

## Rezension

ESSL Patricia: Brainfood. Schnelle Rezepte für mehr Energie. Kneipp Verlag, Wien 2011

**Andrea RESCHENHOFER**

Das Buch ist nicht nur ein Kochbuch, das zur gesunden Küche anregt, sondern es vermittelt auch Lebensmittelkunde und gibt den Entstehungsgedanken der Autorin wieder. Appetitliche Fotos und eine farbenfrohe Unterteilung der Rezepte in die vier Jahreszeiten spornen an, die leckeren, gesunden Gerichte sofort auszuprobieren. Das Buch beginnt mit einem Inhaltsverzeichnis, indem zwar die Gerichte in vier Jahreszeiten unterteilt werden, jedoch kann man eine weitere Unterteilung in Vor-, Haupt- oder Nachspeisen nicht finden.

Vor den Rezepturen bietet ein Lexikon der Brainfood-Lebensmittel, mit genauer Beschreibung zu deren Wirkstoffen, Inhaltsstoffen und Informationen zum Ursprung der Lebensmittel, dem Leser die Möglichkeit, mehr über Äpfel, Brokkoli, Hülsenfrüchte und Co. zu erfahren. Es wird auch darauf eingegangen wie und warum die Brainfood-Lebensmittel im Alltag helfen, die Konzentration zu steigern.

Jedes Rezept ist auf vier Personen abgestimmt und beginnt mit einer kurzen Geschichte zum Gericht selbst. Die Arbeitsschritte sind klar und deutlich formuliert und leicht nachzumachen. Außerdem beinhaltet jedes Rezept einen Vorschlag zum Anrichten, einen hilfreichen „Tipp“ um das Gericht aufzuwerten, sowie eine Unterteilung in Harmonie, Konzentration oder Energiespendende Gerichte.

Nach den Rezepturen werden noch die wichtigsten Grundrezepte für verschiedenste Bouillons und Gewürzmischungen behandelt. Durch die einfallsreiche Gestaltung des Kochbuches wird nicht nur das Gericht garantiert gelingen; sondern der Leser lernt auch noch etwas über das Gericht selbst und die Herkunft der Produkte. Diese Kombination macht eine gesunde, energiereiche und ausgewogene Küche einfach, schnell und für jeden realisierbar.