

# Marianne Sebök

## Schuppenflechte "Ade" - Genesung, die von innen kommt

Leseprobe

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

von [Marianne Sebök](#)

Herausgeber: Unimedica im Narayana Verlag



<http://www.unimedica.de/b21215>

Sie finden bei [Unimedica](#) Bücher der innovativen Autoren [Brendan Brazier](#) und [Joel Fuhrmann](#) und [alles für gesunde Ernährung](#), [vegane Produkte](#) und [Superfoods](#).

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Unimedica im Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@unimedica.de](mailto:info@unimedica.de)

<http://www.unimedica.de>





# INHALT

<b>WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?</b>	<b>2</b>
<b>VOLKSKRANKHEIT SCHUPPENFLECHTE</b>	<b>4</b>
Was ist Schuppenflechte? .....	4
Ursachen .....	4
Schulmedizinische Therapie.....	5
Schuppenflechte und Immunsystem.....	6
<b>DER ERFOLGREICHE WEG ZU EINER GESUNDEN HAUT</b>	<b>8</b>
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
<b>ERNÄHRUNGSGRUNDLAGEN</b>	<b>14</b>
Mein Ernährungskonzept.....	14
<b>DIE EINFACHHEIT DES ERNÄHRUNGS- KONZEPTS</b>	<b>17</b>
<b>KRÄUTER- UND GEWÜRZKUNDE</b>	<b>17</b>

## WILDKRÄUTER ALS LEBENDIGE NAHRUNG **18**

<i>Löwenzahn</i> .....	18
<i>Brunnenkresse</i> .....	19
<i>Brennnessel</i> .....	20
<i>Minze – Pfefferminze</i> .....	20
<i>Sauerklee</i> .....	21
<i>Bärlauch</i> .....	22



## KRÄUTER – DIE KRAFT DER GRÜNEN WUNDER **24**

<i>Basilikum</i> .....	24
<i>Dill</i> .....	24
<i>Petersilie</i> .....	25

## GEWÜRZE – GESCHMACKSBOOSTER **26**

<i>Curry</i> .....	27
<i>Ingwer</i> .....	27
<i>Kreuzkümmel</i> .....	28
<i>Knoblauch</i> .....	29
<i>Pfeffer</i> .....	29
<i>Salz</i> .....	30

## NÜSSE, KERNE UND SAMEN **31**

<i>Mandeln</i> .....	31
<i>Pekannuss</i> .....	32
<i>Walnuss</i> .....	32
<i>Kürbiskerne</i> .....	32
<i>Sesamsamen (schwarz oder beige)</i> .....	33
<i>Sonnenblumenkerne</i> .....	33

## ÖLE **34**

<i>Schwarzkümmelöl</i> .....	34
<i>Leinöl</i> .....	35
<i>Kokosöl</i> .....	35
<i>Olivenöl</i> .....	36
<i>Borretschöl</i> .....	36



## APFELESSIG UND ZITRONE **37**

<i>Apfelessig</i> .....	37
<i>Zitrone</i> .....	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 Brennessel-Gemüse

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

2 Lachsfilets (ca. 400 g)  
300 g Brennesselblätter  
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 Brennesselblätter 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. Brennesselblätter, 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 Brennesselgemüse 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-Gemüsekekuchen 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 Brennesselsoße  
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 Brennessel 155

Ofenkartoffel mit Sesamsamen  
148

Knoblauch 29

Kartoffelpüree mit Knoblauch  
und Brennessel 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.unimedica.de](http://www.unimedica.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 2016



Mehr Bücher zu gesund leben und gesunder Ernährung [www.unimedica.de](http://www.unimedica.de)