

Marianne Sebök

Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt

Leseprobe

[Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt](#)

von [Marianne Sebök](#)

Herausgeber: Unimedica



Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.de

<https://www.narayana-verlag.de>

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer



INHALT

WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	2
VOLKSKRANKHEIT SCHUPPENFLECHTE	4
Was ist Schuppenflechte?	4
Ursachen	4
Schulmedizinische Therapie	5
Schuppenflechte und Immunsystem	6
DER ERFOLGREICHE WEG ZU EINER GESUNDEN HAUT	8
Ernährung als wichtiges Mittel	8
Gesunde Ernährung und Lebensweise	9
Genesung, die von innen kommt	11
Krankheitsauslöser	12
Zu meidende Nahrungsmittel	13
Zu bevorzugende Nahrungsmittel	13
ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN	14
Mein Ernährungskonzept	14
DIE EINFACHHEIT DES ERNÄHRUNGS- KONZEPTS	17
KRÄUTER- UND GEWÜRZKUNDE	17

WILDKRÄUTER ALS LEBENDIGE NAHRUNG

18

Löwenzahn.....	18
Brunnenkresse.....	19
Brennnessel.....	20
Minze – Pfefferminze.....	20
Sauerklee.....	21
Bärlauch.....	22



KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER 24

Basilikum.....	24
Dill.....	24
Petersilie.....	25

GEWÜRZE – GESCHMACKSBOOSTER 26

Curry.....	27
Ingwer.....	27
Kreuzkümmel.....	28
Knoblauch.....	29
Pfeffer.....	29
Salz.....	30

NÜSSE, KERNE UND SAMEN 31

Mandeln.....	31
Pekannuss.....	32
Walnuss.....	32
Kürbiskerne.....	32
Sesamsamen (schwarz oder beige).....	33
Sonnenblumenkerne.....	33

ÖLE 34

Schwarzkümmelöl.....	34
Leinöl.....	35
Kokosöl.....	35
Olivenöl.....	36
Borretschöl.....	36



APFELESSIG UND ZITRONE 37

Apfelessig.....	37
Zitrone.....	37



REZEPTE

PIKANTE BROTAUFSTRICHE FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH 40

Ingwer-Currycreme-Aufstrich	42
Avocado-Aufstrich.....	44
Feigencreme-Aufstrich	45
Oliven-Aufstrich.....	46
Bärlauch-Aufstrich.....	48
Paprika-Aufstrich.....	49
Brennnessel-Aufstrich.....	51
Bunter-Gemüse-Aufstrich.....	52

WÜRZIGE DIPS FÜR GEMÜSE-ROHKOSTPLATTEN 54

Joghurt-Apfel-Creme.....	56
Brennnessel-Käse-Creme.....	58
Sardellen-Knoblauch-Creme	59
Ziegenkäse mit Minze	60
Frischkäse mit Bärlauch	62
Zwiebel-Mascarpone-Creme.....	63
Brunnenkresse mit Schafsjoghurt.....	64
Lachs-Meerrettich-Creme	67

SALATDRESSINGS 68

Apfelessig-Dressing.....	70
Senf-Dressing.....	71
Kräuter-Knoblauch-Dressing	72
Joghurt-Dressing.....	75
Roquefort-Dressing	76
Caesar-Dressing.....	78
Limetten-Dressing	79
Asiatisches Dressing.....	80
Karotten-Apfel-Dressing	83
Mango-Apfel-Dressing.....	84



SALATE

86

Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat ...	88
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat	91
Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat...	92
Löwenzahn-Spinat-Salat	93
Paprika-Bärlauch-Salat	94
Quinoa-Rucola-Salat	96
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat	99
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen	100
Rote Bete mit Feldsalat	101
Bulgur-Petersilien-Salat	102
Chicorée-Rucola-Salat	105
Gurken-Löwenzahn-Salat	106
Avocado-Salat	107
Brokkoli-Salat mit Joghurtdressing	108
Hirse-Brunnenkresse-Salat	110
Karotten-Sauerklee-Salat	113
Rote-Bete-Bärlauch-Salat	114



FISCHGERICHTE

116

Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse	118
Heilbutt-Natur	119
Thunfisch mit Meerrettich-Soße	120
Lachsfilet mit Brennessel-Gemüse	122
Garnelen-Curry-Pfanne	125
Zitronenzander mit Mangoldgemüse	126
Rotbarschfilet auf Linsengemüse	129
Lachsfilet mit Limetten-Soße	130
Zanderfilet mit Knoblauch-Paprika-Paste ...	131
Fischfilet mit Brennesselsoße	132
Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse ...	134



GEMÜSEGERICHTE

136

Blumenkohl in Sahne-Meerrettich-Soße	138
Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse	140
Süßkartoffel mit Mangoldgemüse	141

Gurkengemüse in Kapernsoße	142
Lauch-Brennnessel-Gemüse	145
Gemüse-Pflanzerl	146
Ofenkartoffel mit Sesamsamen	148
Zuckererbsen mit Bulgur	149
Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße	150
Gefüllte Gurken mit Quinoa	153
Gemüseauflauf	154
Kartoffel-Püree mit Knoblauch und Brennnessel	155
Zitronen-Rucola-Linguine	156
Bunte Gemüsepfanne	159
Kartoffel-Gemüsekuchen mit Bärlauch	160
Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl	163
Gemüse-Hirse-Auflauf	164

SÜSSES UND HERZHAFTES GEBÄCK 166

Ananas-Vanille-Creme	168
Himbeer-Quark-Creme	171
Haselnuss-Creme	172
Heidesand-Plätzchen	173
Ingwer-Florentiner-Plätzchen	174

HEIL- UND KRÄUTERTEES 176

Brennnessel-Tee	178
Baldrian-Tee	178
Ingwer-Tee	179
Kamillenblüten-Tee	179
Rosmarin-Tee	179
Salbei-Tee	180
Thymian-Tee	180
Zinnkraut-Tee	180
Pfefferminz-Tee	181

AUTORIN 182

NACHWORT 183

Abbildungs-	
Verzeichnis	184
Stichwort-	
Verzeichnis	185
Bezugsquellen	189



VORWORT

Genesung, die von innen kommt. Fühlen Sie sich körperlich widerstandsfähig und kräftig, oder geht Ihnen schnell die Luft aus? Beginnt Ihr Tag müde, oder greifen Sie ihn energiegeladen, voller Tatendrang und mit Lebensfreude an?

Diese Energie, dieses sich „Wohlfühlen“, diese ansteckende Lebensfreude hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie wir uns ernähren. Mit meinen bewährten Rezepten versuche ich Gesundheit und Genuss zu vereinen. Seien Sie kreativ – alle Rezepte in diesem Buch dienen Ihnen als Starthilfe. Passen Sie die Rezepte Ihren Gesundheitsbedürfnissen und Ihrem Geschmack an.

Knackiges Gemüse roh oder kurz gebraten, Nüsse mit ihren wertvollen Aminosäuren, frische Wild- und Heilkräuter, Getreide, Kartoffeln und Fisch sind mit ihren Vitalstoffen, ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen der perfekte Weg zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

Sie merken schon, es ist mir wichtig, nicht irgendwie nur satt zu werden, sondern satt mit Genuss auf gesundem Niveau.

Allerdings gehört zum „gesund werden und gesund bleiben“ ein bisschen mehr als „nur“ ausgewogene Ernährung. Es wartet ein Gesamtpaket auf Sie! Das Gesamtpaket beinhaltet eine Ernährungsumstellung, körperliche Aktivitäten, Stressabbau, positives Denken, immunsystemstärkende Maßnahmen und Freude am Leben.

Packen Sie's an! Bieten Sie Ihrer Krankheit, der Schuppenflechte, Paroli! Ich wünsche Ihnen gute Genesung.

Rimsting, im Herbst 2016
Marianne Sebök

SCHUPPENFLECHTE UND IMMUNSYSTEM

Die Schuppenflechte gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Das sind Erkrankungen, bei denen sich das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe richtet. Im Fall der Psoriasis greift das fehlgesteuerte Abwehrsystem die Zellen der Oberhaut (Epidermis) an, indem sich diese krankhaft vermehren.

Während eine gesunde, neu gebildete Hautzelle normalerweise ca. 28 bis 30 Tage benötigt, um aus der Unterhaut (Subkutis) an die Oberfläche zu gelangen, ist dieser Prozess bei Psoriasis krankhaft stark beschleunigt und dauert nur einige Tage. Die sich schnell vermehrenden Hautpartikel türmen sich aufeinander liegend regelrecht auf, entzünden sich und bilden Krusten, von denen tausende kleine silbrige-weiße Schuppen abfallen. Schuld daran ist nicht die Haut selbst, sondern unser Immunsystem, das überreagiert.

Ein funktionierendes, gesundes Abwehrsystem – die Polizei in unserem Körper – ist eine gute Garantie dafür, dass Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Parasiten und Fremdstoffe, mit denen wir täglich in Berührung kommen, abgewehrt, bekämpft und beseitigt werden.

Unser Immunsystem wird durch Medikamente, Umweltschadstoffe, falsche Ernährung oder auch durch den Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralien in der Nahrung stark belastet. Auch Stress schwächt es gravierend. Es sollte jedoch unterschieden werden, um welche Art von Stress es sich handelt, der unser Immunsystem schwächt. Denn Stress an sich ist gesund! Gefährlich wird es allerdings, wenn sich aus dem kurzfristig auftürmenden Stressgefühl ein dauerhaft belastender Stress entwickelt und unser Abwehrsystem lahm legt. Eine Art Stresskaskade wird im Körper ausgelöst, sodass der Stresshormonspiegel im Blut krankhaft erhöht ist. Kortisol, unser Stresshormon, schwimmt dann in rauen Mengen in der Blutbahn und verhindert, dass die Immunzellen Antikörper produzieren. Und schon haben Bakterien, Viren sowie körpereigene krankhafte Zellen freien Lauf, unseren Organismus anzugreifen.

Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers wiederherzustellen und so zu stärken, dass es

sich auf die wichtigste Aufgabe konzentrieren kann – uns gesund zu erhalten. Wenn es gelingt, die Abwehrkräfte zu mobilisieren, kann sich der Organismus – ausgehend vom Darm, dem Sitz der Gesundheit – wiederherstellen, selbst dann, wenn eine Krankheit als unheilbar gilt.

Deshalb lohnt es sich in vieler Hinsicht, die Gesundheitspolizei in unserem Körper, das Immunsystem, in seiner komplexen Funktionalität zu unterstützen. Insbesondere Menschen, deren Abwehrkräfte geschwächt sind, sollten durch eine gesunde, möglichst stressfreie Lebensweise vorbeugen.



KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER

Basilikum

Ohne Basilikum, „das Königskraut“ genannt, geht in meiner Küche fast gar nichts. Ich bin nach seinem einzigartigen pfeffrig-würzigen Geschmack förmlich süchtig. Ob beim berühmten Mozzarella-Gericht mit Tomaten und Basilikum, beim beliebten Pesto, bei Basilikum-Spätzle, Suppen oder Eintöpfen – dieses Kraut findet vielfach Verwendung und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Das einzigartige Aroma dieses Krautes ist auf den hohen Gehalt ätherischer Öle zurückzuführen. Basilikum wird als magenstärkend und blähungswidrig gerühmt. Es hilft bei Bauchkrämpfen, Verstopfung, Darmstörungen, wird aber auch zur Beruhigung gegen Nervosität, Depressionen, Migräne und Schlaflosigkeit eingesetzt.



Dill

Die Natur hat uns mit diesem uralten Würz- und Heilkraut ein Füllhorn an Mineralien und ätherischen Ölen geschenkt. Dill ist reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und Schwefel.

- ✿ Dill sollte nie mitgekocht, sondern immer im letzten Moment roh auf alle Speisen gestreut oder in die Speisen gemischt werden.

Sein feines Aroma passt besonders gut zu Frischkostsalaten sowie Tomaten-, Gurken-, oder Kartoffelsalat. Aber auch zu Fisch, in Suppen, Eiergerichten, Eintöpfen, Kräuterbutter und Remouladen wie auch bei Kräuternessigen und -ölen ist Dill begehrt und unverzicht-



bar. Dill hat ein sehr starkes Eigenaroma und sollte deshalb mit anderen Gewürzen nicht kombiniert werden.

Als Heilkraut wird Dill bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen eingesetzt. Ebenso ist er frisch oder getrocknet als Tee getrunken sehr zu empfehlen.

Petersilie

Was wäre unsere Kräuterwelt ohne diese Energie- und Vitalquelle. Petersilie ist unser „Allrounder“, er darf in keiner Küche fehlen. Egal ob als gekräuseltes oder glattes Blatt, die Petersilie wird als Heilmittel gegen Blutarmut, Blasen- und Nierenleiden und zur Leberreinigung eingesetzt. Da die ätherischen Öle der Petersilie keimtötend wirken, helfen sie auch bei Haut- und Schleimhautinfektionen, unterstützen alle Ausscheidungsorgane, die Haut eingeschlossen und langsam heilende Wunden.



Die Petersilie ist ein Schatzkästlein an B-Vitaminen und Mineralien. Sie enthält enorm viel Vitamin C und steht mit ihrem hohen Kaliumgehalt unter allen Gemüsen einsam an der Spitze. Nicht zu vergessen sind ihre wertvollen Bioflavone, die als gefäßabdichtend, entzündungshemmend und antiallergisch gelten. Doch sie alle gehen beim Kochen verloren, darum erst kurz vor dem Servieren unter die Speisen heben.

Petersilie ist für mich eine Heilpflanze, die täglich verwendet werden kann, sei es als Gewürz für den Salat oder die Suppe, zur Gemüsepfanne, in den Dip oder zur Rohkostplatte, sie ist immer dabei.



BUNTER-GEMÜSE-

Aufstrich

→ Für 2 Portionen • Zubereitungszeit 35 Minuten

1 Zwiebel
1 kleine Karotte
30 g Sellerie (Knolle)
30 g Lauch
½ Zucchini
3 EL Kokosöl
100 g Magerquark
½ TL Kreuzkümmel (Kumin)
½ Bund Petersilie
Salz
frischer Pfeffer

- 1** Die Zwiebel fein würfeln. Sellerie schälen und mit der gewaschenen Karotte grob raspeln.
- 2** Den Lauch gründlich waschen und mit der Zucchini in sehr feine Streifen schneiden.
- 3** Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 4** Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebel dazugeben und weich dämpfen. Abkühlen lassen.
- 5** Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Petersilie würzen. Zum Schluss den Quark unterrühren und abschmecken.

Was schmeckt dazu? Walnussbrot, Bauernbrot, Schwarzbrot.





KOHLRABI- ZUCCHINI- RADIESCHEN-

Salat

→ Für 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 25 Minuten

2 junge Kohlrabi
1 kleine Zucchini
Radieschen je nach
Geschmack
Saft einer ½ Zitrone
20 g Gorgonzola
2 EL Sahne
2 EL Crème fraîche
2 EL Senf (scharf)
1 EL Olivenöl
1 EL Borretschöl
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig (je nach
Geschmack)
1 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Kürbiskerne

1 Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und fächerartig auf zwei Tellern anrichten.

2 Zucchini waschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden und über die Kohlrabischeiben verteilen.

3 Radieschen waschen, abtrocknen und in dünnen Scheiben über die Salatportionen streuen.

4 Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche, Oliven- und Borretschöl, Honig, Senf und Sahne cremig rühren und so viel Zitronensaft dazugeben, bis die Soße flüssig ist.

5 Marinade mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Apfelessig abschmecken und über den angerichteten Salat geben.

6 Mit Kürbiskernen und dem gewaschenen in Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Was passt dazu? Schwarzbrot, Bauernbrot.

LACHSFILET

mit Brennnessel-Gemüse

→ Für 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 45 Minuten

2 Lachsfilets (ca. 400 g)
300 g Brennnesselblätter
4 EL Kokosöl
4 Knoblauchzehen
3 Lauchzwiebeln
1 Becher Sahne (200 g)
4 EL Crème fraîche
Saft einer ½ Zitrone
1 Schuss Sherry (medium)
25 g gehackte Walnusskerne
Muskat nach Geschmack
Salz
frischer Pfeffer

1 Fisch waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft bestreichen. Kurz ziehen lassen.

2 Inzwischen Brennnesselblätter gut waschen, mit heißem Wasser übergießen, abseihen und fein hacken.

3 Knoblauch schälen und zusammen mit den gewaschenen Lauchzwiebeln in kleine Würfelchen schneiden.

4 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb bräunen. Brennnesselblätter, Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz (ca. 8 Minuten) mehr ziehen als köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit einem guten Schuss Sherry, Muskat, frischem Pfeffer, einigen Tropfen Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

6 Auf vorgewärmten Tellern das Filet mit dem Brennnesselgemüse anrichten und mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

Was schmeckt dazu? Vollkornreis.



ZITRONEN-

Rucola-Linguine

→ Für 2 Portionen • Zubereitungszeit 40 Minuten

250 g Vollkorn-Linguine
200 g Rucola oder Bärlauch
2 Knoblauchzehen
1 EL Kokosöl
1 Becher Crème fraîche
(200 g)
1 EL Sahne
1 Bio-Zitrone
½ TL Kurkuma
Salz
frischer Pfeffer
1 TL Parmesan
Zitronenschnitze zur
Dekoration

- 1** Linguine nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abtropfen und beiseite stellen.
- 2** Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale dünn abreiben, sodass vom Weißen nichts mit entfernt wird. Zitrone auspressen.
- 3** Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.
- 4** Rucola putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 5** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben und Kurkuma darin leicht anbräunen. Crème fraîche, Sahne und die Zitronenschale dazugeben und etwas einkochen lassen. 2 EL Zitronensaft zufügen und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.
- 6** Linguine und Rucola unter die Zitronensoße mischen und sofort servieren. Mit Parmesan bestreuen und einem Zitronenschnitt garnieren.



STICHWORT-VERZEICHNIS

A

Alkohol 15
Amaranth 13
Ananas
 Ananas-Vanille-Creme 168
Apfel
 Joghurt-Apfel-Creme 56
 Karotten-Apfel-Dressing 83
 Mango-Apfel-Dressing 84
 Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat 88
Apfelessig 37
 Apfelessig-Dressing 70
Avocado
 Avocado-Aufstrich 44
 Avocado-Salat 107

B

Baldrian
 Baldrian-Tee 178
Bärlauch 22
 Bärlauch-Aufstrich 48
 Frischkäse mit Bärlauch 62
 Grüner Spargel mit
 Bärlauchgemüse 140
 Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse 118
 Kartoffel-Gemüsekuchen mit
 Bärlauch 160
 Paprika-Bärlauch-Salat 94
 Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
Basilikum 24
Blumenkohl
 Blumenkohl in Sahne-
 Meerrettich-Soße 138
 Bunte Gemüsepfanne 159
 Gemüseauflauf 154
Bohnen, grüne
 Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat 92

Borretschöl 36
Brennnessel 20
 Brennnessel-Aufstrich 51
 Brennnessel-Käse-Creme 58
 Brennnessel-Tee 178
 Fischfilet mit Brennnesselsoße 132
 Gemüse-Hirse-Auflauf 164
 Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brennnessel 155
 Lachsfilet mit Brennnessel-Gemüse 122
 Lauch-Brennnessel-Gemüse 145
 Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
Brokkoli
 Brokkoli-Salat mit
 Joghurtdressing 108
 Bunte Gemüsepfanne 159
 Gemüseauflauf 154
Brot 15
Brunnenkresse 19
 Brunnenkresse mit
 Schafsjoghurt 64
 Hirse-Brunnenkresse-Salat 110
Bulgur
 Bulgur-Petersilien-Salat 102
 Zuckererbsen mit Bulgur 149

C

Chicorée
 Chicorée-Rucola-Salat 105
Curry 27
 Garnelen-Curry-Pfanne 125
 Ingwer-Currycreme-Aufstrich 42

D

Dill 24

E

Erbsen

Gemüse-Pflanzerl 146

Ernährung, gesunde 9

Ernährungsgrundlagen 14

Gewürze 26

Konzept 14

Kräuter 24

Tipps 16

Wildkräuter 18

F

Feigen

Feigencreme-Aufstrich 45

Fenchel

Fenchelgemüse mit Senf-
Sahne-Soße 150

Fischgerichte 116

Fleisch 15

G

Garnelen

Garnelen-Curry-Pfanne 125

Gurken

Gefüllte Gurken mit Quinoa
153

Gurkengemüse in Kapernsoße
142

Gurken-Löwenzahn-Salat 106

Rotbarsch auf Gurken-
Zucchini-Gemüse 134

H

Haselnussmus

Haselnuss-Creme 172

Heilbutt

Heilbutt Natur 119

Himbeeren

Himbeer-Quark-Creme 171

Hirse 13

Gemüse-Hirse-Auflauf 164

Hirse-Brunnenkresse-Salat
110

I

Immunsystem 6

Ingwer 27

Ingwer-Curry-Creme-Aufstrich
42

Ingwer-Florentiner-Plätzchen
174

Ingwer-Tee 179

K

Kabeljau

Fischfilet mit Brennnesselsoße
132

Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse
118

Kamille

Kamillenblüten-Tee 179

Kapern

Gurkengemüse in Kapernsoße
142

Karotten

Bunte Gemüsepfanne 159

Bunter-Gemüse-Aufstrich 52

Gemüse-Pflanzerl 146

Karotten-Apfel-Dressing 83

Karotten-Sauerklee-Salat 113

Kartoffeln

Kartoffel-Gemüsekuchen mit
Bärlauch 160

Kartoffelpüree mit Knoblauch
und Brennnessel 155

Ofenkartoffel mit Sesamsamen
148

Knoblauch 29

Kartoffelpüree mit Knoblauch
und Brennnessel 155

Kohlrabi
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-
Salat 99
Kokosöl 35
Kreuzkümmel 28
Kürbiskerne 32

L

Lachs
Lachsfilet mit Brennnessel-
Gemüse 122
Lachsfilet mit Limetten-Soße
130
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Lauch
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Lauch-Brennnessel-Gemüse
145
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Leinöl 35
Limetten
Lachsfilet mit Limetten-Soße
130
Limetten-Dressing 79
Linsen
Rotbarschfilet auf
Linsengemüse 129
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Schwarzer-Beluga-Linsen-
Salat 88
Löwenzahn 18
Gurken-Löwenzahn-Salat 106
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat
91
Löwenzahn-Spinat-Salat 93

M

Mandeln 31
Mango
Mango-Apfel-Dressing 84

Mangold
Süßkartoffel mit
Mangoldgemüse 141
Zitronenzander mit
Mangoldgemüse 126
Meerrettich
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Minze 20

N

Nachspeisen 16
Nahrungsmittel
denaturierte 14
Glutenfreie 13
tierische 15

O

Obst 16
säurefreies 14
Oliven-Aufstrich 46
Olivenöl 36

P

Paprika
Gemüseauflauf 154
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Paprika-Aufstrich 49
Paprika-Bärlauch-Salat 94
Schwarzer-Beluga-Linsen-
Salat 88
Zanderfilet mit Knoblauch-
Paprika-Paste 131
Pekannuss 32
Petersilie 25
Bulgur-Petersilien-Salat 102
Pfeffer 29
Pfefferminze siehe Minze
Pfefferminz-Tee 181
Pflaumen, getrocknete
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Psoriasis 4

Q

- Quinoa 13
 - Gefüllte Gurken mit Quinoa 153
 - Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
 - Quinoa-Rucola-Salat 96

R

- Radieschen
 - Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat 99
- Roquefort
 - Roquefort-Dressing 76
- Rosmarin
 - Rosmarin-Tee 179
- Rotbarsch
 - Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse 134
 - Rotbarschfilet auf Linsengemüse 129
- Rote Bete
 - Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 91
 - Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
 - Rote Bete mit Feldsalat 101
- Rucola
 - Chicorée-Rucola-Salat 105
 - Quinoa-Rucola-Salat 96
 - Zitronen-Rucola-Linguine 156

S

- Salbei
 - Salbei-Tee 180
- Salz 30
- Sardellen
 - Sardellen-Knoblauch-Creme 59
- Sauerklee 21
 - Karotten-Sauerklee-Salat 113

Schuppenflechte siehe Psoriasis

- Immunsystem 6
- Krankheitsauslöser 12
- Nahrungsmittel
 - zu bevorzugende 13
 - zu meidende 13
- Therapie 5
- Ursachen 4
- Schwarzkümmelöl 34
- Senf
 - Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße 150
 - Senf-Dressing 71
- Sesamsamen 33
 - Ofenkartoffel mit Sesamsamen 148
- Sonnenblumenkerne 33
- Spargel, grüner
 - Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse 140
- Spinat
 - Löwenzahn-Spinat-Salat 93
- Süßigkeiten 15
- Süßkartoffeln
 - Süßkartoffel mit Mangoldgemüse 141

T

- Thunfisch
 - Thunfisch mit Meerrettich-Soße 120
- Thymian
 - Thymian-Tee 180

V

- Vanille
 - Ananas-Vanille-Creme 168
- Vollkornprodukte 14

W

Walnuss 32

Wasser 15

Z

Zander

 Zanderfilet mit Knoblauch-
 Paprika-Paste 131

 Zitronenzander mit
 Mangoldgemüse 126

Ziegenkäse

 Ziegenkäse mit Minze 60

Zinnkraut

 Zinnkraut-Tee 180

Zitrone 37

 Zitronen-Rucola-Linguine 156

Zitrusfrüchte 14

Zucchini

 Bunter-Gemüse-Aufstrich 52

 Gemüseauflauf 154

 Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-
 Salat 99

 Rotbarsch auf Gurken-

 Zucchini-Gemüse 134

Zuckererbsen

 Bunte Gemüsepfanne 159

 Zuckererbsen mit Bulgur 149

Zwiebeln

 Zwiebel-Mascarpone-Creme
 63

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Quinoa, verschiedene Öle oder Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedita.de** in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch Küchengeräte sowie Man-Koso, veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.



INHALT

WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	2
VOLKSKRANKHEIT SCHUPPENFLECHTE	4
Was ist Schuppenflechte?	4
Ursachen	4
Schulmedizinische Therapie	5
Schuppenflechte und Immunsystem	6
DER ERFOLGREICHE WEG ZU EINER GESUNDEN HAUT	8
Ernährung als wichtiges Mittel	8
Gesunde Ernährung und Lebensweise	9
Genesung, die von innen kommt	11
Krankheitsauslöser	12
Zu meidende Nahrungsmittel	13
Zu bevorzugende Nahrungsmittel	13
ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN	14
Mein Ernährungskonzept	14
DIE EINFACHHEIT DES ERNÄHRUNGS- KONZEPTS	17
KRÄUTER- UND GEWÜRZKUNDE	17

WILDKRÄUTER ALS LEBENDIGE NAHRUNG

18

Löwenzahn.....	18
Brunnenkresse.....	19
Brennnessel.....	20
Minze – Pfefferminze.....	20
Sauerklee.....	21
Bärlauch.....	22



KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER 24

Basilikum.....	24
Dill.....	24
Petersilie.....	25

GEWÜRZE – GESCHMACKSBOOSTER 26

Curry.....	27
Ingwer.....	27
Kreuzkümmel.....	28
Knoblauch.....	29
Pfeffer.....	29
Salz.....	30

NÜSSE, KERNE UND SAMEN 31

Mandeln.....	31
Pekannuss.....	32
Walnuss.....	32
Kürbiskerne.....	32
Sesamsamen (schwarz oder beige).....	33
Sonnenblumenkerne.....	33

ÖLE 34

Schwarzkümmelöl.....	34
Leinöl.....	35
Kokosöl.....	35
Olivenöl.....	36
Borretschöl.....	36



APFELESSIG UND ZITRONE 37

Apfelessig.....	37
Zitrone.....	37



REZEPTE

PIKANTE BROTAUFSTRICHE FÜR DEN KLEINEN HUNGER ZWISCHENDURCH 40

Ingwer-Currycreme-Aufstrich	42
Avocado-Aufstrich.....	44
Feigencreme-Aufstrich	45
Oliven-Aufstrich.....	46
Bärlauch-Aufstrich.....	48
Paprika-Aufstrich.....	49
Brennnessel-Aufstrich.....	51
Bunter-Gemüse-Aufstrich.....	52

WÜRZIGE DIPS FÜR GEMÜSE-ROHKOSTPLATTEN 54

Joghurt-Apfel-Creme.....	56
Brennnessel-Käse-Creme.....	58
Sardellen-Knoblauch-Creme	59
Ziegenkäse mit Minze	60
Frischkäse mit Bärlauch	62
Zwiebel-Mascarpone-Creme.....	63
Brunnenkresse mit Schafsjoghurt.....	64
Lachs-Meerrettich-Creme	67

SALATDRESSINGS 68

Apfelessig-Dressing.....	70
Senf-Dressing.....	71
Kräuter-Knoblauch-Dressing	72
Joghurt-Dressing.....	75
Roquefort-Dressing	76
Caesar-Dressing.....	78
Limetten-Dressing	79
Asiatisches Dressing.....	80
Karotten-Apfel-Dressing	83
Mango-Apfel-Dressing.....	84



SALATE

86

Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat ...	88
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat	91
Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat...	92
Löwenzahn-Spinat-Salat	93
Paprika-Bärlauch-Salat	94
Quinoa-Rucola-Salat	96
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat	99
Roter Linsen-Lauch-Salat mit Backpflaumen	100
Rote Bete mit Feldsalat	101
Bulgur-Petersilien-Salat	102
Chicorée-Rucola-Salat	105
Gurken-Löwenzahn-Salat	106
Avocado-Salat	107
Brokkoli-Salat mit Joghurtdressing	108
Hirse-Brunnenkresse-Salat	110
Karotten-Sauerklee-Salat	113
Rote-Bete-Bärlauch-Salat	114



FISCHGERICHTE

116

Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse	118
Heilbutt-Natur	119
Thunfisch mit Meerrettich-Soße	120
Lachsfilet mit Brennessel-Gemüse	122
Garnelen-Curry-Pfanne	125
Zitronenzander mit Mangoldgemüse	126
Rotbarschfilet auf Linsengemüse	129
Lachsfilet mit Limetten-Soße	130
Zanderfilet mit Knoblauch-Paprika-Paste ...	131
Fischfilet mit Brennesselsoße	132
Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse	134



GEMÜSEGERICHTE

136

Blumenkohl in Sahne-Meerrettich-Soße	138
Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse	140
Süßkartoffel mit Mangoldgemüse	141

Gurkengemüse in Kapernsoße	142
Lauch-Brennnessel-Gemüse	145
Gemüse-Pflanzerl	146
Ofenkartoffel mit Sesamsamen	148
Zuckererbsen mit Bulgur	149
Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße	150
Gefüllte Gurken mit Quinoa	153
Gemüseauflauf	154
Kartoffel-Püree mit Knoblauch und Brennnessel	155
Zitronen-Rucola-Linguine	156
Bunte Gemüsepfanne	159
Kartoffel-Gemüsekuchen mit Bärlauch	160
Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl	163
Gemüse-Hirse-Auflauf	164

SÜSSES UND HERZHAFTES GEBÄCK 166

Ananas-Vanille-Creme	168
Himbeer-Quark-Creme	171
Haselnuss-Creme	172
Heidesand-Plätzchen	173
Ingwer-Florentiner-Plätzchen	174

HEIL- UND KRÄUTERTEES 176

Brennnessel-Tee	178
Baldrian-Tee	178
Ingwer-Tee	179
Kamillenblüten-Tee	179
Rosmarin-Tee	179
Salbei-Tee	180
Thymian-Tee	180
Zinnkraut-Tee	180
Pfefferminz-Tee	181

AUTORIN 182

NACHWORT 183

Abbildungs-	
Verzeichnis	184
Stichwort-	
Verzeichnis	185
Bezugsquellen	189



VORWORT

Genesung, die von innen kommt. Fühlen Sie sich körperlich widerstandsfähig und kräftig, oder geht Ihnen schnell die Luft aus? Beginnt Ihr Tag müde, oder greifen Sie ihn energiegeladen, voller Tatendrang und mit Lebensfreude an?

Diese Energie, dieses sich „Wohlfühlen“, diese ansteckende Lebensfreude hängt nicht zuletzt auch davon ab, wie wir uns ernähren. Mit meinen bewährten Rezepten versuche ich Gesundheit und Genuss zu vereinen. Seien Sie kreativ – alle Rezepte in diesem Buch dienen Ihnen als Starthilfe. Passen Sie die Rezepte Ihren Gesundheitsbedürfnissen und Ihrem Geschmack an.

Knackiges Gemüse roh oder kurz gebraten, Nüsse mit ihren wertvollen Aminosäuren, frische Wild- und Heilkräuter, Getreide, Kartoffeln und Fisch sind mit ihren Vitalstoffen, ihren Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ballaststoffen der perfekte Weg zu einer gesunden Ernährung und Lebensweise.

Sie merken schon, es ist mir wichtig, nicht irgendwie nur satt zu werden, sondern satt mit Genuss auf gesundem Niveau.

Allerdings gehört zum „gesund werden und gesund bleiben“ ein bisschen mehr als „nur“ ausgewogene Ernährung. Es wartet ein Gesamtpaket auf Sie! Das Gesamtpaket beinhaltet eine Ernährungsumstellung, körperliche Aktivitäten, Stressabbau, positives Denken, immunsystemstärkende Maßnahmen und Freude am Leben.

Packen Sie's an! Bieten Sie Ihrer Krankheit, der Schuppenflechte, Paroli! Ich wünsche Ihnen gute Genesung.

Rimsting, im Herbst 2016
Marianne Sebök

SCHUPPENFLECHTE UND IMMUNSYSTEM

Die Schuppenflechte gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Das sind Erkrankungen, bei denen sich das Immunsystem gegen körpereigenes Gewebe richtet. Im Fall der Psoriasis greift das fehlgesteuerte Abwehrsystem die Zellen der Oberhaut (Epidermis) an, indem sich diese krankhaft vermehren.

Während eine gesunde, neu gebildete Hautzelle normalerweise ca. 28 bis 30 Tage benötigt, um aus der Unterhaut (Subkutis) an die Oberfläche zu gelangen, ist dieser Prozess bei Psoriasis krankhaft stark beschleunigt und dauert nur einige Tage. Die sich schnell vermehrenden Hautpartikel türmen sich aufeinander liegend regelrecht auf, entzünden sich und bilden Krusten, von denen tausende kleine silbrige-weiße Schuppen abfallen. Schuld daran ist nicht die Haut selbst, sondern unser Immunsystem, das überreagiert.

Ein funktionierendes, gesundes Abwehrsystem – die Polizei in unserem Körper – ist eine gute Garantie dafür, dass Krankheitserreger wie Viren, Bakterien, Parasiten und Fremdstoffe, mit denen wir täglich in Berührung kommen, abgewehrt, bekämpft und beseitigt werden.

Unser Immunsystem wird durch Medikamente, Umweltschadstoffe, falsche Ernährung oder auch durch den Mangel an bestimmten Vitaminen und Mineralien in der Nahrung stark belastet. Auch Stress schwächt es gravierend. Es sollte jedoch unterschieden werden, um welche Art von Stress es sich handelt, der unser Immunsystem schwächt. Denn Stress an sich ist gesund! Gefährlich wird es allerdings, wenn sich aus dem kurzfristig auftürmenden Stressgefühl ein dauerhaft belastender Stress entwickelt und unser Abwehrsystem lahm legt. Eine Art Stresskaskade wird im Körper ausgelöst, sodass der Stresshormonspiegel im Blut krankhaft erhöht ist. Kortisol, unser Stresshormon, schwimmt dann in rauen Mengen in der Blutbahn und verhindert, dass die Immunzellen Antikörper produzieren. Und schon haben Bakterien, Viren sowie körpereigene krankhafte Zellen freien Lauf, unseren Organismus anzugreifen.

Ein starkes Immunsystem ist in der Lage, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers wiederherzustellen und so zu stärken, dass es

sich auf die wichtigste Aufgabe konzentrieren kann – uns gesund zu erhalten. Wenn es gelingt, die Abwehrkräfte zu mobilisieren, kann sich der Organismus – ausgehend vom Darm, dem Sitz der Gesundheit – wiederherstellen, selbst dann, wenn eine Krankheit als unheilbar gilt.

Deshalb lohnt es sich in vieler Hinsicht, die Gesundheitspolizei in unserem Körper, das Immunsystem, in seiner komplexen Funktionalität zu unterstützen. Insbesondere Menschen, deren Abwehrkräfte geschwächt sind, sollten durch eine gesunde, möglichst stressfreie Lebensweise vorbeugen.



KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER

Basilikum

Ohne Basilikum, „das Königskraut“ genannt, geht in meiner Küche fast gar nichts. Ich bin nach seinem einzigartigen pfeffrig-würzigen Geschmack förmlich süchtig. Ob beim berühmten Mozzarella-Gericht mit Tomaten und Basilikum, beim beliebten Pesto, bei Basilikum-Spätzle, Suppen oder Eintöpfen – dieses Kraut findet vielfach Verwendung und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

Das einzigartige Aroma dieses Krautes ist auf den hohen Gehalt ätherischer Öle zurückzuführen. Basilikum wird als magenstärkend und blähungswidrig gerühmt. Es hilft bei Bauchkrämpfen, Verstopfung, Darmstörungen, wird aber auch zur Beruhigung gegen Nervosität, Depressionen, Migräne und Schlaflosigkeit eingesetzt.



Dill

Die Natur hat uns mit diesem uralten Würz- und Heilkraut ein Füllhorn an Mineralien und ätherischen Ölen geschenkt. Dill ist reich an Kalium, Phosphor, Kalzium und Schwefel.

- ✿ Dill sollte nie mitgekocht, sondern immer im letzten Moment roh auf alle Speisen gestreut oder in die Speisen gemischt werden.

Sein feines Aroma passt besonders gut zu Frischkostsalaten sowie Tomaten-, Gurken-, oder Kartoffelsalat. Aber auch zu Fisch, in Suppen, Eiergerichten, Eintöpfen, Kräuterbutter und Remouladen wie auch bei Kräuternessen und -ölen ist Dill begehrt und unverzicht-



bar. Dill hat ein sehr starkes Eigenaroma und sollte deshalb mit anderen Gewürzen nicht kombiniert werden.

Als Heilkraut wird Dill bei Magenbeschwerden, Appetitlosigkeit und Schlafstörungen eingesetzt. Ebenso ist er frisch oder getrocknet als Tee getrunken sehr zu empfehlen.

Petersilie

Was wäre unsere Kräuterwelt ohne diese Energie- und Vitalquelle. Petersilie ist unser „Allrounder“, er darf in keiner Küche fehlen. Egal ob als gekräuseltes oder glattes Blatt, die Petersilie wird als Heilmittel gegen Blutarmut, Blasen- und Nierenleiden und zur Leberreinigung eingesetzt. Da die ätherischen Öle der Petersilie keimtötend wirken, helfen sie auch bei Haut- und Schleimhautinfektionen, unterstützen alle Ausscheidungsorgane, die Haut eingeschlossen und langsam heilende Wunden.

Die Petersilie ist ein Schatzkästlein an B-Vitaminen und Mineralien. Sie enthält enorm viel Vitamin C und steht mit ihrem hohen Kaliumgehalt unter allen Gemüsen einsam an der Spitze. Nicht zu vergessen sind ihre wertvollen Bioflavone, die als gefäßabdichtend, entzündungshemmend und antiallergisch gelten. Doch sie alle gehen beim Kochen verloren, darum erst kurz vor dem Servieren unter die Speisen heben.

Petersilie ist für mich eine Heilpflanze, die täglich verwendet werden kann, sei es als Gewürz für den Salat oder die Suppe, zur Gemüsepfanne, in den Dip oder zur Rohkostplatte, sie ist immer dabei.



BUNTER-GEMÜSE-

Aufstrich

→ Für 2 Portionen • Zubereitungszeit 35 Minuten

1 Zwiebel
1 kleine Karotte
30 g Sellerie (Knolle)
30 g Lauch
½ Zucchini
3 EL Kokosöl
100 g Magerquark
½ TL Kreuzkümmel (Kumin)
½ Bund Petersilie
Salz
frischer Pfeffer

- 1** Die Zwiebel fein würfeln. Sellerie schälen und mit der gewaschenen Karotte grob raspeln.
- 2** Den Lauch gründlich waschen und mit der Zucchini in sehr feine Streifen schneiden.
- 3** Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.
- 4** Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse und Zwiebel dazugeben und weich dämpfen. Abkühlen lassen.
- 5** Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Petersilie würzen. Zum Schluss den Quark unterrühren und abschmecken.

Was schmeckt dazu? Walnussbrot, Bauernbrot, Schwarzbrot.





KOHLRABI- ZUCCHINI- RADIESCHEN-

Salat

→ Für 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 25 Minuten

2 junge Kohlrabi
1 kleine Zucchini
Radieschen je nach
Geschmack
Saft einer ½ Zitrone
20 g Gorgonzola
2 EL Sahne
2 EL Crème fraîche
2 EL Senf (scharf)
1 EL Olivenöl
1 EL Borretschöl
¼ Bund Schnittlauch
1 EL Apfelessig (je nach
Geschmack)
1 EL Honig
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Kürbiskerne

1 Kohlrabi schälen, in hauchdünne Scheiben hobeln und fächerartig auf zwei Tellern anrichten.

2 Zucchini waschen, trockenreiben, in dünne Scheiben schneiden und über die Kohlrabischeiben verteilen.

3 Radieschen waschen, abtrocknen und in dünnen Scheiben über die Salatportionen streuen.

4 Käse mit einer Gabel zerdrücken, mit Crème fraîche, Oliven- und Borretschöl, Honig, Senf und Sahne cremig rühren und so viel Zitronensaft dazugeben, bis die Soße flüssig ist.

5 Marinade mit Salz, Pfeffer und eventuell noch etwas Apfelessig abschmecken und über den angerichteten Salat geben.

6 Mit Kürbiskernen und dem gewaschenen in Röllchen geschnittenen Schnittlauch bestreuen.

Was passt dazu? Schwarzbrot, Bauernbrot.

LACHSFILET

mit Brennnessel-Gemüse

→ Für 2 Portionen • **Zubereitungszeit** 45 Minuten

2 Lachsfilets (ca. 400 g)
300 g Brennnesselblätter
4 EL Kokosöl
4 Knoblauchzehen
3 Lauchzwiebeln
1 Becher Sahne (200 g)
4 EL Crème fraîche
Saft einer ½ Zitrone
1 Schuss Sherry (medium)
25 g gehackte Walnusskerne
Muskat nach Geschmack
Salz
frischer Pfeffer

1 Fisch waschen, trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft bestreichen. Kurz ziehen lassen.

2 Inzwischen Brennnesselblätter gut waschen, mit heißem Wasser übergießen, abseihen und fein hacken.

3 Knoblauch schälen und zusammen mit den gewaschenen Lauchzwiebeln in kleine Würfelchen schneiden.

4 2 EL Kokosöl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin goldgelb bräunen. Brennnesselblätter, Crème fraîche und Sahne dazugeben und kurz (ca. 8 Minuten) mehr ziehen als köcheln lassen. Dabei mehrmals umrühren. Mit einem guten Schuss Sherry, Muskat, frischem Pfeffer, einigen Tropfen Zitronensaft und Salz abschmecken.

5 Das restliche Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten.

6 Auf vorgewärmten Tellern das Filet mit dem Brennnesselgemüse anrichten und mit gehackten Walnusskernen bestreuen.

Was schmeckt dazu? Vollkornreis.



ZITRONEN-

Rucola-Linguine

→ Für 2 Portionen • Zubereitungszeit 40 Minuten

250 g Vollkorn-Linguine
200 g Rucola oder Bärlauch
2 Knoblauchzehen
1 EL Kokosöl
1 Becher Crème fraîche
(200 g)
1 EL Sahne
1 Bio-Zitrone
½ TL Kurkuma
Salz
frischer Pfeffer
1 TL Parmesan
Zitronenschnitze zur
Dekoration

- 1** Linguine nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Abtropfen und beiseite stellen.
- 2** Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale dünn abreiben, sodass vom Weißen nichts mit entfernt wird. Zitrone auspressen.
- 3** Knoblauchzehen schälen, in dünne Scheiben schneiden oder würfeln.
- 4** Rucola putzen, waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke zupfen.
- 5** Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauchscheiben und Kurkuma darin leicht anbräunen. Crème fraîche, Sahne und die Zitronenschale dazugeben und etwas einkochen lassen. 2 EL Zitronensaft zufügen und mit Salz und frischem Pfeffer abschmecken.
- 6** Linguine und Rucola unter die Zitronensoße mischen und sofort servieren. Mit Parmesan bestreuen und einem Zitronenschnitt garnieren.



STICHWORT-VERZEICHNIS

A

Alkohol 15
Amaranth 13
Ananas
 Ananas-Vanille-Creme 168
Apfel
 Joghurt-Apfel-Creme 56
 Karotten-Apfel-Dressing 83
 Mango-Apfel-Dressing 84
 Schwarzer-Beluga-Linsen-Salat 88
Apfelessig 37
 Apfelessig-Dressing 70
Avocado
 Avocado-Aufstrich 44
 Avocado-Salat 107

B

Baldrian
 Baldrian-Tee 178
Bärlauch 22
 Bärlauch-Aufstrich 48
 Frischkäse mit Bärlauch 62
 Grüner Spargel mit
 Bärlauchgemüse 140
 Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse 118
 Kartoffel-Gemüsekuchen mit
 Bärlauch 160
 Paprika-Bärlauch-Salat 94
 Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
Basilikum 24
Blumenkohl
 Blumenkohl in Sahne-
 Meerrettich-Soße 138
 Bunte Gemüsepfanne 159
 Gemüseauflauf 154
Bohnen, grüne
 Grüne-Bohnen-Knoblauch-Salat 92

Borretschöl 36
Brennnessel 20
 Brennnessel-Aufstrich 51
 Brennnessel-Käse-Creme 58
 Brennnessel-Tee 178
 Fischfilet mit Brennnesselsoße 132
 Gemüse-Hirse-Auflauf 164
 Kartoffelpüree mit Knoblauch und Brennnessel 155
 Lachsfilet mit Brennnessel-Gemüse 122
 Lauch-Brennnessel-Gemüse 145
 Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
Brokkoli
 Brokkoli-Salat mit
 Joghurtdressing 108
 Bunte Gemüsepfanne 159
 Gemüseauflauf 154
Brot 15
Brunnenkresse 19
 Brunnenkresse mit
 Schafsjoghurt 64
 Hirse-Brunnenkresse-Salat 110
Bulgur
 Bulgur-Petersilien-Salat 102
 Zuckererbsen mit Bulgur 149

C

Chicorée
 Chicorée-Rucola-Salat 105
Curry 27
 Garnelen-Curry-Pfanne 125
 Ingwer-Currycreme-Aufstrich 42

D

Dill 24

E

Erbsen

Gemüse-Pflanzerl 146

Ernährung, gesunde 9

Ernährungsgrundlagen 14

Gewürze 26

Konzept 14

Kräuter 24

Tipps 16

Wildkräuter 18

F

Feigen

Feigencreme-Aufstrich 45

Fenchel

Fenchelgemüse mit Senf-
Sahne-Soße 150

Fischgerichte 116

Fleisch 15

G

Garnelen

Garnelen-Curry-Pfanne 125

Gurken

Gefüllte Gurken mit Quinoa
153

Gurkengemüse in Kapernsoße
142

Gurken-Löwenzahn-Salat 106

Rotbarsch auf Gurken-
Zucchini-Gemüse 134

H

Haselnussmus

Haselnuss-Creme 172

Heilbutt

Heilbutt Natur 119

Himbeeren

Himbeer-Quark-Creme 171

Hirse 13

Gemüse-Hirse-Auflauf 164

Hirse-Brunnenkresse-Salat
110

I

Immunsystem 6

Ingwer 27

Ingwer-Curry-Creme-Aufstrich
42

Ingwer-Florentiner-Plätzchen
174

Ingwer-Tee 179

K

Kabeljau

Fischfilet mit Brennnesselsoße
132

Kabeljau mit Bärlauch-Gemüse
118

Kamille

Kamillenblüten-Tee 179

Kapern

Gurkengemüse in Kapernsoße
142

Karotten

Bunte Gemüsepfanne 159

Bunter-Gemüse-Aufstrich 52

Gemüse-Pflanzerl 146

Karotten-Apfel-Dressing 83

Karotten-Sauerklee-Salat 113

Kartoffeln

Kartoffel-Gemüsekuchen mit
Bärlauch 160

Kartoffelpüree mit Knoblauch
und Brennnessel 155

Ofenkartoffel mit Sesamsamen
148

Knoblauch 29

Kartoffelpüree mit Knoblauch
und Brennnessel 155

Kohlrabi
Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-
Salat 99
Kokosöl 35
Kreuzkümmel 28
Kürbiskerne 32

L

Lachs
Lachsfilet mit Brennnessel-
Gemüse 122
Lachsfilet mit Limetten-Soße
130
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Lauch
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Lauch-Brennnessel-Gemüse
145
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Leinöl 35
Limetten
Lachsfilet mit Limetten-Soße
130
Limetten-Dressing 79
Linsen
Rotbarschfilet auf
Linsengemüse 129
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Schwarzer-Beluga-Linsen-
Salat 88
Löwenzahn 18
Gurken-Löwenzahn-Salat 106
Löwenzahn-Rote-Bete-Salat
91
Löwenzahn-Spinat-Salat 93

M

Mandeln 31
Mango
Mango-Apfel-Dressing 84

Mangold
Süßkartoffel mit
Mangoldgemüse 141
Zitronenzander mit
Mangoldgemüse 126
Meerrettich
Lachs-Meerrettich-Creme 67
Minze 20

N

Nachspeisen 16
Nahrungsmittel
denaturierte 14
Glutenfreie 13
tierische 15

O

Obst 16
säurefreies 14
Oliven-Aufstrich 46
Olivenöl 36

P

Paprika
Gemüseauflauf 154
Gemüse-Hirse-Auflauf 164
Paprika-Aufstrich 49
Paprika-Bärlauch-Salat 94
Schwarzer-Beluga-Linsen-
Salat 88
Zanderfilet mit Knoblauch-
Paprika-Paste 131
Pekannuss 32
Petersilie 25
Bulgur-Petersilien-Salat 102
Pfeffer 29
Pfefferminze siehe Minze
Pfefferminz-Tee 181
Pflaumen, getrocknete
Roter Linsen-Lauch-Salat mit
Backpflaumen 100
Psoriasis 4

Q

- Quinoa 13
 - Gefüllte Gurken mit Quinoa 153
 - Quinoa-Brennnessel-Pflanzerl 163
 - Quinoa-Rucola-Salat 96

R

- Radieschen
 - Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-Salat 99
- Roquefort
 - Roquefort-Dressing 76
- Rosmarin
 - Rosmarin-Tee 179
- Rotbarsch
 - Rotbarsch auf Gurken-Zucchini-Gemüse 134
 - Rotbarschfilet auf Linsengemüse 129
- Rote Bete
 - Löwenzahn-Rote-Bete-Salat 91
 - Rote-Bete-Bärlauch-Salat 114
 - Rote Bete mit Feldsalat 101
- Rucola
 - Chicorée-Rucola-Salat 105
 - Quinoa-Rucola-Salat 96
 - Zitronen-Rucola-Linguine 156

S

- Salbei
 - Salbei-Tee 180
- Salz 30
- Sardellen
 - Sardellen-Knoblauch-Creme 59
- Sauerklee 21
 - Karotten-Sauerklee-Salat 113

Schuppenflechte siehe Psoriasis

- Immunsystem 6
- Krankheitsauslöser 12
- Nahrungsmittel
 - zu bevorzugende 13
 - zu meidende 13
- Therapie 5
- Ursachen 4
- Schwarzkümmelöl 34
- Senf
 - Fenchelgemüse mit Senf-Sahne-Soße 150
 - Senf-Dressing 71
- Sesamsamen 33
 - Ofenkartoffel mit Sesamsamen 148
- Sonnenblumenkerne 33
- Spargel, grüner
 - Grüner Spargel mit Bärlauchgemüse 140
- Spinat
 - Löwenzahn-Spinat-Salat 93
- Süßigkeiten 15
- Süßkartoffeln
 - Süßkartoffel mit Mangoldgemüse 141

T

- Thunfisch
 - Thunfisch mit Meerrettich-Soße 120
- Thymian
 - Thymian-Tee 180

V

- Vanille
 - Ananas-Vanille-Creme 168
- Vollkornprodukte 14

W

Walnuss 32

Wasser 15

Z

Zander

 Zanderfilet mit Knoblauch-
 Paprika-Paste 131

 Zitronenzander mit
 Mangoldgemüse 126

Ziegenkäse

 Ziegenkäse mit Minze 60

Zinnkraut

 Zinnkraut-Tee 180

Zitrone 37

 Zitronen-Rucola-Linguine 156

Zitrusfrüchte 14

Zucchini

 Bunter-Gemüse-Aufstrich 52

 Gemüseauflauf 154

 Kohlrabi-Zucchini-Radieschen-
 Salat 99

 Rotbarsch auf Gurken-
 Zucchini-Gemüse 134

Zuckererbsen

 Bunte Gemüsepfanne 159

 Zuckererbsen mit Bulgur 149

Zwiebeln

 Zwiebel-Mascarpone-Creme
 63

BEZUGSQUELLEN

Die meisten der im Buch erwähnten Produkte wie Quinoa, verschiedene Öle oder Gewürze sind in gängigen Naturkostläden erhältlich.

Sie können sie auch direkt über unseren Online-Shop **www.unimedita.de** in der Kategorie „Gesunde Ernährung“ erhalten. Dort finden Sie ein großes Sortiment an Naturkostprodukten, u. a. auch seltene Produkte wie Sacha inchi.

Auch Küchengeräte sowie Man-Koso, veganes Bio-Proteinpulver und viele Superfoods sind dort erhältlich.

Marianne Sebök

Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt

Meine bewährten Rezepte für eine gesunde Haut

200 Seiten, geb.
erscheint 2019

[Jetzt kaufen](#)



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de