



Rebecca Katz & Mat Edelson

Brainfood

Rezepte für Konzentration, Gedächtnis und geistige Klarheit

Aus dem amerik. Englisch von Kirsten Sonntag, mit Fotos von Maren Caruso

AT Verlag 2016 ◦ 240 Seiten ◦ 34,95 ◦ 978-3-03800-913-9



Meine Mutter sagte immer: Esst mehr Nüsse! Das ist gut für das Gehirn. Die Kenntnis, dass bestimmte Nahrungsmittel sich positiv auf die geistige Klarheit auswirken können, ist wohl schon seit Jahrhunderten bekannt. Es gibt auch einige Witze zu diesem Thema, zum Beispiel diesen: Ein Händler verkauft Apfelkerne auf dem Markt, drei Stück für fünf Euro.

Ein junger Mann kommt vorbei, überlegt kurz und kauft drei Kerne. Langsam zerkaut er den ersten. Auf einmal rennt er wutentbrannt zu dem Händler zurück und schreit: Hören Sie, für fünf Euro hätte ich mir drei Kilo Äpfel kaufen können! Sehen Sie, sagt der Händler, es wirkt schon...

Das Buch *Brainfood* bewegt sich natürlich auf einem viel höheren Niveau. Dafür bürgen schon die beiden Autoren. Rebecca Katz ist Ernährungswissenschaftlerin, Mat Edelson hat sich als Wissenschaftsjournalist auf diesem Gebiet einen Namen gemacht. Ihre Einführung hat schon fast wissenschaftlichen Charakter. Zum Beispiel: „Der Vagusnerv kontrolliert unser parasympathisches Nervensystem, das zusammen mit dem Darm-Nervensystem die Verdauung kontrolliert. Ein weiteres Nervensystem, das sympathische Nervensystem, regelt die ... Kampf- oder Fluchtreaktion und fährt bei Gefahr die Verdauung herunter...“ (S. 13) Im folgenden Kapitel mit der Überschrift „Die kulinarische Apotheke“ werden auf fünfzehn Seiten zahlreiche Nahrungsmittel und ihre denkfördernde Wirkung vorgestellt. Es fällt allerdings auf, dass hier sehr häufig das Verb ‚können‘ verwendet wird. Etwa zu den Walnusskernen: „Etliche Studien haben ergeben, dass Walnüsse zur Gesundheit des kardiovaskulären Systems beitragen KÖNNEN, was sich positiv auf die Gehirngesundheit auswirkt.“ (S. 32)



Die Autoren sind sich also nicht hundertprozentig sicher. Das zeigen auch andere Formulierungen, etwa zum Lammfleisch heißt es, dass das ‚darin enthaltene Zink MÖGLICHWEISE das Gedächtnis fördert‘. (S. 25) Oder: „Das in Erdbeeren reichlich enthaltene Vitamin C KANN stimmungsaufhellend wirken“. (S. 17) Sicher scheinen sich die Autoren zu sein, wenn sie schreiben, dass die Folsäure in den Erdbeeren „im Alter für einen scharfen Verstand sorgt“. Beim Fenchel heißt es aber wieder, dass die Folsäure MÖGLICHERWEISE den Ausbruch von Demenz verzögern kann“. (S. 17)

Nun, ich will nicht weiter beckmessern. Diese Unstimmigkeiten sollten nicht davon abhalten, dieses Kochbuch genauer anzuschauen und die Rezepte auszuprobieren. Die meisten sind nämlich ganz vorzüglich, auch die einfachen, z. B. das Rezept für pikante Ofenkartoffeln. (S. 103) Ob dabei nun „entzündungshemmende Inhaltsstoffe“ freigesetzt werden, kann dem normalen Feinschmecker ganz egal sein... Etwas schwieriger ist der Thailändische Rindfleischsalat (S. 130), doch das schöne Foto macht richtig Lust darauf. Überhaupt muss man wieder konstatieren, dass auch dieses Kochbuch sehr schön gestaltet ist, wie alle Kochbücher aus dem AT Verlag. Ich empfehle auch einen Blick in das Kapitel mit den Getränken. Die Kamille-Lavendel-Limonade (S. 190) ist, eiskalt getrunken, eine wunderbare Erfrischung an heißen Tagen. Dabei sollen ‚Stress und Anspannung auf natürliche Weise gelöst werden‘. Auch die süßen Sachen: herrlich. Etwa die geschmorten Gewürzpfirsiche (S. 212), die ganz einfach zuzubereiten sind.

Wie gesagt: Ob diese Speisen so wirken, wie der Untertitel verspricht, kann nicht garantiert werden. Aber gesund sind sie allemal und bereichern einen vielleicht langweiligen Speiseplan.