

Schnelle Glücksküche

Moodfood mit Gewürzen
Gewürzmischung "Glücksfeuer"



Prof. Dr. Sabine Paul

www.nerven-power.de

Inhaltsverzeichnis

3

Schnelle Glücksküche: Wie sie funktioniert

4

Wirkung: **Gewürzmischung Glücksfeuer**

7

Rezept: Gewürzmischung Glücksfeuer

8

Rezepte mit Glücksfeuer: **Tomatensuppe & Dip**

10

Rezeptideen: **Glücksfeuer in der Küche**

11

Praxis-Tipps, Gute Einkaufsquellen

12

Welt-Glücksreport: Eine Inspiration...

13

Lust auf mehr!





Schnelle Glücksküche

Wie sie funktioniert

www.nerven-power.de

Manchmal ist es nur ein „bad hair day“, an dem wir nicht gut drauf sind. Aber auch der Winterblues oder das Home-Office-Low können uns treffen. Mehr als fünf Prozent der Bevölkerung sind sogar ganzjährig von einer Depression betroffen. Können Gewürze in solchen Situationen tatsächlich helfen und stimmungsaufhellend wirken?

Die Glücksformel für Glücksbotsstoffe

Wie entstehen Glücksgefühle? Sie werden im Gehirn durch verschiedene Botenstoffe vermittelt. Es gibt zwei Kategorien:

- **Sprudelnde Glücksgefühle:** vermitteln der Glücksbotsstoff Serotonin, der Belohnungsbotsstoff Dopamin und die euphorisierenden Endorphine.
- **Balance und Wohlbehagen** wiederum spüren wir durch den körpereigenen Beruhiger GABA (Gamma-Aminobuttersäure) oder das Kuschelhormon Oxytocin.

Diesen Botenstoffen ist gemeinsam, dass sie aus Proteinbestandteilen, Aminosäuren, aufgebaut werden. Viele der benötigten Aminosäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen.

Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen.

Daher ist „Moodfood“ nicht nur ein Modewort, sondern reale Biochemie in unserem Gehirn. Für die Umwandlung der Aminosäuren in Glücksbotsstoffe benötigen die beteiligten Enzyme zudem bestimmte Vitamine und Mineralstoffe.

Daraus ergibt sich die Moodfood-Glücksformel:

(die passenden) Proteine + Vitamine + Mineralstoffe = Glücksbotsstoffe.

Einige **Nahrungsmittel** enthalten genau diese Kombination. Dazu zählen vor allem Fleisch und Innereien, Fisch, Meeresfrüchte, Käse und: Nüsse! Klinische Studien zeigen, dass eine tägliche Portion gemischter Nüsse zusätzlich zu einer gesunden Ernährung das Depressionsrisiko um 40 Prozent senkt.

Wirkliche Stimmungsbooster sind auch **Kräuter und Gewürze** - denn verschiedene ihrer bioaktiven Substanzen vollbringen erstaunliche Prozesse im Gehirn.





Glücksfeuer-Gewürze

Wirkung

www.nerven-power.de

Bestimmte Gewürze sorgen für eine **verstärkte Bildung** von Stimmungsbotschaften im Gehirn. Andere Gewürze führen zu einer **erhöhten Freisetzung** der Glücksbotschaften. Die dritte Gruppe der Kräuter und Gewürze **verlangsamt den Abbau** der Glücksbotschaften. Eine **geschickte Mischung**, wie die Gewürzmischung "Glücksfeuer" bringt so die Glücksgefühle auf ein neues Hoch.



Oregano regt die Bildung des Glückshormons Serotonin, des Belohnungsbotschafts Dopamin und des Entspannungsbotschafts GABA an. Die wirksamen Inhaltsstoffe von Oregano sind Apigenin und Carvacrol. Tipp: Wild-/Bergformen enthalten besonders viel davon. "Entspannt und glücklich" ist die Kurzformel für dieses Gewürz und vielleicht ist es kein Zufall, dass das typische "Pizzagewürz" soviel Wohlfühl vermittelt. Eine geniale Kombination für die Bildung der glücklich machenden Botschaften ist Schafskäse (Feta) in Würfeln als Eiweißquelle, Gemüsestreifen (Paprika, Zwiebel etc.) für Vitamine und Mineralstoffe - mit Oregano im Backofen überbacken. Schnelles und köstliches Moodfood.



Petersilie ist ebenfalls reich an Apigenin. Daher ist ihr Effekt ebenfalls eine erhöhte Bildung der Glücksbotschaften (Serotonin, Dopamin) und des "körpereigenen Entspanners" GABA. Petersilie kann also weit mehr, als vernachlässigte Dekoration am Tellerrand zu sein... Sie passt frisch in Gemüseeintöpfe, kann in einer guten Portion zu Blattsalaten gefügt werden und ist einer der Hauptbestandteile der argentinischen (kalten) Grillsauce "Chimichurri", die nicht nur zu gegrilltem Fleisch, sondern auch zu gegrilltem Fisch und Gemüse bestens passt. Getrocknete Petersilie sollte eine intensiv-grüne Farbe haben, damit der Wirkstoffgehalt ausreichend groß ist.



Basilikum, auch "Königskraut" genannt, reduziert Angstgefühle und wirkt antidepressiv - durch mehr Serotonin und entzündliche Eigenschaften. Auch der Schlaf verbessert sich, vor allem durch Verkürzung der Einschlafzeit, die durch den Schlafbotschaft Melatonin gesteuert wird. Melatonin wiederum wird aus Serotonin gebildet. Getrocknetes Basilikum verliert schnell das Aroma (und seine Wirkstoffe). Die Lösung für Herbst, Winter, Frühling (bis das frische Kraut wieder verfügbar ist): Hochwertiges getrocknetes, Basilikum, ätherisches Basilikumöl und Basilikumsamen (verwendbar wie Chiasamen).



Glücksfeuer-Gewürze

Wirkung

www.nerven-power.de



Cayenne, Paprika, Chili: sie gehören zur gleichen Pflanzenart und unterscheiden sich nur in Varianten bezüglich Schärfe und Form. Der scharfe Inhaltsstoff Capsaicin sitzt vor allem in den Samenkörnern und der weißen Scheidewand. Er ist temperaturbeständig, wirkt appetit- und stoffwechsellanregend - und löst durch einen Schmerzreiz die Ausschüttung euphorisierender Botenstoffe im Gehirn aus (Endorphine), gefolgt von der Ausschüttung des Beruhigungsbotschafts GABA und den Belohnungsbotschaft Dopamin. Auch eine leicht stimmungsaufhellende Wirkung wurde festgestellt. Kein Wunder, dass von einem "Pepper High" gesprochen wird und bei Stress Chililiebhaber gerne eine Extra-Portion zum Gericht nehmen. Capsaicin sorgt auch für die Bildung neuer Blutgefäße im Gehirn und verbessert so die Nährstoffversorgung der Nervenzellen. Bei Stress wird besonders das Gedächtniszentrum geschützt und der hohe Gehalt an Vitamin C unterstützt die Bildung von Gehirnbotensstoffen, mit denen bei Stress mehr Leistung abgerufen werden kann.



Knoblauch ist als gesundheitsförderliches Gewürz berühmt und wurde sogar 1989 zur Arzneipflanze des Jahres gekürt. Der Inhaltsstoff Allicin, der ähnlich wie bei Senf erst nach dem Zerkleinern der Zehe entsteht, hat eine gedächtnis- und lernförderliche Wirkung, macht aufmerksamer und unterstützt den Erhalt der Gedächtnisfunktionen bei Alzheimer. Knoblauch kann sogar die Neubildung von Nervenzellen im Gedächtniszentrum fördern, unter anderem durch die Anregung des Wachstumsfaktors für Nervenzellen BDNF. Knoblauch schützt mit seiner antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaft auch die Nervenzellen gegen Stress- und Alterungsschäden. Einige Menschen haben eine genetische Variante im COMT-Gen, die Botensstoffe wie Serotonin und Dopamin sehr schnell abbauen, was zu Konzentrationsstörungen und Depression führen kann. Knoblauch zeigt im Tiermodell, dass er sowohl antidepressiv wirkt als auch den zu schnellen Abbau der Glücksbotschaft durch die Enzyme MAO-A und MAO-B bremst. Klinische Daten bei Menschen stehen noch aus - aber es schadet sicher nicht, regelmäßig zu Knoblauch zu greifen, bis die endgültigen Ergebnisse vorliegen.



Glücksfeuer-Gewürzmischung

Mehr als die Summe
der Einzelgewürze

www.nerven-power.de

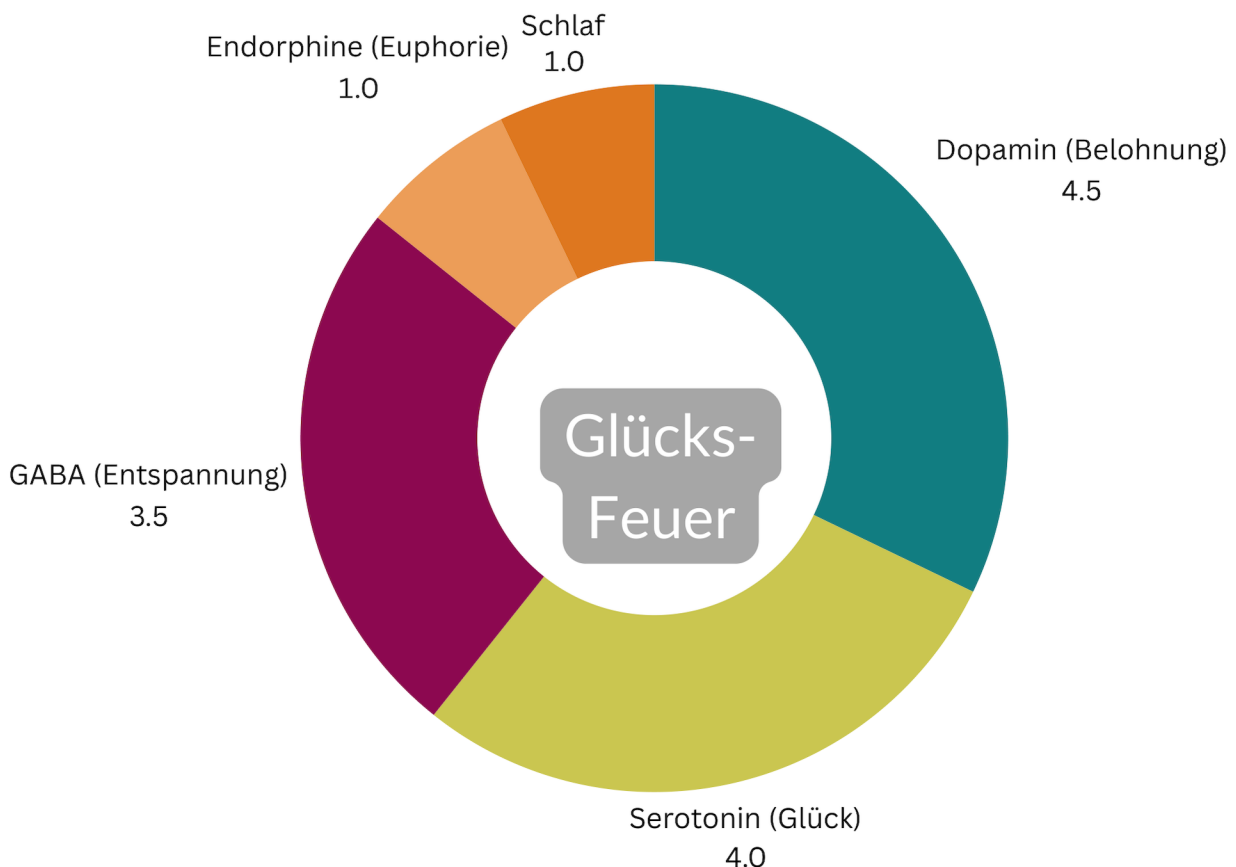
Glücksfeuer: Wenn die Glücksbotsstoffe sprudeln

Die Zusammensetzung einer Gewürzmischung hat jeweils ein typisches Wirkungsprofil.

Bei der Mischung "Glücksfeuer" ergibt sich ein hoher Anteil an Gewürzen, die die Bildung von Belohnungs-, Glücks- und Entspannungsbotenstoffen fördern. Auch der Schlaf profitiert davon - und bei einem hohen Anteil an Chili kann es zu leicht euphorischen Gefühlen kommen.

Diese Kombination ist stimmungsaufhellend bis antidepressiv, leicht angstlösend - und verbreitet echte (Urlaubs-)Stimmung, auch aufgrund der Farben und der Verwendung in Gerichten, die typisch für die Mittelmeerregion sind.

Im Überblick: Anzahl der Gewürze, die bestimmte Wirkungen auslösen





Glücksfeuer Italienische Momente

Foto: Sabine Paul

Ca. 60 Gramm

- | | |
|--|---|
| 20 g (5-6 EL) Cayenne- oder Chiliflocken | 2 g (1 EL) (Purpur-)Basilikum, getrocknet |
| 15 g (2 EL) Knoblauchgranulat | 2 g (1 EL) (Berg-)Oregano, getrocknet |
| 15 g (2 EL) Paprikaflocken | 2 g (1 EL) Petersilie, getrocknet |

Zubereitung

- Alle Zutaten abwägen und in einer Schüssel mischen (je nach gewünschtem Schärfegrad auch etwas weniger Cayenne bzw. Chili – oder mehr Paprikaflocken)
- Gewürzmischung in ein gut verschließbares Schraubdeckelglas füllen
- Trocken, dunkel, kühl lagern
- Tipp für das Kochen: Einen Teil der Gewürzmischung in der Küche gut verschlossen aufbewahren

! Tipps

- Damit die Mischung gut durchmischt bleibt, ist etwas groberer Knoblauch in Granulatform hilfreich, Knoblauchpulver setzt sich ab. Es können aber auch getrocknete Knoblauchscheiben, die mit dem Messer vorab kleiner gehackt werden, verwendet werden
- Je hochwertiger die Gewürze, desto intensiver der Geschmack. Purpur-Basilikum und Berg-Oregano sind besonders empfehlenswerte Sorten. Getrocknete Petersilie sollte intensiv grün sein
- Die Mischung ist angelehnt an „Agljo, Olio & Peperoncino“ und wird klassisch mit einem hochwertigen Olivenöl gemischt und über Nudeln gegeben. Sie schmeckt aber auch hervorragend in Gemüse- und Tomatensaucen, Suppen, Eierspeisen (Omelette, Rührei), zu Antipasti, Pilzen, Garnelen oder als Dip zu (glutenfreiem) Fladenbrot
- Linsen- oder Lupinen-Spaghetti lassen (im Gegensatz zu Weizen- und Dinkelnudeln) den Blutzucker kaum ansteigen – wichtig auch für das Gedächtniszentrum im Gehirn



Beste Laune und Entspannung, fittes Gehirn

Knoblauch fördert das Gedächtnis und schützt Nervenzellen vor aggressiven Molekülen.
Chili löst Stimmungshochs aus, durch das enthaltene Capsaicin. Zudem wird das Gehirn aktiviert und Stress- und Alterungsschäden an Nervenzellen verringert. **Paprika** ist in dieser Mischung aufgrund des geringen Capsaicingehalts weniger stimmungsaufhellend – dafür ein Aromageber mit Wohlfühleffekt
Petersilie und Oregano sind reich an Apigenin. Dieses Polyphenol wirkt antioxidativ und antientzündlich und schützt so Gehirn- und Körperzellen, sowie das Immunsystem. Apigenin überwindet die Blut-Hirn-Schranke und wirkt wie der körpereigene Beruhiger GABA – gut für Entspannung und Schlaf. Apigenin hemmt auch die Monoaminoxigenase und damit stehen mehr Gehirnbotenstoffe wie Serotonin und Dopamin zur Verfügung – und damit bessere Stimmung, Schlaf und Gedächtnis.
Basilikum wirkt entspannend und unterstützt einen erholsamen Schlaf.



Blitz-Tomatensuppe Glücksfeuer Schnelles Soulfood



1 Portion (Vorspeisensuppe)

- 200 g Tomatenstücke oder Tomatenpassata (aus Glas oder Dose)
- 0,5 TL (gestrichen) Salz
- 1 TL Gewürzmischung Glücksfeuer
- Optional: Frische Kräuter (Basilikum)



Zubereitung

- Tomatenstücke/Tomatenspassata in einen Topf geben
- Salz und Gewürzmischung Glücksfeuer zufügen
- Alles erwärmen und gut durchrühren
- Zum Servieren optional noch frische Kräuter darüber streuen (ideal: frische Varianten der getrockneten Zutaten aus der Gewürzmischung: Basilikum, Oregano, Petersilie)

! Tipps

- Mit nur 3 Zutaten im Handumdrehen zubereitet!
- Ideal als Vorspeise, um Gäste mit einer hocharomatischen Suppe zu überraschen – oder in 1,5facher Menge als Hauptgericht, wenn es mittags oder abends schnell gehen muss, aber die Aromen auch echtes Soulfood für Wohlfühleffekte bieten sollen
- Wer die Gewürzmischung Glücksfeuer mit viel Chili zubereitet, kann für die „Gäste-Zubereitungen“ eine Gewürzmischung mit der Hälfte der Chilimenge ansetzen und bereithalten (es sei denn, die Gäste lieben es auch scharf).
- Reste der Suppe sind eine gute Saucengrundlage für Gemüsegerichte.



Stimmungsaufhellende Gewürze

Die Bestandteile der Gewürzmischung „Glücksfeuer“ fördern die Bildung und Ausschüttung von Glücksbotenstoffen im Gehirn, vor allem Serotonin, aber auch euphorisierende Endorphine: Chili, Paprika, Petersilie, Oregano, Basilikum, Knoblauch.

Tomate: reguliert die Blutfettwerte, stärkt mit Vitaminen und Mineralstoffen das Immunsystem, wirkt mit den enthaltenen Antioxidantien Krebserkrankungen und Alterungsprozessen entgegen – und gilt als das gesündeste Gemüse (bei einigen Menschen mit Autoimmunerkrankungen kann es sinnvoll sein, auf Nachtschattengewächse wie Tomate zu verzichten).

Glücksfeuer-Dip

Nervenstärke und gute Laune



Für ca. 2 Personen/Portionen

50 g Cashewkerne/Cashewbruch

50-60 g Wasser

25 g (1-2) EL Olivenöl, hochwertig

50 g (2 EL) Tomatenmark

0,5 TL Salz

1 TL Glücksfeuer-Gewürzmischung



Zubereitung

- Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, alles gut mixen oder pürieren, bis ein cremiger Dip entstanden ist
- Evtl. Wasser zufügen, um eine dünnere Konsistenz zu erhalten – oder etwas mehr Cashewkerne, wenn der Dip oder die Sauce etwas dicker sein soll
- Mit Salz, Chilipulver final abschmecken

! Tipps

- Der Glücksfeuer-Dip passt als Sauce zu Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Gemüse, Nudeln – wenn mit mehr Nüssen zubereitet, auch als Brotaufstrich
- Der Dip schmeckt kalt, kann aber auch erwärmt werden
- Für noch mehr gute Fette: Einen Teil der Cashewkerne mit geschälten Hanfsamen ersetzen (z.B. 30 g Cashewkerne und 10 g Hanfsamen kombinieren)



Scharfe Nervenstärke und gute Laune

- ❖ Cashewkerne (und Hanfsamen) liefern Nährstoffe für die Bildung von Gehirnbotschaften, die Konzentration und gute Stimmung auslösen.
- ❖ Die Gewürze der „Glücksfeuer“-Mischung lösen beste Laune aus und sind stimmungsaufhellend. Zudem hilft Chili die wertvollen „Nerven-Nährstoffe“ im Gehirn besser verfügbar zu machen. Die entzündungshemmende und antioxidative Wirkung wirkt sich günstig gegen Nervenschäden im Gedächtniszentrum des Gehirns aus.
- ❖ Tomatenmark ist reich an Beta-Carotin, das Gehirn- und Körperzellen vor Stress- und Alterungsprozessen schützt.
- ❖ Ein hochwertiges Olivenöl mit mindestens 250 mg Polyphenolen/Liter und einem hohen Vitamin E-Gehalt schützt Nerven- und Körperzellen vor Stress- und Alterungsprozessen und unterstützt das Immunsystem.

Glücksfeuer

Rezeptideen für die Gewürzmischung

Zu welchen Gerichten kann die Glücksfeuer-Gewürzmischung verwendet werden?

Die Glücksfeuer-Gewürzmischung ähnelt dem Gewürz für „Agljo, Olio & Peperoncino“ – und das wird klassisch mit Nudeln verwendet. Es gibt aber noch viele Möglichkeiten mehr:

- alle Varianten von Tomatensauce: Tomatensuppe, Bolognesesauce, Gemüsesauce auf Tomatenbasis, Pizzasauce,...
- als Würze in/auf Beilagen: Reis, Buchweizenrisotto, Lupinenschrot, Hirse, über Bratkartoffeln,...
- über gegrilltes Gemüse (Zucchini, Aubergine, Paprikastücke), gefüllte Pilze, scharfe Antipasti
- für gegrilltes Fleisch, zu Garnelen (Scampi)
- in Eiergerichte: Rührei, Omelette,...
- für scharfe Dips (auf Nussbasis – oder um ein Ketchup schärfer zu machen)



Reis oder Lupinenschrot als Beilage (mit angebratener Zwiebel)



Gemüse in Tomatensauce



Gefüllte Aubergine oder Parmigiana



Gemüsepfanne vom Grill (oder Backofen)



Scampi (Garnelen)



Pizza-Sauce



Antipasti und gefüllte Pilze



Rührei, Omelette



Tomatensuppe, scharfe Dips



Glücksfeuer-Gewürze

Tipps für die Praxis

www.nerven-power.de

Hier finden Sie gute Bezugsquellen für die würzigen Zutaten und wichtige Tipps für die Umsetzung.

Empfehlenswerte Quellen für Gewürze

- **Berg-Oregano:** Direkt vom Feld, Chemnitz (und Online-Shop)
- **Cayenne-Flocken:** Gewürze der Welt, München (und Online-Shop)
- **Knoblauch-Granulat:** Direkt vom Feld, Chemnitz (und Online-Shop)
- **Paprika-Flocken:** Gewürze der Welt, München (und Online-Shop)
- **Petersilie:** Gewürze der Welt, München (und Online-Shop)
- **Purpur-Basilikum:** Direkt vom Feld, Chemnitz (und Online-Shop)

Empfehlenswerte Quellen für Olivenöl und ätherische Öle für die Aromaküche

- Olivenöl: Prodotti Amano (Polyphenole in der Regel über 500 mg/Liter und mehr)
- Oshadhi (Online-Shop): dort ist das Lorbeeröl in Lebensmittelqualität erhältlich, ebenso die Zitrusöle
- Baldini = die Aromaküche-Produkte von Taoasis (Onlineshop, manchmal auch Reformhaus, Bio-Supermärkte): für Zitrusöle
- Vegaroma = die Aromaküche-Produkte von Primavera (Onlineshop, manchmal auch Reformhaus): für Zitrusöle

Praxis und Ideen

- **Gewürze** immer dunkel, gut verschlossen aufbewahren. Sie sollten ein intensives Aroma bzw. eine intensive Farbe haben, damit ausreichend Wirkstoffe enthalten sind. Empfehlenswert ist Bio-Qualität bzw. Wild- oder Bergformen.
- **Für kleine Gewürzmengen** sind Feinwaagen hilfreich. Es gibt auch digitale Löffelwaagen.
- **Ätherische Öle** nur als naturreine Öle in Bio-Qualität verwenden. Für die Verwendung in der Küche gibt es speziell für diesen Zweck zugelassene Öle ("Aromaküche").
- **Pipetten** sind nützlich für die Entnahme weniger Tropfen der ätherischen Öle und wenn nicht mehr viel in der Tropfflasche enthalten ist. Nach dem Gebrauch in Wasser mit etwas Spülmittel reinigen und gut trocknen lassen.





Welt-Glücksreport

Von den Skandinaviern lernen

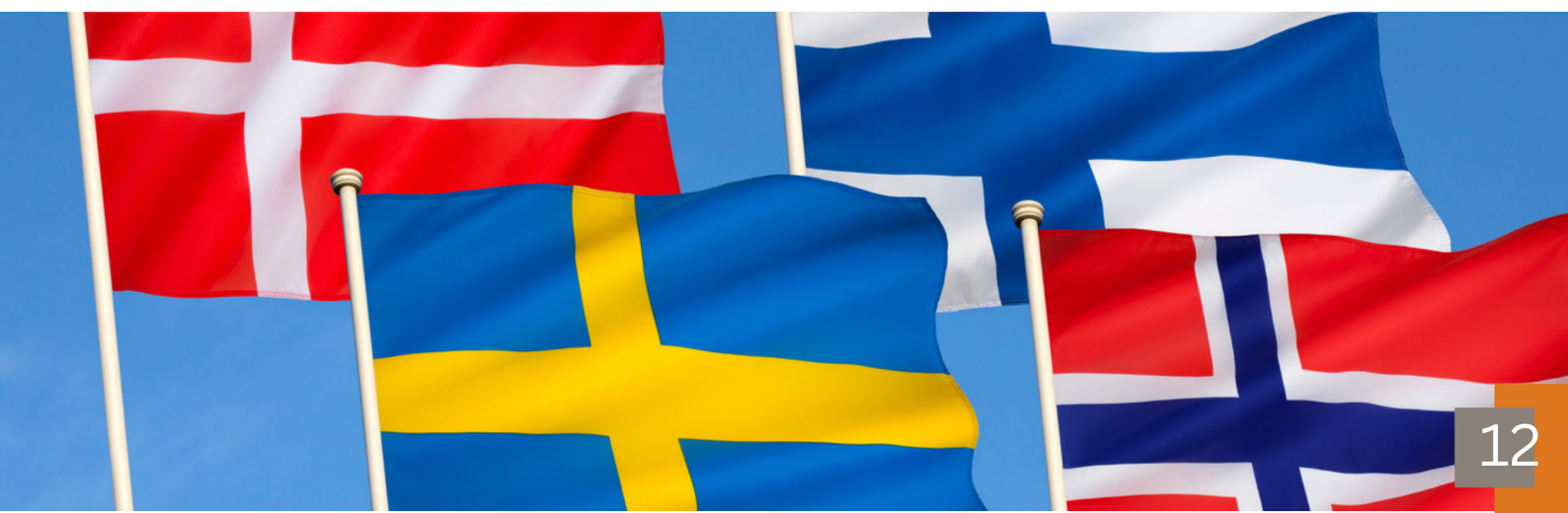
Seit 2012 wird von den Vereinten Nationen jährlich der „Welt-Glücksreport“ (World Happiness Report) veröffentlicht. Dabei fällt auf, dass die skandinavischen Länder stets unter den Top-Sieben der Länder zu finden sind.

Es gibt sicherlich viele Faktoren, warum sich die Skandinavierinnen und Skandinavier so „happy“ fühlen. Einen wichtigen Beitrag könnte aber auch eine besondere Gewohnheit spielen: Das **dänische Hygge** und ein **schwedisches Fika** sind Beispiele dafür. Es sind kurze Pausen von zehn bis dreißig Minuten, die meist gemeinsam mit anderen verbracht und durch kleine Köstlichkeiten und ein Getränk noch verschönert werden. Diese Pausen finden täglich statt und sind teilweise sogar am Arbeitsplatz fest verankert.

Kürzlich sprach ich auf einer Tagung mit zwei Schweden darüber. Sie waren begeistert, dass auf dieser Tagung ausreichend Zeit für kommunikative Pausen eingeplant war – und auch die passenden Köstlichkeiten auf dem Tagungsbuffet zu finden waren. Denn ohne ein Fika ist, nach ihrer Ansicht, der schwedische Tag nicht komplett.

Fika steht für „Kafi“, das schwedische Wort für Kaffee. Das dänische „Hygge“ bedeutet „gemütlich“. Es geht also darum, die kleinen Glücksmomente des Alltags gemeinsam mit anderen und mit allen Sinnen zu genießen. Wer bei den dazu gereichten Genüssen die passenden Gewürze wählt, kann den Effekt noch steigern.

Ein ähnliches Konzept ist der **schweizerische Apéro** am frühen Abend. Und in den Niederlanden habe ich die obligatorische gemeinsame **Tee-Pause** am späten Vormittag in meinen Laborzeiten kennengelernt. Vielleicht ist es kein Zufall, dass sich auch die Schweiz und die Niederlande in der Regel in den Top-Sieben des Welt-Glücksreports finden....



Lust auf mehr!

Buch-Tipp

Gehirndoping mit Gewürzen

Sabine Paul

Expert-Fachmedien-Verlag

3. Auflage, 2022

ISBN: 978-3946010128



Kontakt

Institut für Evolutionäre Gesundheit

Prof. Dr. Sabine Paul

www.nerven-power.de

