

Entzündungshemmende Ernährung

einfach | natürlich | gesund

Mein 2. Kochbuch



Mit über
70
Rezepten!



Sara Prock

GESUNDHEITSWISSEN UND KOCHFREUDEN

Über mich & dieses Kochbuch

Mein Name ist Sara Prock, ich bin diplomierte Ernährungspädagogin, Gesundheitsförderin und Salutogin und sehe mich als Begleiterin für Menschen zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Aufgrund einer chronischen Blasenkrankheit habe ich in den letzten Jahren viel Zeit und Geld investiert, um zu erfahren, wie ich meine Gesundheit unterstützen und fördern kann. Dieses Gesundheitswissen, meine unzähligen Erfahrungen, Fortbildungen, die dazugehörigen Praktiken und meine Kochfreuden, die daraus entstanden sind, habe ich zu meinem Beruf gemacht.

Ein großer Teil meiner Arbeit sind die Bereiche Ernährung und Mangelnährstoffe. Denn wenn unser Körper bekommt was er braucht, dann kann er länger fit und „jung“ bleiben und das Leben lebt sich schöner!

Gesundheit, Liebe, Freude und ein Miteinander...

... liegen mir besonders am Herzen! Wäre die Welt von diesen 4 Werten geprägt, dann wäre es eine wundervolle Welt. Ich habe es mir zur Aufgabe gemacht, diese Werte zu leben und in die Welt hinauszutragen und freu mich über alle Menschen, die hierbei mit mir Hand in Hand gehen. Das macht so viel Sinn für mich und ich sehe das als meinen Beitrag zu einer schöneren, liebevolleren und friedlicheren Welt.



Dieses, mein zweites Kochbuch ...schreibe ich, weil so viele liebe Menschen immer wieder nach einem zweiten Kochbuch gefragt haben. Außerdem sind seit dem letzten Kochbuch viele weitere Rezepte entstanden, mit unterschiedlichen Ernährungsstilen und -zugängen - allesamt in die Richtung ENTZÜNDUNGSHEMMEND. Daher auch der Titel „Entzündungshemmende Ernährung“.

Natürlich möchte ich wieder das entsprechende Gesundheitswissen dazu mitgeben, denn würde mehr Ernährungswissen verbreitet werden oder bereits in Schulen unterrichtet werden, hätte Krankheit viel weniger Raum. Das wär schön!

Von Herzen wünsche ich dir, dass dich dieses Kochbuch auf deinem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden unterstützt. Damit du deine Lebenszeit so richtig genießen kannst!

Alles Liebe,

Sara

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	1
Über mich & dieses Kochbuch	2
Entzündungshemmende Ernährung	6
Verzicht und die 80:20 Regel	6
Wertschätze die Nahrung und vertraue deinem Körper	6
Was tun wenn's nicht reicht?	7
Omega-3 - die absolute Basis bei Entzündungen	7
Weitere Nahrungsergänzungsmittel	8
Säure-Basen-Haushalt	8
Vegane Ernährung	8
Low Carb, Keto und Paleo	9
So natürlich wie möglich	9
Essverhalten	9
Weitere entzündungshemmende Maßnahmen	9
Wie kann dich dieses Kochbuch unterstützen?	11
Ein schneller Überblick	12
Kleine Veränderung mit großer Wirkung - Was anstelle von...	13
Frühstück	14
Das heiß geliebte "Crunchy"	15
Veganes Orangen-Gewürz-Granola	16
Müsli ala „Sara“	17
Warmer Gewürz-Karotten-Porridge	18
Keto-Porridge mit Mandeln, Beeren und Nussmus	19
Jause und pikantes Frühstück	20
Veganes Low Carb Eiweißbrot	21
Glutenfreies Buchweizenbrot	22
Basische Leinsamen-Cracker	23
Gesunde, schnelle Aufstriche	24
Süßkartoffel-Kurkuma-Aufstrich	24
Veganer Paprika-Bohnen-Aufstrich	25
Veganer Tomaten-Aufstrich	25
Avocado-„Gatsch“	26
Schnelle gesunde Alternative - der Eiweiß-Shake	27
Zur Qualität von Protein-Shakes	27
Goldene Milch - Shake	28
Apfelstrudel - Shake	28
Schoko-Heiße-Liebe-Shake	28

Beerentraum-Shake	28
Schoko-Nuss-Shake	28
Himbeer-Limette-Shake	28
Der natürliche Protein-Shake, auch Lubrikator genannt	29
Vorspeisen, Suppen, Salate & Co	30
Gewürzpaste für Gemüsebrühe	30
Low Carb Gazpacho ala Sara	31
Kalte Rote-Rüben-Suppe	32
Karfiol-Fenchel-Suppe	33
Kohlrabi-Cremesuppe vegan	34
Fenchel-Orangen-Salat	35
Rote Rüben-Carpaccio	36
Orientalischer Karottensalat mit Safran und Sesam	37
Orientalischer Brokkoli-„Couscous“	38
Gesunde Quickies	39
Schnelles Pfannengemüse „Asiatisch“ mit rotem Reis	40
Hirse mit orientalischem Gemüse und Joghurt-Dip	41
Kohlrabi-Kartoffel-Gemüse	42
Orientalisches Gemüse mit Buchweizen-Bulgur	43
Buchweizen-Spaghetti mit Feta, Spinat und getrockneten Tomaten	44
Zudeln all’Arrabbiata	45
Zudeln mit Wildkräuterpesto	46
Konjaknudeln mit Gemüse und Feta	47
Rucola-Feta-Pasta	48
Low Carb Rezepte	49
Low Carb falsche Röst - „Kartoffel“	50
Low Carb Auberginen-Piccolinos	51
Low Carb Karfiol-Käse-Kroketten	52
Low Carb „panierter“ Karfiol mit Joghurt Dip	53
Low Carb Veggie Burger mit Kohlrabi-„Pommes“	54
Low Carb Pizza	56
Veggie Hauptspeisen	57
Gefüllte Zucchini mit Reis, Paprika & Feta	57
Veggie Burrito-Bowl	58
Geschmorte Auberginen in Tomatensauce mit Minz-Joghurt	59
Spargel-Tomaten-Nudelauflauf	60
Bohnen-Gemüse-Eintopf	61
Mexikanischer Gemüse-Reis-Teller	62
Hirsotto mit Fenchel, Champignons und Zucchini	63

Hirselaibchen mit Brokkoli und Feta	64
Süßkartoffel-Brokkoli-Auflauf	65
Artgerechte Gemüselaubchen mit Joghurt-Dip und Salat	66
Quinoa-Rüben-Laibchen	67
Fisolen-Curry	68
Kürbis-Curry	69
Rote Rüben-Curry	70
Veganes Gemüse-Linsen-Masala	71
Low Carb Mini-Naan	72
Hauptspeisen mit Fleisch & Fisch	73
Saftfleisch mit Champignons und Paprika	74
Bandzudeln mit Hendl-Pilz-Zucchini-Sauce	75
Estragon-Huhn mit Butterkarotten	76
Hühnerstreifen in Curry-Sesam-Panier mit Wok-Gemüse und Reis	77
Rotes Thai-Gemüse-Curry mit Garnelen	78
Rote Curry Paste	79
Ofenfisch mit Tomaten, Feta & Spinat	80
Süßes darf auch sein	81
Basische Apfel-Zimt-Kugeln	82
Vegane Erdbeer-Joghurt-Törtchen	83
Vegane Keto Kokos-Pralinen	84
Basische Kokos-Panna-Cotta	85
Low Carb Topfen-Muffins	86
Low Carb Hot Brownie mit Nusseiscreme	87
Glutenfreier Karottenkuchen	88
Schoko-Banane-Muffins	89
Vegane „Topfencreme“ auf Erdbeerspiegel	90
Veganes Low Carb Schoko-Mousse	91
Detox-Wildkräuter-Drink	92

Entzündungshemmende Ernährung

Wenn ich hier ins Detail gehen würde, dann dürfte ich ein eigenes ganzes Buch dazu schreiben. Ich möchte dir allerdings ein paar wichtige Punkte kurz mitzugeben, damit du eine Orientierung bekommst.

Was generell aus Ernährungssicht eine Herausforderung in diesem Zusammenhang darstellt, ist die Tatsache, dass wir immer mehr entzündungsfördernde Lebensmittel genießen und unser Körper immer weniger mit essentiellen Nährstoffen versorgt wird.

Ein erster Schritt ist es, entzündungsfördernde Lebensmittel zu reduzieren und im nächsten Schritt diese durch entzündungshemmende zu ersetzen. Du findest auf den folgenden Seiten eine Übersicht, was du streichen bzw. stark reduzieren solltest und welche Lebensmittel du wieder mehr genießen darfst.

Warum wieder? Weil wir Menschen uns, zu Beginn unserer Existenz, generell entzündungshemmend ernährt haben. Wir haben das gegessen, was es in der Natur gab: Gemüse, Früchte, Wildkräuter, Gräser, Wurzeln, Nüsse, Pilze und Honig. Fleisch, Geflügel und Fisch war ausschließlich aus der freien Wildbahn und was ein ganz wichtiger Punkt ist: Wir haben wirklich alles gegessen, was das Tier zu geben hatte.

Würden wir uns wieder mehr so wie früher ernähren, hätte Krankheit nicht so viel Raum in unserem Leben.

Verzicht und die 80:20 Regel

Sich gesund zu ernähren heißt auf keinen Fall, dass man auf alles verzichten soll. Zum einen sollte man nicht radikal alles umstellen und zum anderen halte ich das 80:20-Prinzip für einen gesunden Zugang im Alltag. Also

80% gesunde, natürliche, nährstoffreiche Nahrung und 20% „worauf ich Lust habe“. Denn es ist absolut nicht gesund, wenn man unter der Ernährungsumstellung leidet oder ständig das Gefühl hat verzichten zu müssen.

In gewissen Situationen macht es allerdings absolut Sinn, sich über einen bestimmten Zeitraum zu 100% entzündungshemmend zu ernähren. Zum Beispiel wenn man bereits an einer entzündlichen Krankheiten leidet. Dies sollte man dann mit einer entsprechenden Fachperson besprechen und sich begleiten lassen.

Zur Umsetzung kann ich empfehlen, dass man sich für leistungsintensive Tage (bei den meisten Menschen im Arbeitsalltag unter der Woche) einen guten, nährstoffreichen Ernährungsplan zurechtlegt und am Wochenende die 20% einbaut. Denn wie Paracelsus schon sagte:

„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!“

Wertschätze die Nahrung und vertraue deinem Körper

Das mag jetzt für manche komisch klingen und ich finde es einen ganz wichtigen Punkt. Wir haben verlernt unsere Nahrung wertzuschätzen. „Du bist, was du isst“ und daher überlege und mach dir wieder mehr bewusst, was du deinem Körper zuführen möchtest. Schenke der Nahrung deine Aufmerksamkeit und nimm dir Zeit für sie. Schau sie an, nimm sie wahr. Rieche, schmecke sie und ja, wenn du mutig bist, iss dann und wann mal mit deinen Fingern und fühle sie. Genieße mit allen Sinnen!

Egal was du isst, sei im Vertrauen, dass es dich unterstützt und wenn du

mal die 20% „Was auch immer du möchtest“ genießt, sei ebenso im Vertrauen, dass es deinem Körper nicht schadet und habe kein schlechtes Gewissen.

Dein Körper ist ein Wunder, jeden Tag voll und ganz in seiner Funktion für dich da und kann so Vieles leisten - für dich! Also gib ihm was er braucht!

Was tun wenn's nicht reicht?

Immer öfter stehen wir vor der Herausforderung, dass wir es gar nicht schaffen drei Mal täglich gesund zu essen und so nicht ausreichend Nährstoffe zu uns nehmen. Ein gutes Beispiel ist der Makronährstoff Eiweiß, auch Protein genannt. Dieser wird im Körper zu Aminosäuren zerlegt und diese sind für so viele wichtige Stoffwechsel-Prozesse in unserem Körper relevant. Wir sollten mindestens 1-1,5 g pro Kilogramm Körpergewicht täglich essen. Der Großteil meiner Kund*innen schafft dies nicht. Selbst ich tu mir schwer. Hier können Protein-Shakes sehr unterstützend sein. Du findest in diesem Buch einige Rezepte, wie du diese köstlich als Mahlzeit zubereiten kannst.

Hinzu kommt, dass wir unseren Hunger häufig mit Nahrung stillen, die leer ist von Nährstoffen und damit einen „Hidden Hunger“ erzeugen. Das heißt, wir sind zwar voll, doch unser Körper hat noch immer Hunger. Hunger auf Nährstoffe, die er braucht.

Das geht eine Weile gut und bei vielen sogar das ganze Leben - unser Körper ist ja ein Wunderwerk - doch bei immer mehr Menschen leider nicht. Insofern ist es, wenn man es nicht schafft drei Mal täglich gesund zu essen, unumgänglich die essentiellen Nährstoffe in Form von Nahrungsergänzungen aufzunehmen.

Omega-3 - die absolute Basis bei Entzündungen

Omega-3 aus Fisch und Algen ist in erster Linie förderlich für Zellen, Nerven und Gehirn und beinhaltet die entzündungshemmende Fettsäure EPA (Eicosapentaensäure). Genau diese ist bei über 90% mangelhaft. Sie ist entzündungshemmend und somit sehr wichtig.

Omega-3 aus Leinsamen und Leinöl ist genauso wichtig, doch die meisten Menschen sind über die natürliche Nahrung mit der betreffenden Fettsäure (Alpha-Linolensäure, kurz ALA) ausreichend versorgt.

Omega-3-Fettsäuren sind noch auf so vielen Ebenen wichtig für unseren Körper und unsere Psyche. Aufgrund meiner eigenen Erfahrungen mit all den Ärzt*innen, Therapeut*innen und Begleiter*innen, die ich hatte, war mir das ganz schnell bewusst. Wirklich alle, die einen ganzheitlichen und orthomolekularmedizinischen Zugang vertreten, haben mir Omega-3 als absolutes MUST HAVE nahegelegt. Ich habe mich auf diesem Gebiet intensiv weitergebildet, eine Diplomarbeit dazu geschrieben und erfreulicherweise ein wunderbares, natürliches Omega-3-Präparat entdeckt, das ich mit vollster Überzeugung empfehlen kann. Das Tolle daran ist, dass es ein Testkonzept inkludiert. Du kannst deine Werte in einem norwegischen Labor messen lassen und siehst, ob du ausreichend Omega-3 im Körper hast.

Da ich bereits so tolle Erfahrungen mit meinen Kund*innen machen durfte, freu ich mich, dir mit diesem QR-Code den Link zu meinem Vortrag zur Verfügung zu stellen, in dem ich mehr dazu erzähle:

