

Anne Larsen

Das große **Anti-Entzündungs-** Kochbuch

Über 100 gesunde Rezepte,
um heimliche Entzündungen
zu bekämpfen und den Körper
in Balance zu bringen

© des Titels » Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch« von Anne Larsen (ISBN 978-3-7423-0659-3)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

riva

Einleitung

Für ein perfektes Leben – ob psychisch oder physisch – gibt es kein Rezept. Wohl aber existieren Rezepte für Dinge, die wir tun können, damit es uns besser geht. Physisch und damit auch psychisch, denn meist hängt das eine mit dem anderen zusammen.

Dabei ist wichtig, wie wir uns ernähren und wie wir uns bewegen. Es geht um unsere Schlafmuster und unsere Fähigkeit, Stress zu bewältigen.

ESSEN – BEWEGUNG – SCHLAF – STRESSMANAGEMENT

Viele von uns haben mit Entzündungen zu kämpfen, die dem Körper schwer zusetzen. Mit einem entzündungshemmenden Lebensstil können wir diesen Entzündungen zu Leibe rücken. Und dieser Lebensstil basiert ganz einfach darauf, dass wir uns *gegen* das, was die Entzündungen begünstigt, und stattdessen *für* entzündungshemmende Zutaten entscheiden und daraus köstliche Gerichte zubereiten.

In eigentlich allen Ernährungskonzepten heißt es, man solle »grüner essen«, also mehr Kohl, und weniger »weiße« Kohlenhydrate zu sich nehmen und den Fokus auf gesunde Fette legen. Zum entzündungshemmenden Lebensstil gehört jedoch noch mehr, und zwar Zutaten, die – wenn Sie sie in Ihre Ernährung integrieren – schnell wirken und Sie bei der Bekämpfung von Entzündungen im Körper unterstützen.

Eine Entzündung ist eine Reaktion auf Diabetes, Gicht, Arterienverkalkung, Verletzungen durch Überlastung o. Ä. Sie äußert sich in Form von Schwellungen, Wärme, Empfindlichkeit oder Schmerzen. Eine akute Entzündung bewältigt der Körper meist selbst, zum Beispiel wenn eine Verletzung abheilt. Doch wenn eine Entzündung chronisch wird, sollten Sie darauf achten, was Sie essen und wie Sie Sport treiben, und dafür sorgen, dass Sie gut schlafen und Stress abbauen.

Vor allem sollten Sie sich bei Ihrer Ernährung gegen folgende Lebensmittel entscheiden:

- »weiße« Kohlenhydrate, die zum Beispiel in Weißbrot und Pasta, aber auch in *bunten* Lebensmitteln wie in Süßigkeiten und zuckerhaltigen Getränken vorkommen,
- große Mengen an gesättigten Fettsäuren, also tierischen Fetten,
- zu große Mengen Omega-6-Fettsäuren, die in Distel-, Traubenkern- und Sonnenblumenöl enthalten sind. Achtung: Keine zu großen Mengen bedeutet nicht, dass diese Lebensmittel verboten sind!

Doch Sie müssen sich nicht sklavisch an diese Vorgaben halten, orientieren Sie sich an dem, was angeboten wird – Ver- und Gebote sind nur im Straßenverkehr relevant.

Dazu sollten Sie auf ausreichende Bewegung achten – und zwar so, wie sie zu Ihrer Kondition und Ihrem Alltag passt, und dann noch ein kleines bisschen mehr. Hatten Sie bisher zu wenig Bewegung im Alltag, dann sollten Sie sich jetzt besonders darauf konzentrieren. Probieren Sie es mit Treppensteigen, statt den Aufzug zu nehmen, Rad- statt Autofahren und so weiter. Denn tägliche Bewegung heilt und wirkt präventiv. Schlaf und die Fähigkeit zur Stressbewältigung verbessern sich mit einem gesünderen Lebensstil.

Es gibt unzählige leckere entzündungshemmende Zutaten, aus denen Sie frei wählen können, wenn Sie gesunde Mahlzeiten zubereiten möchten. Doch auf einige von Ihnen sollten Sie vor allem Ihr Augenmerk richten. Es handelt sich um zwölf Zutaten, die man auch das Superfood unter den entzündungshemmenden Zutaten nennen könnte – ich bezeichne sie als »Booster«. Auf Seite 17 finden Sie eine Liste und nähere Informationen zu diesen Boostern. Es ist sinnvoll, sie zu kennen – neben den vielen anderen gesunden Zutaten, die ich in der organischen entzündungshemmenden Zutatenpyramide auf Seite 14 zusammengefasst habe.

Entzündungshemmende Ernährung muss nicht teuer sein. Im nächsten Discounter oder Supermarkt bekommen Sie alle zwölf Booster für leckere entzündungshemmende Gerichte für wenig Geld.

Es geht in diesem Buch nicht um irgendwelche Wundermittel, um pulverisierte Schildkrötenpanzer oder überteuerte Nahrungsergänzungsmittel. Nein, im Fokus stehen natürliche, vor allem aber die richtigen Zutaten. Richtiges Essen. Oder wie Michael Pollan, ein amerikanischer Journalist und Autor, es einmal ausgedrückt hat: »Du solltest keine Dinge essen, die deine Großmütter nicht als Lebensmittel bezeichnen würden.«

Die Grenzen zwischen entzündungshemmenden Zutaten und entzündungshemmenden Boostern sind fließend. Daher ist es sinnvoll, die Liste der Booster und die entzündungshemmende Zutatenpyramide zu kennen und sich bewusst zu machen, was eine entzündungshemmende Ernährung bedeutet.

Sorgen Sie dafür, dass Sie die Nährstoffe bewusst und im richtigen Verhältnis zu sich nehmen. Essen Sie niemals nur Kohlenhydrate, nur Proteine oder nur Fett. Alle Nährstoffe müssen immer schön kombiniert werden. Ein Stück Obst oder einige Beeren mit Dickmilch und ein paar Nüssen. Oder ein Vollkornbrötchen mit einem Stück Käse. Neue Kartoffeln mit jeder Menge Gemüse, etwas (fettem oder magerem) Fisch, Geflügel oder Fleisch sowie Bohnen, Linsen oder Kichererbsen. Und vielleicht eine Sauce oder Vinaigrette. Denken Sie immer daran, dass auf Ihrem Teller – bei Ihren Mahlzeiten – alle Nährstoffe zusammenkommen sollten. Außerdem soll alles gut schmecken und gesund und nahrhaft sein.

Achten Sie vor allem auf Ihre **primäre Ernährung**. damit sind die drei Hauptmahlzeiten und eventuelle Zwischenmahlzeiten am späten Vormittag und am Nachmittag gemeint, falls Sie die Zeit zwischen Frühstück und Mittagessen sowie zwischen Mittag- und Abendessen überbrücken müssen. Darauf müssen Sie sich konzentrieren, denn diese Mahlzeiten liefern Ihrem Körper den Treibstoff, der Sie gesund macht und stärkt. Die **sekundäre Ernährung**, also all das, was über diese Mahlzeiten hinausgeht, müssen Sie sich bewusst machen – und zu reduzieren versuchen.

Wichtig ist zudem, im Bereich des Normalgewichts zu bleiben und dieses Gewicht zu halten, denn Übergewicht begünstigt Entzündungen.

Wenn Sie sich für einen entzündungshemmenden Lebensstil entscheiden – Ernährung und Bewegung –, dann werden Sie automatisch Ihr Normalgewicht erreichen. Die Gerichte schmecken so gut, sind gesund und sättigend – Sie werden sich mit viel Genuss zum Normalgewicht essen. Oder Ihr Leben lang das Normalgewicht halten, wenn Sie es bereits erreicht haben. »Nie mehr ...« ist leicht gesagt, aber schwierig zu befolgen. Bei strengen Diäten gelingt es daher kaum jemandem, sich zu 100 Prozent daran zu halten. Nehmen Sie stattdessen all das, was positiv wirkt und gesund ist, zu sich und gehen Sie kleine Schritte in die richtige Richtung.

Nach *Die Anti-Entzündungs-Diät*, auf Deutsch erschienen 2017, und *Das Anti-Entzündungs-Kochbuch*, auf Deutsch erschienen 2018, ist dies mein drittes Buch zu diesem Thema. Warum auch noch dieses Buch? Weil sich sehr viele Menschen für einen entzündungshemmenden Lebensstil entschieden haben und sich daher noch mehr Rezepte und mehr Information wünschen.

Deshalb habe ich einige Monate in der Küche verbracht – und dies ist das Ergebnis. Die 106 Rezepte des Buches basieren auf entzündungshemmenden Zutaten und legen das Gewicht auf die entzündungshemmenden Booster. Sie sind leicht verständlich und so zusammengestellt, dass sie nicht nur den Gesundheitsaspekten entsprechen, sondern auch viel Geschmack und Genuss bringen – ein wichtiger Teil des entzündungshemmenden Lebensstils.

Anne Larsen, Februar 2018

Website: annelarsen.dk

Facebook: [anne.larsen.906](https://www.facebook.com/anne.larsen.906) – laufend Infos über neue Zutaten und Rezepte

Instagram: [anneguldarsen](https://www.instagram.com/anneguldarsen) – immer neue Inspirationen

Die organische entzündungshemmende Zutatenpyramide

Die organische entzündungshemmende Zutatenpyramide enthält alle entzündungshemmenden Lebensmittel sowie ein Glas Rotwein und ein Stück dunkle Schokolade mit hohem Kakaoanteil.

Tee umfasst alle Sorten von Kräuter- und Ingwertee bis hin zu grünem, weißem, gelbem, rotem und schwarzem Tee. Beim Kaffee gilt es, Zeiten am Tag festzulegen, an denen Sie den Kaffee genießen können.

Zum Gemüse gehört auch das Wurzelgemüse – also alles, was in der Erde und an der Erdoberfläche wächst.

Die Zutatenpyramide ist organisch, weil die Grenzen zwischen den entzündungshemmenden Lebensmitteln fließend sind. Es gibt keine unüberwindlichen Barrieren.

Doch bevor Sie sich auf die entzündungshemmenden Lebensmittel stürzen, reduzieren Sie erst einmal:

- stark zuckerhaltige Nahrungsmittel,
- Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an gesättigten Fettsäuren und
- Nahrungsmittel, die viel Stärke enthalten.

© des Titels » Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch« von Anne Larsen (ISBN 978-3-7423-0659-3)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Tee und Kaffee

Vollkorn und Hülsenfrüchte

Avocado, fetthaltige Kerne, Olivenöl, Rapsöl und Walnussöl



Schokolade und Rotwein

Milchprodukte, Eier, Schalentiere, Fisch, Geflügel und Fleisch

Obst, Gemüse und Kräuter

Kohl, Beeren und fette Fischarten

© des Titels » Das große Anti-Entzündungskochbuch « von Armin Larsen (ISBN 978-3-7089-223-8/659-3)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivanzaehlerverlag.de>



© des Titels »Das große Anti-Entzündungs-Kochbuch« von Anne Larsen (ISBN 978-3-7423-0659-3)
2018 by Riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.finanzbuchverlag.de>

Entzündungshemmende Booster

Die zwölf entzündungshemmenden Booster sind:

- Avocado
- Beeren
- Vollkorn
- Ingwer und Kurkuma
- Kräuter
- Kohl
- Lachs
- Zwiebeln
- Rote Bete
- Schärfe
- Tomaten
- Walnüsse

Die Booster stechen aus der langen Liste der entzündungshemmenden Zutaten hervor, weil sie über besonders starke entzündungshemmende Eigenschaften verfügen.

Lernen Sie diese Booster am besten auswendig, damit Sie sich beim Einkaufen immer für das Richtige entscheiden. Zur Unterstützung können Sie zum Beispiel einen Zettel mit den Boostern an Ihren Kühlschrank hängen oder sie auf eine Liste schreiben und diese zum Einkaufen mitnehmen.



Avocado

Eigentlich würde man meinen, die Avocado sei eine Steinfrucht. Aber mehreren Lexika zufolge handelt es sich um eine Beere. Eine Beere voller gesunder Fette. Die Avocado ist reich an einfach ungesättigten Fettsäuren, und gerade das Zusammenspiel zwischen diesen Fettsäuren, Ballaststoffen und Vitamin E machen sie zu einem Booster unter den entzündungshemmenden Zutaten.

So können Sie sie essen:

- einfach so, wie sie ist,
- kombiniert mit Hüttenkäse und Kräutern,
- gefüllt mit Garnelen und mit Dill bestreut,
- in Smoothies,
- in kalten und warmen Suppen,
- als Belag oder Füllung in Sandwiches,
- gewürfelt in Salaten,
- in Dips wie z. B. Guacamole.

Wenn Sie die Avocado aufschneiden, sollten Sie die Schnittflächen mit Zitrone beträufeln, damit sie nicht braun werden.



Beeren

Die starken Kräfte der Natur schlagen vor allem in blauen Beeren und blauen Trauben richtig zu. Das Blau in der Schale der Beeren ist das Besondere. Die Farbe stammt von mikroskopisch kleinen Pflanzenstoffen, den Anthocyanen, die das Immunsystem stimulieren. Diese Pflanzenstoffe stoppen die Entzündung, und das recht schnell. Das spüren Sie in schmerzenden Gelenken und es lässt sich im Blut messen. Essen Sie zwischen 50 und 100 Gramm blaue Beeren täglich, frisch oder tiefgekühlt. Neben den blauen Beeren können Sie auch alle anderen Beeren in Ihren Lebensmittelvorrat aufnehmen: Himbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren und Moosbeeren.

- Aronia – erhältlich als reiner Saft, also nicht pasteurisiert und ungesüßt, schmeckt fantastisch, leicht süß, kann als Shot oder in Säften und Smoothies getrunken oder zum Beispiel in Dressings zu Rotkohlrkost oder als Zutat bei der Zubereitung von warmem Rotkohl eingesetzt werden.
- Heidelbeeren – kaufen Sie sie frisch während der Saison (im Herbst) aus der Region, ansonsten tiefgekühlt.
- Brombeeren – wie Heidelbeeren
- Blaue Trauben
- Holunderbeeren – brauchen etwas Süße, zum Beispiel in Form von Apfel- oder Orangensaft
- Schwarze Johannisbeeren – wie Holunderbeeren



Vollkorn

Getreide, das nicht gänzlich geschält und bis zur Unkenntlichkeit und Untauglichkeit raffiniert wurde, könnte man sagen. Die Kohlenhydrate, die als Treibstoff für den Körper wichtig sind, sollten aus Vollkorn stammen. Die enthaltenen Ballaststoffe bringen den Verdauungstrakt in Topform und sorgen dafür, dass die Verdauung optimal funktioniert. Ballaststoffe helfen dabei, Entzündungen zu bekämpfen.

- Roggenbrot
- Helles Brot aus Sauerteig und mit Vollkorn
- Vollkornreis – schwarzer, roter und brauner Reis –, brauner Basmatireis, brauner Jasminreis, Quinoa
- Und noch vieles mehr



Ingwer und Kurkuma

Zwei Wurzeln mit starken entzündungshemmenden Kräften. Im Ingwer äußern sich diese in der Schärfe des Safts und dem zitrusartigen Aroma, in der Kurkuma in der intensiven Farbe. Der Pflanzenstoff Gingerol im Ingwer bekämpft Entzündungen, und das Curcumin in der Kurkuma wirkt als Antioxidans. Die ätherischen Öle in den Wurzeln fördern die Verdauung und wirken antiseptisch. Aus diesem Grund wird Kurkuma in Desinfektionsflüssigkeiten bei Operationen verwendet, woher wir auch die gelbe Farbe kennen.

Im Essen werden die Wurzeln folgendermaßen konsumiert:

- gerieben in Getränken, Suppen, mit Fleisch, Fisch und Geflügel, auf Brot und in Sandwiches,
- in Scheiben geschnitten und mit heißem Wasser zu einem Tee aufgegossen.

Wenn Sie keine frische Kurkuma bekommen, nehmen Sie Kurkumapulver.



Kräuter

Die besondere Note im Essen, die die Geschmacksknospen zum Jubeln bringt. Die entzündungshemmenden Kräfte stecken in den ätherischen Ölen, die sie enthalten.

Weiche Kräuter:

- Zitronenmelisse
- Dill
- Minze
- Petersilie
- Schnittlauch
- und viele andere

Holzige Kräuter:

- Thymian
- Rosmarin
- Salbei

Kräuter können Sie selbst in Ihrem Garten, in Balkonkästen, in Töpfen auf Ihrer Terrasse oder auch auf dem Fensterbrett ziehen.

Gekaufte Kräuter sollten Sie entweder waschen und in Küchenpapier einwickeln oder in Dosen oder Gefrierbeuteln im Kühlschrank lagern. So können Sie sie bei Bedarf entnehmen. Genau wie Salat und Gemüse müssen auch Kräuter vor dem Konsum gewaschen werden. Danach müssen Sie sie gut trocken schütteln oder in Küchenpapier einwickeln. Sonst gehen sie kaputt.



Kohl

Es gibt viele Sorten – grün, lila, dunkel oder hell. Kohl enthält wie Vollkorn jede Menge Ballaststoffe und gehört zu den besten Freunden Ihres Darms. Im Hinblick auf Vitamine A und C liegt er ganz vorne. Die sekundären Pflanzenstoffe im Kohl sind das Besondere. Wie die Anthocyane in den blauen Beeren so sind es beim Kohl die Glycosinolate, die so wichtig sind. Sie können bei der Krebs-Prävention hilfreich sein und allgemein entzündungshemmend wirken.

- | | |
|---|------------------------------------|
| ■ Brokkoli | ■ Blumenkohl – weiß, gelb und lila |
| ■ Spargelbrokkoli | ■ Weißkohl |
| ■ Wirsing | ■ Rotkohl |
| ■ Rosenkohl – grün und lila | ■ Grünkohl |
| ■ Romanesco – die hellgrüne, pyramidenförmige Cousine des Blumenkohls | ■ Spitzkohl – grün und lila |
| ■ Schwarzkohl, auch Palmkohl genannt | ■ und viele andere |



Lachs

Der König der fetthaltigen Fische ist der Lachs. Er enthält viel Fischöl - Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmenden Fette - und Vitamin D, das Vitamin des Lichts. Dadurch wird das Immunsystem gestärkt und eine Entzündung bekämpft.

Es gibt viele Arten, Lachs zu genießen:

- roh, gebacken, pochiert, gebraten,
- kalt und warm geräuchert,
- gebeizt.

Auch andere fette Fische wie Makrele, Hering oder Sardelle sind fett und reich an Omega-3-Fettsäuren. Sie eignen sich ebenfalls als entzündungshemmende Booster.



Zwiebeln

Vor allem weiße und rote Zwiebeln. Die entzündungshemmenden Kräfte stecken in den Stoffen Alliin und Allicin. Außerdem senken die Zwiebeln das Cholesterin und tragen dazu bei, Bauchfett zu bekämpfen - natürlich nur in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil.

Der Vorteil von roten Zwiebeln, die sich gut mit den weißen messen können, ist, dass man nach dem Verzehr nicht ganz so stark riecht wie bei weißen Zwiebeln.

Auch diese Zwiebelarten gehören zu den entzündungshemmenden Zutaten:

- Schalotten,
- Salatzwiebeln,
- Perlzwiebeln,
- gelbe Zwiebeln,
- Lauch,
- Frühlingszwiebeln,
- Schnittlauch.



Rote Bete

Die rote Knolle wirkt stark entzündungshemmend. In der Sportwelt hat sie viel Aufmerksamkeit erhalten, weil sie Leistungsverbesserungen ermöglicht. Neben den entzündungshemmenden Kräften enthält die Rote Bete Stoffe, die einen eventuell zu hohen Blutdruck senken können.

Das rote Wurzelgemüse kann auf viele Arten verzehrt werden:

- roh,
- gekocht,
- gebacken,
- in Smoothies,
- in Suppen,
- in Salaten,
- püriert.

Gebacken dienen sie als stärkehaltige Beilage – als Alternative zu oder in Kombination mit Kartoffeln.



Schärfe

Die drei kleinen Scharfen mit stark entzündungshemmenden Kräften. Anregend, gut für die Verdauung sowie den Kreislauf und antiseptisch. Bei den Chilis ist es der Stoff Capsaicin, der für den scharfen Geschmack und die entzündungshemmende Wirkung sorgt.

- Pfeffer – schwarzer, roter und weißer Pfeffer
- Meerrettich – gerieben als Beilage, als Zutat in Saucen und Eingelegetem
- Chili – rot oder grün, scharf oder weniger scharf, frisch oder getrocknet, ganz oder als Chiliflocken



Tomaten

Der Stoff Lycopin verleiht den Tomaten ihre rote Farbe und ihre entzündungshemmenden Kräfte. Lycopin ist fettlöslich, daher sollten Sie Tomaten am besten zusammen mit – und das ist bei einem Gericht mit Tomaten ja beinahe selbstverständlich – einem guten kalt gepressten Olivenöl oder Rapsöl konsumieren. Fetthaltige Körner im Roggenbrot gehen auch.

Tomaten isst man zum Beispiel:

- roh,
- wärmebehandelt – aus Dosen oder Gläsern.

Der Körper nimmt das Lycopin am besten auf, wenn die Tomaten erhitzt wurden. Belegen Sie ein Blech mit halbierten kleinen gewürzten Tomaten und backen diese 3 Stunden bei 90 °C Ober-/Unterhitze im Backofen. Mit etwas Salz, Pfeffer und Thymianblättern bestreut eignen sie sich wunderbar als Zutat in Salaten oder als Beilage zu Fisch, Fleisch und Geflügel.

Die Tomate ist auch ein starkes Antioxidans und enthält viel Vitamin C.



Walnüsse

Grundsätzlich alle fettreichen Kerne sind gut, wobei Walnüsse auf dem ersten Platz stehen, weil sie viele entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren enthalten. Das Öl der Walnüsse regt außerdem die Produktion neuer Gehirnzellen an und ist mit dem hohen Gehalt an Vitamin E eines der stärksten Antioxidantien der Natur. Walnüsse beinhalten außerdem viele Ballaststoffe. Sie sind wirklich ein Superfood und ein entzündungshemmender Booster.

Wenn Sie allergisch gegen Walnüsse sind, sollten Sie auf andere fettreiche Kerne zurückgreifen: Haselnüsse, Paranüsse, Cashewkerne, Pekannüsse, Pinienkerne, Kürbiskerne und so weiter.

Das Aroma der Nüsse oder Kerne lässt sich verstärken, wenn Sie sie rösten. Außerdem sollten Sie sie im Kühlschrank aufbewahren, damit sie frisch bleiben. Denn frisch ist gut, sowohl was den Geschmack angeht als auch im Hinblick auf die Nährstoffe.

Walnussöl ist ein wunderbares Öl. Wie das Rapsöl sollte es aufgrund seines geringen Gehalts an gesättigten Fettsäuren im Kühlschrank gelagert werden. Mit Walnussöl können Sie tolle Salatsaucen zubereiten oder es auch zum Backen verwenden. Süß, mild und säuerlich.