

Prof. Dr. Michael Hamm
Alfred-William Freeman
Maria Hoffmann
Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Brainfood

Prof. Dr. Michael Hamm
Alfred-William Freeman
Maria Hoffmann
Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Brainfood

Kulinarische Highlights für Körper,
Geist und Seele

schlütersche

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

ISBN 978-3-89993-539-4

Autoren:

Prof. Dr. Michael Hamm, Alfred-William Freeman, Maria Hoffmann, Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe
Projektmanagerin: Maria Hoffmann
c/o photo network, Agentur für Werbung, Fotografie und Produktion, Hamburg

Wir danken unseren Kooperationspartnern!



FAUSER VITAQUELLWERK
www.vitaquell.de
Alle verwendeten Öle von Vitaquell

DR.GRANDEL

DR. GRANDEL GmbH
www.grandel.de



KAHLA/Thüringen Porzellan GmbH
www.kahlaporzellan.com



Auerhahn Bestecke GmbH
www.auerhahn-bestecke.de



LEONARDO
www.leonardo.de

© 2007 Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

Eine Markenbezeichnung kann warenzeichenrechtlich geschützt sein, ohne dass diese gesondert gekennzeichnet wurde.

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden von Verfassern und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung der Verfasser bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Produktion und Redaktion: Maria Hoffmann

Fotograf: Gerrit Meier, außer: Ingo Wandmacher 43, Sandra Caldwell 48, Christian Jung 52, Alvin Teo 87, Sascha Burkard 88, Bernd Kröger 90, Craig Mcateer 93, Erick Nguyen 105, Ewa Brozek 106, Philip Date 125, Tarzoun 126
make up & hair: Sabine Overbeck

Gestaltung: Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Satz: Die Feder GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Offizin Andersen Nexö Leipzig GmbH

Inhalt



Vorworte

Maria Hoffmann	9
Prof. Dr. Hamm	10
Prof. Dr. Dr. h. c. Rauhe	11
Alfred-William Freeman	12

1 Topfit im Kopf und rundherum

Wie Essen und Trinken das Gehirn fit hält

Kohlenhydrate – best energy	14
Proteine – Brainbuilder und stoffliche Grundlage des Lernens	15
Aminosäuren für die Nachrichtenübermittlung	16
Richtige (Nährstoff-)Akzente setzen	17
Ausgeschlafen und einsatzbereit mit Tyrosin	17
Brainfood Hafer	18
Das Gehirn braucht auch Fettbestandteile als Gerüst und „Schmiermittel“	18
Die Gehirnfettsäuren	19
B-Vitamine sind Nervenvitamine	19

Wie wirken Vitamine im Gehirn und Nervensystem?	20
Schutzstoffe für Gehirn- und Nervenzellen	20
Mineralstoffe für den Geist	21
Magnesium – das Antistress-Mineral	21
Flotter Sauerstofftransport mit Eisen	22
Trinken für den Verstand!	22

2 Musik verleiht der Seele Flügel

Musik für Gesundheit und Wohlbefinden	24
Bewegung und Musik	24
Musik wirkt auf das Gehirn	25
Musik als Therapie	26
Gezielter Einsatz von Musik	26



Beethoven und Mozart gegen Stimmungstiefs	27
Musik wirkt auf vielfältige Weise	28

3 Freeman's Food 29

Intelligent essen im Tagesverlauf 30

Die Tagesleistungskurve 31

Frühstück – Startenergie für den Tag 32

Früchtemüsli	32
Früchtequark mit Sesamkrokant	33
Rühreier mit Räucherlachs	34
Vollkornbrot mit Frischkäse und Obst	34

Energienachschub: Zwischenmahlzeiten und Snacks 35

Buttermilchshake mit Gurke und Avocado	36
Fruchtcocktail	37
Erdbeer-Rhabarber-Crumble mit Joghurt	38
Steak-Sandwich	39
Vollkornbrötchen mit Kräuterquark, Rauke und Tomaten	40
Vollkornbrötchen mit Rauke, Apfelscheiben, Frischkäse und gebratener Putenbrust	41
Asiatischer Bratreis mit Gemüse	42
Waldorfsalat mit Bärlauch-Pesto	43

Gegen das Mittagstief:

Protein-Powerfood	44
Suppen	46
Asiatischer Hühner-Nudeleintopf	46
Thai-Hühnersuppe mit Gemüse und Rote-Bete-Nuss-Pesto	46
Graupensuppe mit Gartenkräutern und gedämpften Lachswürfeln	48
Kürbis-Kartoffelsuppe mit Scampi	50
Zuckerschotensuppe mit Büsumer Krabben und Zitronensahne	52
Salate	54
Avocado-Papaya-Salat mit Büffel-Mozzarella und Ingwerdressing	54
Rucola-Paprika-Salat	54
Gemischter Blattsalat mit gepfefferten Honig-Äpfeln und Kalbsleberstreifen mit Parmesandressing	56
Salatteller mit Krabben	58
Gratinierter Ziegenkäse auf Radieschen-Sprossen-Salat mit Honig-Vinaigrette	59
Fleischgerichte	60
Asia-Entenbrust auf Mangokraut	60
Minutensteak vom Rind mit Kartoffelsalat	61
Gebratenes Lammfilet auf Spargel-nudeln mit Kerbel und Tomaten	62
Gebratene Kalbsleber mit Schalotten-Senfsoße auf Rahmmangold	63
Vegetarische Gerichte	64
Gefüllte Paprikaschoten mit Tofu und Dinkel auf Kurkumasauce	64
Gemüse-Tofu-Bällchen	66
Gemüseragout mit Sojasprossen	66
Kohlrabi-Sesam-Schnitzel mit Gurkenjoghurt	68
Sellerie in Nusskruste mit Meerrettich-Dip	69
Spinatklöße mit Käsesoße mit Tomaten und Pinienkernen	70
Zwiebelbällchen auf buntem Linsensalat mit Joghurt-Minze-Raita	72
Fischgerichte	74
Lachs im Reisblatt gebacken auf Wokgemüse mit süßsaurer Soße	74
Gemüse-Lachsforellen-Auflauf	76
Räucherforelle mit Pilztatar	76



Gratinierte Lachsschnitte auf Linsencurry mit Backobst und Ananas	78
Asiapfanne mit Schellfisch, Broccoli und Shiitake-Pilzen	78

Abendessen – Entspannung, Genuss und Regeneration 80

Sesambällchen aus Kichererbsen und weißen Bohnen auf Tomaten- Minze-Salat mit Joghurt	81
Grünes Thai-Curry mit Basmatireis	82
Hafer-Spinat-Bratlinge mit Joghurt-Dip	82
Karamellisiertes Wurzelgemüse mit Apfelschmand	84
Orientalischer Kichererbsensalat	85
Kartoffel-Möhren-Zucchini-Puffer mit Ananasgemüse	86
Spanische Kartoffeln mit Sprossen-Dip	87
Safranrisotto mit Spargelspitzen, Scampi und Gremolata	88
Ratatouille	90
Waldpilze in Rahm mit Semmelknödel	90
Hähnchen-Nudelpfanne mit Erbsen und Paprika	92
Vollkornspaghetti mit Lachs, Cocktail- tomaten, Majoran und Olivenöl	93
Grünkohl-Lasagne mit Tomatensoße	94
Milchreis mit Äpfeln und Zimt	95
Matjes-Tatar mit Pellkartoffeln	96

4 Zwei Menüvorschläge 97

Menü 1	98
Spargelcremesuppe	98
Gefüllte Seezungenröllchen mit Champagnersoße auf Blattspinat mit Tomaten und Kerbel	99
Basilikum-Limettenmousse auf Erdbeersalat	101

Menü 2	102
Rinder-Consommé	102
Gebratene Poulardenbrust mit Pesto überbacken auf Tomaten-Chili- Soße und Gemüse-Weizen-Risotto	104
Bayerische Creme mit Beerenmark	106



5 Speisekartentraining 107

Fitessen unterwegs	108
Arbeitsessen, die beflügeln	108
Kreativ verpflegen, erfolgreich tagen	109
Speisekartentraining für Restaurant und Kantine	109
Fit bleiben trotz Geschäftsessen	111

6 Genießen und regenerieren 113

Vom Segen der Pause	114
Genießen mit allen Sinnen	114
Das Auge isst mit	115
Die akustische Raumgestaltung	116
Wahrnehmen mit allen Sinnen	117
Die kulinarische Inszenierung mit Musik	118
Essen als gestaltete Zeit	118
Tafelmusik	118
Die Wirkung der Musik beim Essen	119



Vom Singen	120	7 Brainfood von A–Z	127
Singen ist gesund und macht fröhlich ..	120	Die Nahrung ergänzen und aufwerten	128
Singen baut Brücken und schafft Frieden	120	Die 33 besten Brainfood-Lebensmittel	130
Ganzheitlich genießen mit Singen	121		
Move Your Body	122	Lesetipps	135
Nach dem Essen sollst du ruhn oder 1000 Schritte tun	122	Autoreninfo	137
Bewegung belebt	122	Literaturtipps	138
Bewegung macht schlau	123	Register	139
Dem Stress davonlaufen	123		
Bewegung beflügelt den Geist	123		
Von der Information zur Aktion	124		
Fit durch den Tag	124		
Bewegung im Alltag	125		
Der Abendspaziergang – ein nebenwirkungsfreier Schlafförderer ..	126		
Entspannung lernen	126		

Vorwort

Kopfarbeiter aufgepasst!

Gewusst wie – ist der Schlüssel, um topfit im Kopf und rundherum zu sein. Gesund zu essen ist nicht so schwierig, wie Sie vielleicht vermuten, und dabei auch noch etwas für die geistige Fitness zu tun, kann sogar richtig Spaß machen!



Maria Hoffmann

Dies ist ein Kochbuch für Kopfarbeiter. Für Menschen, die in ihrem Beruf große Verantwortung tragen und hohen geistig-nervlichen Anforderungen unterliegen: Führungskräfte, Manager, Ärzte, Journalisten, Studenten und Lehrende, Flugpiloten, Fernfahrer, Lokführer, um nur einige Beispiele zu nennen. Ihre Terminkalender sind voll. Sie laufen ständig auf Hochtouren und kennen die Hotels und Restaurants dieser Welt besser als den heimischen Herd. Dabei bleibt eine gesunde Ernährung oft auf der Strecke. Stress ist ein Energiekiller und die Seuche des 21. Jahrhunderts.

Nicht nur die Liebe geht durch den Magen, sondern jede kleinste Zelle unseres Körpers ist auf magische Weise miteinander verbunden und alles wird von dieser Hochleistungsmaschine – unserem Gehirn – gesteuert. In diesem Buch verraten wir Ihnen, wie Sie sich selbst in stressigen Zeiten gesund ernähren und somit ein besseres Wohlbefinden erreichen.

Um dieses Projekt zu realisieren, haben zwei hochkarätige Wissenschaftler, Professor Dr. Michael Hamm, Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg, und Prof. Dr. Dr. h. c. Rauhe, Ehrenpräsident der

Hochschule für Musik und Theater in Hamburg sowie der Chefkoch der Spiegelkantine, Alfred-William Freeman, ein ganzheitliches Konzept zum Thema Brainfood und Wohlbefinden erarbeitet.

In diesem Buch schaffen wir Abhilfe für stressgeplagte Kopfarbeiter und zeigen Ihnen, wie Sie wieder nervenstark und topfit werden:

- Speisekartentraining: Wie wähle ich richtig aus im Restaurant und der Kantine?
- Rezepte für Business-Lunch, Buffet und Menüs
- Essen als kulinarische Inszenierung – Musik verleiht der Seele Flügel

Und dazu viele Rezepte für eine neue ganzheitliche Nahrung für Körper, Geist und Seele mit wertvollen Tipps und Informationen. Ein kulinarisches Gesamterlebnis.

Probieren Sie es aus und nehmen den Kochlöffel einmal selbst in die Hand. Gehen Sie in aller Ruhe einkaufen, schlendern Sie über den Wochenmarkt und lassen Sie sich von der Vielfalt der Waren inspirieren. Auch ein Gang ins Reformhaus oder in den Bioladen lohnt sich. Die Auswahl hochwertiger Zutaten und die Fantasie bei der Zubereitung sind für ein gutes Gelingen von höchster Bedeutung.

Lassen Sie sich von uns verführen und ändern Sie Ihre Lebensgewohnheiten jetzt!
Ihre

Maria Hoffmann
Maria Hoffmann

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser

Richtig essen beflügelt Körper, Geist und Seele! Nicht nur die Liebe, sondern auch Gesundheit und Erfolg gehen durch den Magen. Kein anderes Organsystem steht so eng mit unserem Gefühlsleben in Verbindung wie der Verdauungstrakt. Jeder



Prof. Dr. Michael Hamm

weiß, wie empfindlich Magen und/oder Darm auf Ärger und Stress reagieren, auf persönliche Sorgen und Belastungen, auf Auseinandersetzungen oder gar Streitgespräche bei Tisch. Ein schmackhaftes Mahl dagegen, in angenehmer Stimmung und Umgebung, mit Freude und in Ruhe genossen, beflügelt und stimmt zufrieden. Essen und Trinken kommen dann über den Aspekt der bloßen Nahrungsversorgung hinaus und werden zum Erlebnis, das der Erholung dient und aus dem sich neue Kraft schöpfen lässt. Wer sich gesünder ernähren möchte, sollte deshalb dem Bauchgefühl viel mehr Beachtung schenken. Ein gutes Gespür für den eigenen Körper ist die beste Grundlage für einen bewussten Lebensstil.

Nur aus einem persönlichen Magen-Darm-Wohlbefinden können Leistungen – körperliche wie geistige – erwachsen. Ein reibungsloses Zusammenspiel aller Stadien der Verdauung ist nicht nur Voraussetzung für per-

sönliches Wohlbefinden, sondern Grundbedingung für die richtige Verwertung der Nahrung und damit die Nährstoffversorgung des Körpers. Das sinnliche Vergnügen am Essen lässt einem „das Wasser im Munde zusammenlaufen“, fördert die Sekretion der Verdauungssäfte und ist daher für die Gesundheit genauso wichtig wie der Gehalt einer Speise an Kalorien und Nährstoffen. Essen und Trinken sind eben mehr als nur Nährstoffaufnahme.

In diesem Sinne ist gerade der Anspruch an den Genuss beim Essen und an die Kochkunst kein überflüssiger Luxus. Jeder Koch und Tischgast sollte wissen: Die Freude an einer schmackhaften Ernährung in angenehmer Atmosphäre ist der beste Gesundheitsschutz. Mit Freude das Richtige zu essen, ist sicherlich besser und gesünder, als stets überängstlich zu verzichten. Diät-Hypochonder sind in jeder Beziehung schlechter dran als bewusste Genießer.

Persönlich zufriedenstellende Ernährung bezieht alles mit ein: Nähr-, Genuss- und Erlebniswert des Essens, ausgewogen und maßvoll versteht sich, den jeweiligen Gesundheits- und Lebensbedingungen angepasst. Wohlsein! Ihr

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Michael Hamm'. The script is fluid and cursive.

Michael Hamm

Professor an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

praktische Erkenntnisse der verschiedensten angewandten Wissenschaften zeigen, wie viele interdisziplinäre Gesichtspunkte bei der ganzheitlichen Gestaltung kulinarischer Ereignisse als „Gesamtkunstwerk“ zu berücksichtigen sind.



Prof. Dr. Dr. Hermann Rauhe

Dies gilt insbesondere im Rahmen dieses Konzeptes, mit dem Ziel einer optimalen Steigerung unserer geistigen Leistungsfähigkeit. Diese hängt eben nicht nur von rationalen Komponenten ab, sondern vor allem auch von emotionalen.

Gerade die Intelligenzforschung der letzten 25 Jahre hat gezeigt, dass der berufliche und private Erfolg nicht nur vom traditionellen Intelligenzquotienten (IQ) abhängt. Denn dieser berücksichtigt ausschließlich die linguistische, die mathematisch-logische und die räumliche Intelligenz. Neben die genannten treten die musikalische, die körperlich-kinästhetische, die intrapersonale und die interpersonale Intelligenz. Diese Komponenten machen mindestens 80 Prozent aus. Deshalb müsste der IQ dringend um sie erweitert werden.

Auch andere Intelligenzforscher wie z. B. der Amerikaner Robert Sternberg bestätigen diese Erkenntnisse. Sternbergs „Triachische Theorie der Intelligenz“ enthält die Komponenten analytische, kreative und insbesondere soziale Fähigkeiten wie Kooperation, Mitteilungsfähigkeit, Liebenswürdigkeit und Praktizierbarkeit von Ideen. Dieses erweiterte Verständnis von Intelligenz wird auch unserem

Ziel von Brainfood als kulinarisches Highlight für Körper, Geist und Seele gerecht.

Essen und Trinken ist ein wichtiger, nicht nur lebenserhaltender Vorgang; ein wesentlicher Teil unserer „Kultur als Ausdruck der Art und Weise, wie wir miteinander umgehen“ (Richard von Weizsäcker) – aber auch der Art und Weise, wie wir mit uns selbst umgehen. Dies drückt sich auch in den Begriffen Ess- und Trinkkultur aus.

Die breite Skala dieser kulinarischen Kultur reicht von der „Unkultur“ zwischen Tür und Angel hektisch verschlungenen Essens oder auf dem U-Bahnsteig zu sich genommener Fast-Food-Speisen und Dosenge Getränke einerseits bis zu einem abendfüllenden, stilvoll gestalteten und kunstvoll inszenierten Festmahl oder einem mehrgängigen Menü mit Kunsteinlagen und/oder Reden.

Der Begriff Brainfood bezeichnet ein Essen, das die geistige Leistungsfähigkeit nicht nur durch eine entsprechende Zusammensetzung der Speisen fördert, sondern auch durch die im Folgenden aufgezeigten vielfältigen situativen Bedingungen für gutes Befinden, Wohlfühl für Körper, Geist und Seele. Brainfood gehört also im besten Sinne zur kulinarischen Hochkultur. Brainfood als gesundes, nicht belastendes, die Regeneration förderndes Essen sollte unsere persönliche Esskultur ebenso prägen wie die unserer Gesellschaft. Viel Freude beim Genießen!

Ihr

Hermann Rauhe

Ehrenpräsident der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wer kennt das nicht, wieder mal geschäftlich unterwegs, keine Zeit und das nächste Meeting in ein paar Minuten! Da ist die Versuchung groß, schnell irgendetwas zu essen. Wir machen Sport, nehmen Vitaminpillen, halten Diäten, aber was wir essen und welche Auswirkungen die Nahrung, die wir zu uns nehmen, auf unseren Organismus hat, darauf achten wir häufig nicht, oder wir wissen zu wenig darüber.



Alfred-William Freeman

Diesen Zustand möchte ich verändern. Und das ist für mich als Chefkoch der „Spiegelkantine“ die Motivation, an diesem Kochbuch mitzuwirken. Täglich verpflege ich ca. 800 Brainworker und ich sehe es als meine Verpflichtung an, ihnen eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu bieten. Es ist mir sehr wichtig, mit meinen Rezepten zu zeigen, wie einfach es ist, sich gut und zielorientiert zu ernähren. Denn die Speisen, die wir zu uns nehmen, haben Auswirkungen auf die Konzentration, die Lernfähigkeit, das Denken und sogar wesentlich auf unseren Gemütszustand.

Mit meinen Brainfood-Rezepten können Sie den Denkmuskel besser ausnutzen und leistungsstark halten. Dass ein Zusammenhang zwischen Nahrungsaufnahme und Gehirnleistung besteht und dieser Vorgang durch simples Essen zu beeinflussen und zu stärken ist, finde ich persönlich faszinierend. Eine bewusste, gezielte Ernährung trägt dazu bei, die Ressourcen, die das Gehirn bereithält, voll zu aktivieren.

Das Frühstück z. B. ist die wichtigste

Mahlzeit für Ihr Gehirn! Darum empfehle ich zum Frühstück ein Fruchtemüsli mit kernigen Haferflocken und einen frisch gepressten Orangensaft. Am besten ein Milchprodukt dazu. Es geht weiter mit dem Morgensnack, den man gegen 11 Uhr zu sich nehmen sollte. Mit einem Vollkorn-Knäckebrot mit fettreduziertem Frischkäse und einem Apfel tanken Sie schnell wieder frische Energie.

Beim Mittagessen sollten Sie überlegen, was am Nachmittag anliegt. Steht Ihnen eine Marathonsitzung bevor oder müssen Sie einen kurzen geistigen Sprint vollbringen?

Das Abendessen sollte nicht nach 20 Uhr und nicht zu üppig ausfallen. Sie schlafen besser und am nächsten Morgen fällt das Aufstehen leichter.

Ein Brainfood-Buffer besteht weniger aus tierischen Fetten, stattdessen sind mehr Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe enthalten sowie hochwertiges Eiweiß. Frischer Fisch, hochwertiges Vollgetreide, verschiedene Salate und knackige Nüsse, mageres Geflügel, viel Obst und Gemüse sollten Hauptbestandteil sein.

Grundsätzlich gilt: Lassen Sie sich etwas mehr Zeit beim Essen, weil erst nach ca. 20 Minuten ein Sättigungsgefühl eintritt. Viel trinken versteht sich von selbst. Beim Einhalten einiger Regeln, die ich Ihnen mit meinen Rezepten in diesem Buch vorstelle, liegt das Essen nicht schwer im Magen, und die Konzentration ist wieder auf dem Höhepunkt!

Viel Spaß beim Nachkochen!

Ihr

Alfred-William Freeman

Chefkoch der Spiegelkantine



1

Topfit im Kopf
und rundherum

Wie Essen und Trinken das Gehirn fit hält

Das Gehirn benötigt neben einer kontinuierlichen Energie- und Sauerstoffversorgung über die Blutbahn weitere Nährstoffe, um lernen und denken zu können. Dazu zählen beispielsweise Aminosäuren (Eiweißbausteine) als Nachrichtenkurier, mehrfach ungesättigte Fettsäuren als „Schmiermittel“ für die Datenübertragung sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe, die direkt oder indirekt Einfluss auf die mentale Fitness haben.

Eiweißhaltige Nahrung stellt das Baumaterial für das Gehirn und die Speicherung von Informationen bereit. Von einem richtig ernährten Gehirn dürfen Sie eine gute Konzentrations- und Gedächtnisleistung sowie eine

einwandfreie Steuerfunktion für den gesamten Organismus erwarten – vorausgesetzt, auch die folgende Bedingung trifft zu. Das Gehirn muss wie jeder Muskel in Gang gehalten werden. Essen und Trimmen – beides muss stimmen! Dieser bekannte Slogan gilt selbstverständlich auch für die mentale Fitness. Worauf kommt es im Einzelnen an?

Kohlenhydrate – best energy

Hirnzellen brauchen beim Denken Energie in Form der sogenannten Glukose (= Traubenzucker oder Blutzucker). Die günstigen Auswirkungen einer entsprechenden Glukoseversorgung betreffen schnellere Informationsverarbeitung, besseres Erinnerungsvermögen und weniger Fehler bei entsprechenden Tests. Dennoch ist es nicht notwendig und auch nicht

