

Anne Larsen

# Das große **Anti-Entzündungs-** Kochbuch

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

riva





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 Eingelegtem
- 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.

