

HINWEIS AN DIE LESER	XIII
DANKSAGUNG	XIV
EINFÜHRUNG	1
KAPITEL 1 Das Gedächtnis und die Gehirnleistung verbessern	9
SCHRITT I POWERFOODS	25
KAPITEL 2 Lebensmittel, die Sie vor giftigen Metallen schützen	27
KAPITEL 3 Lebensmittel, die Sie vor schädlichen Fetten und Cholesterin schützen	44
KAPITEL 4 Lebensmittel, die Ihr Vitaminschutzschild aufbauen	61
SCHRITT II DAS GEHIRN STÄRKEN	75
KAPITEL 5 Gehirntraining zum Aufbau Ihrer kognitiven Reserve	77
KAPITEL 6 Sport zum Schutz des Gehirns	88
SCHRITT III GEFÄHREN FÜR DAS GEDÄCHTNIS BESEITIGEN ..	101
KAPITEL 7 Die Gedächtnisleistung im Schlaf verbessern	103
KAPITEL 8 Medikamente und Gesundheitsprobleme, die das Gedächtnis beeinträchtigen	113

vi INHALT

DEN PLAN IN DIE TAT UMSETZEN.....	127	
KAPITEL 9	Ein gehirnstärkendes Menü	129
KAPITEL 10	Gelüste und Heißhunger besiegen	148
KAPITEL 11	Menüs und Rezepte	159
	Ein Wochenplan mit Tagesmenüs	160
	Frühstück	169
	Suppen und Eintöpfe	183
	Salate	201
	Sandwiches, Wraps und Burger	217
	Hauptgerichte	231
	Beilagen	249
	Soßen	261
	Aufstriche, Dips und Snacks	267
	Desserts	275
ANHANG	297
ANHANG 1	Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel zur Behandlung von Gedächtnisproblemen	298
ANHANG 2	Zutaten, die Sie vielleicht noch nicht kennen	303
	Referenzen	306
	Index	314
	Über den Autor	322
	Bezugsquellen	323

**EIN WOCHENPLAN MIT
TAGESMENÜS. 160**

FRÜHSTÜCK. 169

Heidelbeer-Buchweizen-Pfannkuchen	170
Waffeln	172
Gebackener Haferbrei	173
Frühstückswraps	175
Polenta-Frühstücksriegel	176
Frühstücks-Smoothie	177
Austernpilz-Frittata	178
Smoothie Parfait	181

SUPPEN UND EINTÖPFE. 183

Blitzschnelle Rote-Linsen-Suppe	184
Gerste-Pilz-Eintopf	185
Kürbiscremesuppe	186
Kartoffel-Lauch-Suppe	188
Weiße-Bohnen-Chili	189
Cremige Maissuppe	191
Frische Erbsensuppe	192
Türkische Linsensuppe (Mercimek Corbasi)	194
Apfel-Curry-Dal-Eintopf	195
Enchilada-Bohnen-Suppe	197
Klare Ingwer-Limetten-Suppe mit Karotten und Reisnudeln	198

SALATE 201

Gemischter Salat mit würzigem geröstetem Tempeh	202
Regenbogensalat	205
Einfacher Quinoa-Taboulé-Salat	206
Salade Latine	207
Brauner Reissalat	208
Sommersalat	211
Einfacher bunter Pasta-Salat	212
Fiesta-Salat mit schwarzen Bohnen	213
Erdbeer-Dressing	214
Ahornsirup-Salbei-Dijonsenf-Dressing	216

SANDWICHES, WRAPS**UND BURGER 217**

Gebackene Gemüse-Falafel	218
Kichererbsen-Sandwiches	220
Portobello-Burger	221
Garten-Pita-Wrap	223
Toskana-Wrap	224
Knackige Pilz-Salat-Wraps	225
Tacos mit Kartoffeln, Mangold und Pintobohnen	226
Tortas Frijoles	228
Gegrillte Aubergine à la niçoise	229

HAUPTGERICHTE 231

Toastbrötchen-Pizzen	232
Einfache Schwarze-Bohnen-Pfanne	233
Mexikanischer Polenta-Auflauf	234
Gemüse-Kebabspieße	237
Süßkartoffel-Burritos	238
Gebackene Ziti-Makkaroni	239
Spaghetti mit Weiße-Bohnen-Marinara-Soße	240
Risotto Primavera	241
Gnocchi mit Basilikum und sonnengetrockneten Tomaten	242
Asiatische Gemüsepfanne mit Aprikosen-Teriyaki-Soße	245
Paprika mit Zucchini-Bohnen-Reis-Füllung	246

BEILAGEN 249

Gerösteter brauner Reis	250
Kartoffeltraum	251
Roter Reis	252
Sechs Zubereitungsarten für Süßkartoffeln	254
Marokkanischer Minz-Couscous	257
Kochbananen in Kreuzkümmel-Tomatensoße	258
Ostafrikanisches Quinoa-Pilaw	260

X REZEPTE

Rezepte für vegetarische, vegane und vegetarisch-vegane Gerichte

SOSSEN 261

Cremige Soße	263
Chimichurri-Soße	264

**AUFSTRICHE, DIPS
UND SNACKS 267**

Pfirsich-Salsa und gebackene Pita-Chips	268
Weiße-Bohnen-Pâté	270
Mango und Wassermelone mit Limette und Chili	271
Yambohnen-Stifte (Jicama) mit Orangen- Paprika-Dip	273

DESSERTS 275

Mom's Apfelmuskuchen	276
Bananen-Eiscreme	278
Fruchtiger Couscous-Kuchen	279
Brombeerriegel	281
Warmes Apfel-Kirsch-Kompott	282
Gebackenes Obstkompott	284
Fruchteis am Stiel	285
Minzige Obstspieße	287
Vanille-Beeren-Sorbet	288
Gebackene Äpfel	289
Super-Himbeer-Protein-Brownies	290
Schokoladenpudding	292
Zitronenreis	293
Gewürz-Kürbiskuchen	295
Geeiste Wassermelone und weißer Pfirsich	296