

Alexandra Wolffinger

MED-KITCHEN

Leseprobe

[MED-KITCHEN](#)

von [Alexandra Wolffinger](#)

Herausgeber: Verlagshaus der Ärzte



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 Vithoulikas, 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

Oliver Hoffinger: Glutenfreie Ernährung	10
Grüne Schaumsuppe vom Spargel mit Orangen	13
Lachsforellentartar mit Krenmayonnaise und Vogerlsalat	14
Poulardenbrust mit Parmesanknusper und Tomaten-Rosmarin-Kartoffeln	16
Mohntorte mit Aperolbeeren	17
Markus Berndt: Diabetes mellitus Typ 2	18
Guacamole-Avocado-Aufstrich mit Süßkartoffelchips	24
Pastinakensuppe mit Ingwer	26
Quinoa-Pops-Schnitzel mit Kartoffelsalat „resi“	28
Tiramisu ohne Mehl	30
Gebrüder Wrenkh: Metabolisches Syndrom	32
Vegetarische Feijoada – brasilianischer schwarzer Bohneneintopf	35
Mango-Paprika-Quinoa	36
Mediterranes Kräuterhuhn	38
Glückssalat	40
Ingwer-Vanille-Karotten	41
Saibling-Avocado-Tartar	42
Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Heilsame Nahrung	44
Snack: gefüllte Oliven	47
Snack: Fenchel mit Oregano	47
Snack: Violette Kartoffelchips	48
Gebratene Garnelen mit Ayrar, Curry Ceylon, Gurke und schwarzem Sesam	50
Hühnerbrust mit Buchweizen, Petersilie, Brokkoli, Zimt und Kürbis	52
Haferflocken-Pancake mit Papaya-Mandel-Creme und Ananas-Salbei-Salat	54

Barbara Bogner: Ernährung und Psyche	56
Green Smoothie	59
Tomaten-Basilikum-Aufstrich	60
Knäckebrot	61
Roggenbrot	62
Rote-Rüben-Hummus	62
Nori-Chips	64
Nusskernmischung	64
Kürbis-Apfel-Kren-Suppe	66
Buchweizen-Risotto mit Rucola und Zwiebel-Pilz-Gemüse	68
Ofenlachs mit Kürbiskern-Kräuter-Kruste	69
Mohn- oder Schokopralinés	70
Birnen-Chia-Pudding	72
Veganes Mousse au Chocolat	73
 Sabine Dobesberger: Traditionelle Chinesische Medizin	 74
Windschutztee	77
Makirollen mit zweierlei Füllung	78
Rote-Linsen-Suppe	80
Rindfleisch Eintopf mit Yamswurzel und Süßkartoffeln	82
Granatapfel-Kokos-Dessert	83
 Claudia Mainau: Ayurveda	 84
Kitchari	87
Samosas	88
Grundrezept für Chutney	90
Sheera mit Zwetschken-Ingwer-Sauce	91

Gebrüder Wrenkh: Antioxidantien	94
Tom Kha Gai – thailändische Hühner-Kokos-Suppe	96
Mediterranes Gerstenrisotto von dreierlei Paprika mit Tomaten	97
Roastbeef	98
Saiblingsfilet gebraten	99
Schokoladenmousse	100
 Jacqueline Pfeiffer & René Wenzl: Wildkräuter	 102
Karotten-Schinken-Rollen mit Frauenmantel und Spitzwegerich	104
Dinkelbrot-Distelöl-Snack	105
Oktopus mit Gundelrebe, Panzanella-Vinaigrette und weißem Tomatenmousse	106
Geschmortes Kalbsschulterschervel bzw. gebratene Lachsforelle mit Brennesseln, Schafgarbe und Rotklee/Ringelblumen	108
Gebackene Holunderblüten mit marinierten Erdbeeren	110
Gänseblümchenshot	112
 Bruno Ciccaglione: Das Bittere im italienischen (Winter-) Gemüse	 114
Ribollita	117
Wirsingkohlrouladen mit geräuchertem „Scamorza“ und Kartoffeln	118
Artischocken „Alla Romana“	120
 Oliver Hoffinger: Levantinische Küche	 122
Hummus	124
Linsensalat	125
Labneh mit Granatapfelkernen	126
Taboulé klassisch mit Bulgur	128
Hühner-Tamarinden-Curry mit gebackenen Melanzani	130
Reispudding	132
 Kurzbiografien	 134
Abkürzungen	139
Register	140
Abbildungsnachweis	143

Sollten wir uns alle glutenfrei ernähren?

Für eine solche Empfehlung existiert zur Zeit keinerlei überzeugende Evidenz. Der Anteil der Gesamtbevölkerung, die von einer glutenfreien Ernährung profitieren könnte, ist als gering einzustufen.¹ Obgleich sich laut einer britischen Studie 16 % der Gesamtbevölkerung als glutensensitiv bezeichnen, ist die Diagnose bei weniger als 1 % gesichert.²

Oft können „glutenabhängige“ Beschwerden auf den Nocebo-Effekt zurückgeführt werden. In einer aktuellen Studie konnte nach doppelblindem Gluten-Belastungstest gezeigt werden, dass etwa 14 % der Patientinnen und Patienten, die subjektiv auf den Beginn einer glutenfreien Ernährung positiv reagierten, negative Auswirkungen von neuerlicher Gluteneinnahme zeigen. Im Umkehrschluss heißt dies also, dass in 86 % der Fälle die Verbesserung der berichteten Beschwerden auf dem Wegfallen des Nocebo-Effekts beruhte.³

Jedenfalls ist Gluten aber kein „lebenswichtiger“ Bestandteil unserer täglichen Ernährung. Der reduzierte Proteinanteil von glutenfreien Lebensmitteln ist im Rahmen einer ansonsten üblichen beziehungsweise ausgewogenen Ernährung irrelevant. Allerdings weisen Lebensmittel, aus denen Gluten lebensmitteltechnisch extrahiert wurde, insgesamt ein ungünstigeres Nährstoffprofil auf (unter anderem geringer Vitamingehalt).⁴ Ein messbar negativer Effekt auf die Gesundheit aufgrund des geringeren Nährstoffgehalts ist zur Zeit jedoch nicht belegt – der Hauptnachteil der „gluten free diet“ besteht also in dem meist reduzierten Geschmackserlebnis beim Brotgenuss.

Glutenassoziierte Erkrankungen

- Zöliakie
- Weizenallergie
- Non-celiac Gluten Sensitivity

Quellen:

1. Shewry PR, Hey SJ. Do we need to worry about eating wheat? Nutrition bulletin/BNF 2016;41:6–13.
2. Elli L, Branchi F, Tomba C, et al. Diagnosis of gluten related disorders: Celiac disease, wheat allergy and non-celiac gluten sensitivity. World journal of gastroenterology 2015;21:7110-9.
3. Biesiekierski JR, Peters SL, Newnham ED, Rosella O, Muir JG, Gibson PR. No effects of gluten in patients with self-reported non-celiac gluten sensitivity after dietary reduction of fermentable, poorly absorbed, short-chain carbohydrates. Gastroenterology 2013;145:320-8.e1-3
4. Wu JH, Neal B, Trevena H, et al. Are gluten-free foods healthier than non-gluten-free foods? An evaluation of supermarket products in Australia. The British journal of nutrition 2015;114:448–454.

Grüne Schaumsuppe vom Spargel mit Orangen

4 15 min 20 min

500 g grüner Spargel
1 weiße Zwiebel
1 Zitrone
2 Orangen
1 Bd. Kerbel
250 ml Weißwein
500 ml Spargelfond
125 ml Obers
2 EL Butter
4 EL Olivenöl



Den Spargel und die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Den Spargel in einem Topf mit Olivenöl anbraten und Zwiebel dazugeben.

Wenn die Zwiebel glasig ist, alles mit Weißwein ablöschen und den Fond sowie Obers beifügen. Für 10 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Schale der Orangen abreiben und den Saft pressen, beides mit Olivenöl und Salz mixen. Den Bund Kerbel waschen und fein hacken.

Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter mit einem Stabmixer aufschäumen.

Die Suppe mit dem Orangen-Olivenöl und Kerbel servieren.

Lachsforellentartar mit Krenmayonnaise und Vogerlsalat

 4  30 min

500 g Lachsforellenfilet,
gehäutet und entgrätet
2 Jungzwiebeln
100 g Salatgurke
2 Hv. Vogerlsalat
1 Limette
1 Zitrone
1 Ei
30 g Kren
1 EL Senf
60 ml Sake
250 ml Traubenkernöl
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Die Fischfilets in 2 x 2 cm große Würfel schneiden. Jungzwiebeln klein hacken. Salatgurke schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zitrone auspressen.

Den Saft und den Abrieb der Limette mit Jungzwiebeln und Fisch in einer Schüssel vermengen. Salzen und pfeffern.

Die Gurkenwürfel mit Zitronensaft, Sake und Olivenöl marinieren und unter den Fisch mischen.

In einem schmalen, hohen Gefäß das Ei, Traubenkernöl, geriebenen Kren, Salz, Pfeffer und Senf langsam mit einem Stabmixer mixen.

Das Tartar am Teller geben, den Vogerlsalat mit restlicher Marinade vermischen und dazugeben und mit Mayonnaise dekorieren.



Pouardenbrust mit Parmesanknusper und Tomaten-Rosmarin-Kartoffeln

 4  20 min  40 min

4 Hühnerbrüste à 120 g
2 Knoblauchzehen
500 g kleine speckige Kartoffeln
100 g Tomaten, getrocknet
400 g Fleischtomaten
300 g Parmesan
2 Zw. Rosmarin
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser bissfest kochen und danach vierteln.

Den Parmesan fein reiben, kleine Parmesan-Häufchen auf ein Backblech mit Backpapier aufstreuen, flach drücken und im Backrohr bei 200 °C ca. 8–10 Minuten backen, bis es herrlich nach Parmesan riecht und er schön braun ist. Chips beiseite stellen und abkühlen lassen.

Zwischenzeitlich Hühnerbrüste mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch schälen. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, die getrockneten Tomaten fein hacken.

Nun das Fleisch in einer Pfanne mit Olivenöl und dem Knoblauch scharf anbraten. Danach im vorgeheizten Rohr bei 175 °C Ober- und Unterhitze für 25 Minuten weiter braten.

Die Kartoffeln mit dem Rosmarin und Olivenöl in einem Bräter im Rohr 25 Minuten mitbraten.

Danach sämtliche Tomaten zu den Kartoffeln geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Hühnerbrüste aufschneiden und mit Gemüse und Chips servieren.

Mohntorte mit Aperolbeeren

 4  25 min  50 min

220 g Butter
6 Eidotter
200 g Mohn, gemahlen
100 g Haselnüsse, gerieben
200 g Zucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Msp. Zimt, gemahlen
60 ml Rum
reichlich Ribiselmarmelade

GLASUR

200 g Staubzucker
1 Zitrone
2 EL Wasser

BEEREN

400 g TK Beeren, gemischt
2 EL brauner Zucker
60 ml Aperol
2 EL Minze

200 g Butter, Zucker, Vanillezucker und Dotter schaumig rühren, danach den gemahlenen Mohn, geriebene Nüsse, Rum und Zimt untermengen.

Das Eiklar steif schlagen und unter die Masse heben.

Eine Spring- oder Tortenform gut mit Butter einfetten. Masse einfüllen und im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C 40 Minuten lang ausbacken.

Die Torte längs durchschneiden und mit der glatt gerührten Ribiselmarmelade füllen. Die Hälften wieder zusammensetzen und auch die Oberfläche dünn mit Marmelade bestreichen.

Glasur: Den Staubzucker mit etwas Zitronensaft und Wasser schaumig rühren. Danach die Masse mit einer in heißes Wasser getauchten Palette oder einem breiten Messer über die mit Marmelade bestrichene Mohntorte verteilen.

Beeren: Zucker in einer Pfanne karamellisieren und mit Aperol ablöschen, die Beeren dazugeben und kurz anköchen. Gehackte Minze untermengen.

Die Torte mit Beeren servieren.

Alexandra Wolffinger

MED-KITCHEN

Gesund & Genuss

144 Seiten, geb.
erscheint 2021

[Jetzt kaufen](#)



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