

INHALT

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

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