

## SERIE MEDIZIN À LA CARTE – TEIL 5



Grübel, grübel: Wenn Sie Ihrem Hirn auf die Sprünge helfen wollen, dann versuchen Sie es mit Blaubeeren oder Nüssen – das bringt unser Denkorgan schnell auf Trab. PANTHERMEDIA

## WUSSTEN SIE EIGENTLICH, DASS ...

## ... Geschmack in Nase und Gehirn entsteht?

Mit den Geschmacksknospen auf der Zunge können wir süß, salzig, sauer und bitter unterscheiden. Das eigentliche Geschmackserlebnis entsteht aber über den Geruchssinn: Die Riechrezeptoren in der Nase sind also unsere „Geschmacksvollender“. Eine entscheidende Rolle spielt auch das Gehirn. Denken wir an ein schmackhaftes Gericht, führt das zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe wie Dopamin. Das Gehirn gleicht zudem Aussehen, Farbe und Form eines Essens mit bisher gemachten Geschmackserlebnissen ab. Die Sinne Hören und Fühlen geben weitere Impulse. So weckt das Knacken der Schweinebratenkruste vom Nachbarbartisch eine Geschmackserinnerung in uns. Das aktiviert die Speicheldrüsen – und lässt uns das Wasser im Mund zusammenlaufen.

## Medizin à la carte

**Sieben Tage – sieben (Volks-)Krankheiten – sieben Rezepte:** Auf unserer Mittwochs-Seite stellen wir Ihnen Mahlzeiten vor, die sie leicht und schnell nachkochen können. Und: mit denen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes **gesund essen!** All das garniert mit gut verdaulichen wissenschaftlichen Fakten, die Sie dazu anregen, vielleicht das eine oder andere **Küchen-Experiment** zu wagen. **Mediziner** Prof. Dr. Dr. Berend Feddersen (l.) und **Spitzenkoch** Alexander Ebert (r.) sind jetzt für Sie im Einsatz.



## ... Eischnee auch nicht zu hart sein sollte?

Eischnee sollte nicht zu weich sein – aber auch nicht zu hart. Mit der Kraft heutiger Küchenmaschinen ist eher Letzteres ein Problem. Optimal ist die Konsistenz, wenn man ein ganzes Ei auf den Eischnee legt und es nur zur Hälfte versinkt. Eischnee entsteht, wenn sich die Netzmittel aus dem Eiklar um die Luftbläschen legen. Die Verbindung wird durch eine Messerspitze Salz noch besser, der Eischnee stabiler. Zum Kuchenbacken empfiehlt sich Zucker: Der Kuchen geht um ein Drittel mehr auf, wenn Sie die Hälfte des Zuckers im Rezept unter den Eischnee schlagen.

## ... Blaubeerflecken sehr hartnäckig sind?

Ein Bub hat mal eine Blaubeere auf der Stirn seines Dalmatiners ausgedrückt – der arme Hund musste den blauen Fleck lebenslang mit Würde ertragen. Flecken in Kleidung kann man mit Zitronen vorbehandeln. Der Saft muss umso länger einwirken, je älter der Fleck ist. Nach dem Blaubeeren-Sammeln bekommt man die Hände mit etwas Zitronensaft sauberer als nur mit Wasser und Seife. Bei Flecken im Teppich kann man Buttermilch einreiben. Oder Sie geben etwas Backpulver und ein klein wenig Wasser darauf. So schäumen Sie den Fleck einfach weg.

## Nicht vergessen – Blaubeeren essen!

Gesund genießen – ja, das geht! Wie, das stellen wir Ihnen in den nächsten zwei Wochen auf dieser Seite vor. Unsere neue Serie „Medizin à la carte“ vereint wissenschaftliche Fakten und Rezepte für ausgewogene Ernährung. Heute zeigen wir Ihnen unser fünftes Gericht – geeiste Blaubeeren.

VON PROF. DR. DR. BEREND FEDDERSEN

Wie ernähre ich mich richtig, um mein Gehirn fit zu halten? Dies ist eine Frage, die sich nicht nur viele Menschen stellen, sondern die sich auch in zahlreichen Kochbüchern widerspiegelt: Büchern, die sich mit dem Thema „brainfood“, also „Gehirnfutter“, beschäftigen. Sich intelligent zu ernähren ist natürlich eine verlockende Vorstellung. Ob dafür das „Studentenfutter“ als Nuss-Rosinen-Mix, welches in den Niederlanden „Lernhafer“ heißt, ausreicht, sei mal dahingestellt.

Im vergangenen Jahr konnte eine Auswertung von zwei großen Studien mit insgesamt fast 30 000 Teilnehmern aus 40 Ländern zeigen, dass zumindest die Studienteilnehmer mit der gesündesten Ernährung ein um 24 Prozent geringeres Risiko für einen geistigen Abbau hatten – im Vergleich zu denen, die sich am ungesündesten ernährten. Das ist doch schon mal was! Man wird durch gesundes Essen nicht unbedingt schlauer, aber bleibt geistig länger auf der Höhe. „Gesund“ beinhaltet dabei eine Ernährung mit viel Obst und Gemüse, Nüssen, Eiweiß aus Soja und mehr Fisch als Fleisch. „Ungesund“ war gekennzeichnet durch viel frittiertes Essen und vermehrten Alkoholkonsum. Interessant, dass eine gesunde Ernährung nicht nur das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen

senkt, sondern auch Gedächtnisstörungen vorbeugt.

Da Studien zu Ernährung ja immer komplex sind – es lässt sich nie genau sagen, welcher zusätzliche Faktor noch eine Rolle gespielt hat –, ist es von Vorteil zu wissen, dass bei der Auswertung die Faktoren Rauchen, Körpergewicht und sportliche Aktivität herausgerechnet wurden und es somit „nur“ um Ernährung ging. Trotzdem bleibt es natürlich unklar, welcher Nährstoff nun exakt dafür verantwortlich ist, dass die Gedächtnisfunktion besser „in Schuss“ blieb.

Interessant ist neben den in solchen Zusammenhängen häufig genannten Omega-3-Fettsäuren und Vitaminen auch der Inhaltsstoff Resveratrol. Dem werden mögliche positive Effekte bei der Krebsprävention, Verhinderung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und

## Burger, Pizza oder Schokolade: Heißhunger in den Griff kriegen

Eine Heißhungerattacke hatte wohl jeder schon mal. Aber: **Bekommt man eine solche Attacke auch ohne Esssünden in den Griff?**

Grundsätzlich ist Hunger überlebensnotwendig. „Heißhunger entsteht jedoch, wenn es dem Körper an Nährstoffen mangelt“, sagt Matthias Riedl, Ernährungsmediziner. Dies sei etwa der Fall, wenn man eine Hauptmahlzeit ausgelassen hat oder bei einem Mangel an Kohlehydraten. Dabei sinkt der **Blutzuckerspiegel** rapide ab, und das ruft ein **starkes Hungergefühl** hervor.

Je nachdem welcher Nährstoff dem Körper fehlt, hat man bei einer Heißhungerattacke ein starkes Verlangen nach etwas **Süßem oder Herzhaftem**,

Langlebigkeit nachgesagt. Der Stoff kommt in größeren Mengen in Weintrauben und in Rotwein vor, da dieser eine längere Kontaktzeit mit den Traubenschalen hat, als Weißwein oder Rosé. Besonders die Weine aus den Trau-

ben „Pinot Noir“ und „St. Laurent“ haben einen besonders hohen Gehalt (14,3mg/l). Blaubeeren sind auch eine gute Quelle für Resveratrol (44mg pro 100g), der Gehalt kann aber je nach Anbaugesicht

erklärt Lars Selig, Diätassistent. Wer häufig unter diesen Attacken leidet, sollte das am besten vom Arzt abklären lassen – dahinter können auch hormonelle Erkrankungen, **Stoffwechselerkrankungen** oder eine **Essstörung** stecken. Treten Heißhungerattacken auf, sollte man etwas trinken und abwarten. **Viele verwechseln Hunger mit Durst.** Neben Durst wird auch oft Appetit mit Hunger verwechselt: Hat man stets beim TV-Sehen oder in Stresssituationen Lust auf etwas Süßes, ist das ein Gefühl oder eine Gewohnheit. **Experten-Tipp: regelmäßig essen!** Jemand der satt ist, hat keinen Heißhunger. Aber: Zwei, drei Stücke Schokolade sind ok, **besser: Nüsse** – etwa 10 bis 15 Gramm reichen gewöhnlich aus.

kombinieren (siehe unser Rezept unten). In einer anderen Studie konnte übrigens gezeigt werden, dass die Einnahme von künstlich hergestelltem Resveratrol (200mg) zu einer verbesserten Gedächtnisfunktion geführt hat: Die Teilnehmer konnten sich nach 30 Minuten an mehr auswendig gelernte Wörter erinnern.

Dies könnte mit einer besseren funktionalen Verschaltung zusammenhängen, und zwar in einer Gehirnregion, die für das Lernen extrem wichtig ist: dem sogenannten Hippocampus oder Seepferdchen.

Um auf die entsprechenden Mengen von Resveratrol aus besagter Studie zu kommen, müsste man allerdings täglich 400 Blaubeeren essen. Und das wird man selbst mit unserem super-schmackhaften Nachtisch kaum schaffen.

## Unser Rezept: Geeiste Blaubeeren mit Topfenockerl

**Geeiste Blaubeeren mit Topfenockerl** (für 4 Personen)

**Für die Topfenockerln:**  
250 g Quark (Halbfettstufe)  
100 g Zucker  
250 ml Schlagsahne  
2 Eiweiß  
1 Vanilleschote  
1 Zitrone (Schale unbehandelt)

## Zubereitung:

1. Den Quark mit Zitronensaft, der abgeriebenen Zitronenschale, Zucker und dem ausgeschabten Mark der Vanilleschote mit einem Schneebesen glatt rühren, bis sich die Zuckerkristalle gelöst haben.
2. Die Sahne steif schlagen und danach kühl stellen. Das Eiweiß steif schlagen und vorsichtig unter die Topfenmasse arbeiten. Im Anschluss dann die kalte, geschlagene Sahne unterheben, bis ein gleichmäßiges Volumen entsteht.
3. Ein feines Tuch (Passiertuch) in ein Sieb legen und über eine passende

Schüssel zum Abtropfen legen. Danach den Topfenschaum behutsam auf das Tuch gleiten lassen und abgedeckt drei bis vier Stunden kalt stellen.

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.  
**Kühlzeit:** 3 bis 4 Std.



**Gesund kann ja so lecker sein: Geeiste Blaubeeren mit Topfenockerl.**

FOTO: KLAUS HAAG; GRAFIK: SVEN HECKELMILLER

**Für die geeisten Blaubeeren:**

**Zutaten:**  
250 g Blaubeeren (Heidelbeeren)  
125 g Zucker  
125 ml Wasser  
1 Limette

1 Zimtstange  
3 Nelken  
2 gestoßene Kardamomkapsel  
2 Blatt Gelatine

## Zubereitung:

1. Den Zucker mit dem Wasser einmal aufkochen. Die Gewürze dazugeben und 15 bis 20 Min. ziehen lassen.
2. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Limette heiß abwaschen und den Saft zu dem Zuckerwasser geben.
3. Die Blaubeeren waschen, danach auf einem Küchentuch trockentupfen und in eine Schüssel geben.
4. Den Zuckersud passieren (Teesieb) und erneut erwärmen. Danach die aufgeweichte Gelatine ausdrücken, in den Fond geben und nochmals passieren.

5. Den Fond über die Blaubeeren gießen und 3 bis 4 Stunden kalt stellen. Die Beeren beim Servieren vorsichtig mit einem Löffel umrühren und mit dem Geleestückchen anrichten.

**Zubereitungszeit:** 30 bis 35 Min.  
**Kühlzeit:** 3 bis 4 Std.

## Verlosung

Appetit bekommen? Wir verlosen ein **Essen für zwei Personen im Restaurant von Spitzenkoch Alexander Ebert** am Regerplatz 3 in München. Wenn Sie gewinnen wollen, rufen Sie einfach bis Montag, 29. August, unter folgender Nummer an: 01378 80 66 47 (Telemedia, 50 Cent aus dem Festnetz). **Kennwort: „Blaubeeren“.** Der/Die Gewinner/in wird auf der nächsten Seite am Mittwoch veröffentlicht. Die Gewinnerin der Vorwoche: **Monika Hörmann** aus Bad Tölz.

## Nächste Woche

lesen Sie, wie Sie Ihr Immunsystem ganz einfach fit machen – und zwar mit feinen Rinderfiletröllchen in Haferlockenkruste (31. August).