein Wissen Ihnen dabei helfen werden, Ihre Gehirngesundheit und Ihr Gedächtnis zu verbessern und schwere Gehirnerkrankungen zu vermeiden. Vor Kurzem habe ich mit meinem Verlag, Rodale, ein 4-Wochen-Gehirngesundheits-Programm entwickelt und durchgeführt. Dabei habe ich das in diesem Buch skizzierte Programm angewendet, um zu sehen, ob wir in nur vier Wochen eine signifikante Steigerung der Gedächtnisleistung und Gehirngesundheit erreichen können. Die Teilnehmer des 4-Wochen-Gehirngesundheits-Programms, die sich Mühe gaben,

dieses Programm anzuwenden, erzielten großartige Ergebnisse. In diesem Buch werde ich Ihnen einige ihrer Geschichten und Erfahrungen mit dem *Futter fürs Gehirn*-Programm vorstellen.

Viele Patienten und Programmteilnehmer hoben positiv hervor, wie leicht sich das Programm in den Alltag integrieren lässt. Zudem waren die meisten überrascht, wie schnell sie Ergebnisse wahrnehmen konnten, nicht nur in puncto Gedächtnis und geistiger Klarheit, sondern auch im Hinblick auf Energie, Stimmungen und Körpergewicht.

Es scheint, dass viele Leute – das galt einmal auch für mich – Gedächtnisverlust als einen Teil des Lebens akzeptieren. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen jedoch, dass wir ein nachlassendes Gedächtnis nicht mehr als „natürliche Auswirkung des Alterns“ hinnehmen müssen. Wissenschaftler belegen kontinuierlich, dass intelligente Ernährungsmethoden und ein gesunder Lebensstil sehr viel dazu beitragen, das Gehirn und das Gedächtnis vor Schaden zu bewahren.

Bevor ich Ihnen das forschungsbasierte Programm vorstelle, das ich in über 22 Jahren entwickelt habe, sollten Sie den aktuellen Status Ihrer Gehirngesundheit einschätzen. Am besten lassen Sie eine Bewertung Ihrer Gehirngesundheit durch diagnostische Tests bei Ihrem Arzt vornehmen. Sie können jedoch auch einen Einblick in Ihre Gehirngesundheit und in die möglichen positiven oder negativen Auswirkungen Ihrer Ernährung und Ihres Lebensstils gewinnen, indem Sie den Selbsteinschätzungstest zur Gehirngesundheit auf Seite 22 durchführen. Wenn Sie an einer Gehirnerkrankung oder Symptomen einer Gehirnverletzung oder einer Beeinträchtigung Ihrer geistigen Fähigkeiten leiden, sollten Sie natürlich Ihren Arzt aufsuchen. Aber selbst wenn bei Ihnen eine Gehirnerkrankung wie Alzheimer, Parkinson, Demenz oder klinische Depression diagnostiziert wurde, werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass dieses Programm viele der Symptome verbessern und sogar das Fortschreiten der Krankheit verlangsamen oder umkehren kann. Auch wenn bei Ihnen keine Anzeichen für eine Gehirnerkrankung bestehen und Sie einfach nur langfristig Ihre Gehirngesundheit sicherstellen und eine Gehirnerkrankung in der Zukunft verhindern wollen, werden Sie diesem Programm leicht folgen und es in Ihr Leben integrieren können.



TEIL III

REZEPTE FÜR EIN FITTES GEHIRN

Inhalt

Grundlagen	239
<i>Die Ausstattung Ihrer Küche</i>	239
<i>Supergehirn auf Reisen</i>	242
Frühstück	244
Blaubeerpfannkuchen	245
Gehirnstärkendes Rühr-„Ei“	246
Frühstücks-Smoothie für Supergehirne	247
Apfel-Zimt-Walnuss-Haferbrei.....	248
Glutenfreier Toast mit Kokos-Mandelbutter und Pfirsichen	249
Kokos-Mandelbutter	250
Getränke	251
Ingwer-Limonade	252
Eistee mit Granatapfelsaft und grünem Tee	253
Granatapfel-Limonade	254
Supergesunde Kürbis-Gewürz-„Latte“	255
Mandelmilch	257
Wassermelonen-Erdbeer-Saft	258
Saft Grüne Göttin	259
Snacks, Dips und Brotaufstriche	260
Mexikanische Bruschetta	261
Guacamole	262
Knoblauch-Guacamole	262
Gehirnstärkende Butter	263

Michelle's köstliche Basilikumbutter	263
Gehirnstärkende Salsa	264
Avo-Salsa	264
Hummus	265
Suppen und Eintöpfe	266
Gemüsesuppe mit Wildreis	267
Suppe mit gerösteten Karotten	268
Herzhafter Linseneintopf	269
Miso-Suppe	270
Salate und Salatdressings	271
<i>Jede Menge Salatideen</i>	<i>272</i>
<i>Salatdressings</i>	<i>274</i>
Warmer Schwarzbohnenalat	276
Provençalischer Salat	277
Zitronen-Ingwer-Salat	278
Zitrus-Gourmetsalat	279
Thai-Nudelsalat	280
Vorspeisen und Hauptgerichte	282
Linsen-Burger	283
Basilikum-Salat-Tomate-Paprika-Sandwiches	284
Ananas-Basilikum-Reis	285
Vegane Pasta Alfredo mit Spargel	286
Grüne-Bohnen-Ragout	287
Schnelles Dinkelbrot	288
Gegrillter Lachs mit Pflaumen-Blaubeer-Trauben-Salsa	289

Desserts	290
Erdbeer-Blaubeer-Pudding	291
Veganes Vanilleeis	292
Schokoladentrüffel	293
Pflaumenpudding	294
Pfirsich-Ananas-Eis	295
Erdbeereis	296
Erdbeerschokolade Royale	297

Granatapfel-Limonade

Diese köstliche Limonade zu schlürfen ist eine großartige Methode, dem Stress des modernen Lebens zu entkommen. Zudem enthält sie jede Menge gehirnstärkende Nährstoffe aus Granatapfel- und Zitronensaft. Im Unterschied zu den meisten gesüßten Limonaden hält diese Limonade dank des natürlichen Süßstoffs Stevia den Blutzuckerspiegel stabil. Dies ist ein entscheidender Faktor für eine konstante Energieversorgung des Gehirns und für die Prävention gehirnschädigender Entzündungen. Zudem schmeckt sie köstlich.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

5 Zitronen

1 ½ TL Flüssigstevia

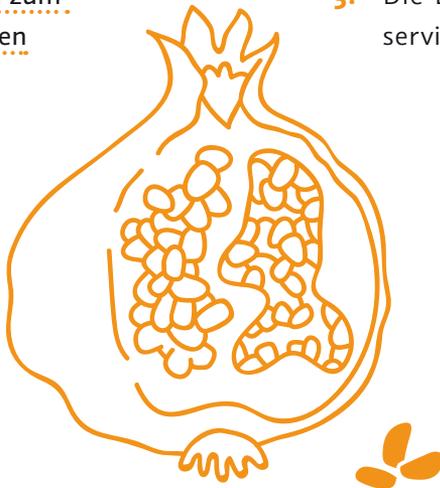
(etwa 90 Tropfen) oder
nach Belieben

5 Tassen reines Wasser

1 Tasse Granatapfelsaft

Eiswürfel zum
Servieren

1. Zitronen mit einer Holz- oder Keramik-Zitruspresse (oder mit einer elektrischen Zitruspresse, falls vorhanden) entsaften. Den Saft in einen großen Krug gießen.
2. Stevia hinzufügen und Wasser sowie Granatapfelsaft hinzugießen. Umrühren, bis alles gut vermischt ist.
3. Die Limonade über die Eiswürfel gießen und servieren.



Gehirnstärkende Salsa

In nur 5 bis 10 Minuten können Sie diese unglaublich frische Salsa zubereiten, und diese leckere Salsa ist so vielseitig verwendbar! Servieren Sie sie mit gebackenen Tortilla- oder Bohnen-Chips (in den meisten Bioläden erhältlich), auf Selleriestäbchen oder zu einem gemischten Salat anstelle von Dressing. Alternativ können Sie sie auch auf Toastbrot geben und so schnell eine appetitliche Vorspeise zubereiten.

ZUTATEN FÜR 4-6 PORTIONEN

1 Knoblauchzehe

½ bis 1 kleine Chili, ohne Stiel
und Samen (zum Verarbeiten
Haushaltshandschuhe tragen)

1 Lauchzwiebel, in 5 cm lange
Stücke geschnitten

1 kleine Handvoll frischer
Koriander

3 große Tomaten, geviertelt
Saft von 1 Limone

2 TL gemahlene
Flohsamenschalen

½ TL unraffiniertes Meersalz

1. Knoblauch und Chili in eine Küchenmaschine geben und fein hacken.
2. Lauchzwiebel, Koriander, Tomaten, Limonensaft, Flohsamenschalen und Salz hinzufügen. Grob hacken.
3. Die Salsa kann in einem luftdichten Behälter bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Avo-Salsa

Vor dem Servieren geschälte, entkernte und gewürfelte Avocados hinzufügen. Zum Vermengen sanft schütteln. Durch die Avocado wird die Salsa etwas weniger scharf und bekommt eine cremigere Konsistenz.



Erdbeerschokolade Royale

Dieses sündhaft köstliche Dessert ist perfekt für einen romantischen Abend. Sie können es aber auch einfach so essen, wenn Sie Lust auf Schokolade haben. Es ist in wenigen Minuten zusammengerrührt.

1. Das Avocadofleisch in eine mittelgroße Schüssel löffeln.
2. Kakaopulver und Ahornsirup dazugeben. Mit einem Handmixer zu einer homogenen weichen Masse pürieren.
3. Zum Servieren jeweils ein Häufchen der Schokoladen-Avocado-Mischung in zwei Weingläser geben. Eine Schicht Bananenscheiben darüber verteilen und wieder eine Schicht Erdbeerscheiben darüberlegen. Weitere Bananen- und Erdbeerschichten hinzufügen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind.

Tipp: Das Dessert schmeckt am besten, wenn es sofort serviert wird.

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

1 große Avocado, entkernt und halbiert

3 TL ungesüßtes Bio-Kakaopulver

1 TL reiner Ahornsirup

1 Banane, in Scheiben geschnitten

6–10 Erdbeeren, entstielt und in Scheiben geschnitten

