



Bryant, R.
Paleo-Autoimmun-Therapie
Das Kochbuch



zum Bestellen [hier klicken](#)

by naturmed Fachbuchvertrieb

Aidenbachstr. 78, 81379 München

Tel.: + 49 89 7499-156, Fax: + 49 89 7499-157

Email: info@naturmed.de, Web: <http://www.naturmed.de>

Vorwort

In den USA haben Autoimmunkrankheiten epidemische Ausmaße angenommen, dort sind geschätzt 50 Millionen Menschen betroffen. In Deutschland spricht man von etwa 4 Millionen, in allen Industrieländern liegt der Prozentsatz bei etwa 5 Prozent der Gesamtbevölkerung. Dabei müsste es nicht so sein. In wissenschaftlichen Untersuchungen werden immer mehr direkte Einflüsse unserer Ernährung auf das Immunsystem entdeckt und allmählich bekommen wir ein neues Verständnis davon, welche bedeutende Rolle die Ernährung für Autoimmunerkrankungen spielt. Zu diesem Verständnis gehört auch, krank machende Nahrungsmittel zu identifizieren – darunter auch solche, die gemeinhin als gesund gelten. Noch wichtiger ist es aber, eine möglichst lange Liste gesundheitsfördernder Nahrungsmittel zu erstellen – solcher, die nährstoffreich sind und zugleich entzündungshemmende Wirkstoffe enthalten. Also von Nahrungsmitteln, die das Immunsystem unterstützen und heilungsfördernd auf den Körper wirken.

Die therapeutische Wirkung von Nahrungsmitteln kann nicht hoch genug geschätzt werden. Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Amino- und Fettsäuren sind die Basis jeder chemischen Reaktion und jeder Zellstruktur im Körper. Über Nahrungsmittel mit hoher Nährstoffdichte steht dem Körper eine wertvolle Quelle dieser Stoffe zur Verfügung, die seine Gesundheit erhalten. Daneben können wir durch das Meiden der für das Immunsystem ungünstigen Nahrungsmittel, und durch die Erkenntnis, dass unser gesamter Lebensstil einen ebenso großen Einfluss ausübt, den Attacken auf das Immunsystem ein für alle Mal ein Ende machen. Und damit Autoimmunkrankheiten in ihre Schranken weisen.

Wie diese Art der Ernährung aussieht, die das Funktionieren des Immunsystems wiederherstellt und damit Autoimmunkrankheiten bekämpft, zeigt das therapeutische Diätkonzept Paleo-Diät-Autoimmunprotokoll (AIP). In dieser Diät werden die aktuellen Erkenntnisse umgesetzt, die wir heute über den

Einfluss der Ernährung auf das Immunsystem besonders sensibler Menschen haben, nämlich der Betroffenen einer Autoimmunerkrankung. Diese Art der Ernährung ist zwar sehr wirkungsvoll, aber nicht leicht umzusetzen. Möglich, dass Sie damit überfordert sind und es Ihnen zu schwierig erscheint.

Die größte Herausforderung besteht darin, herauszufinden, was überhaupt noch gegessen werden kann und wie man mit einer mehr oder weniger reduzierten Zutatenauswahl wohlschmeckende und wohltuende Mahlzeiten bereitet. Aber wenn Sie es mal geschafft haben, werden Sie schnell feststellen, dass Ihnen dieses Essen schmeckt und Sie keinen Anlass zum Frust haben. Dennoch kann die Umstellung schwer umzusetzen sein. Hier kommt dieses Buch ins Spiel.

Es bietet eine geniale Zusammenstellung an innovativen und gleichermaßen gut umsetzbaren Rezepten, die sich streng nach dem AIP richten, ohne dass es Ihnen auch nur eine Sekunde an Geschmack fehlen wird. Es legt seinen Fokus auf einfache Zutaten und simple Zubereitungstechniken. Die große Auswahl wird Sie verwöhnen oder Sie sogar vor die Qual der Wahl stellen. Oder können Sie sich etwas Besseres vorstellen, als Ihre Gesundheit mit solchen Speisen zu verbessern, bei denen Sie jeden Bissen mit genussvoll geschlossenen Augen genießen?

Und dazu noch: Die Rezepte in diesem Buch sorgen dafür, dass Ihre ganze Familie Sie bei Ihrem Weg zur Genesung unterstützt. Während Sie etwas für Ihre Gesundheit tun, wird der Rest der Familie noch nicht einmal bemerken, dass er gerade das gesündeste Essen isst, das es gibt. Die Gerichte mit den vielfältigen verführerischen Aromen wird jeder lieben. Sie ernähren Körper und Seele mit ein und demselben köstlichen Bissen.

Mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit, Ihre

Dr. phil. Sarah Ballantine, Bestsellerautorin der New York Times von »The Paleo Approach« und »The Paleo Approach Cookbook«.

Liebe Leserinnen und Leser

Als ich das erste Mal mit dem Paleo-Autoimmunprotokoll, kurz AIP, in Berührung kam, war meine Reaktion sehr widersprüchlich. Zuerst war ich hoffnungsvoll und optimistisch, für mein Hashimoto-Syndrom endlich eine Behandlungsmethode gefunden zu haben. Enthusiastisch dachte ich: »Vielleicht ist das die Art der Ernährung, die mir Besserung verspricht!« Aber dann befürchtete ich ernüchert, als jemand, der sich sowieso schon nach dem Paleo-Konzept richtet: »Was kann ich denn überhaupt noch essen, wenn ich noch mehr Lebensmittel streichen soll?«

Diese beiden widersprüchlichen Reaktionen waren es, die mich zu diesem Buch inspirierten. Ich möchte erreichen, dass Ihnen der Einstieg ins AIP leicht gemacht wird. Wenn Sie dieses Buch lesen, sollen Sie das Gefühl bekommen, dass Sie sich nach AIP ernähren können, ohne so frustriert zu sein, als ob Sie eine Diät machen müssten oder Sie eine leckere Mahlzeit zubereiten wollten und feststellten, dass der Kühlschrank leer ist. Jedes Rezept in diesem Buch ist zu 100 Prozent AIP-gerecht, es macht dem Rätselraten in der Eliminierungsphase ein Ende und den Übergang zu dieser Form der Ernährung so einfach wie möglich.

Also, schauen wir uns mal mein persönliches Lieblingsthema an: den Geschmack! Am Anfang scheint die lange Liste der verbotenen Lebensmittel und der wenigen noch erlaubten auf nichts anderes als fades und langweiliges Essen hinzuführen. Ich will Ihnen zeigen, dass es nicht so ist! Ich verspreche Ihnen: Es ist möglich, kräftig gewürzte Mahlzeiten mit unglaublich viel Aroma zuzubereiten und dabei die Regeln der AIP einzuhalten. Die Rezepte in diesem Buch beweisen es Ihnen, mit interessanten Zusammenstellungen und raffiniert veränderten klassischen Gerichten. Ich wollte versuchen, Ihnen die Gerichte wieder zugänglich zu machen, von denen ich niemals dachte, dass sie mit AIP noch möglich sind. Haben Sie Lust auf ein Curry? Bitte sehr, können

Sie haben. Fehlen Ihnen international inspirierte Gerichte? Auch die sollen Sie nicht vermissen. Ein bisschen Seelenfutter gefällig? Kein Problem.

Entwarnung auch an alle Mütter und Väter: Diese leckeren, nährstoffreichen Gerichte lassen sich locker in Ihre regulären Mahlzeiten integrieren, und zwar ohne dass Ihre Kinder auf die Idee kämen zu protestieren. Sie werden gerne mit Ihnen essen, schließlich liebt jeder gutes Essen. Mit bekannten und leicht erhältlichen Zutaten, die die Grundlage der Rezepte bilden, ist es auch kein Problem, solche Mahlzeiten zuzubereiten.

Außerdem soll es darum gehen, die Zeit in der Küche effektiv zu nutzen, ohne stundenlang am Herd zu stehen. Mit einfachen Kochtechniken, Mahlzeiten, die sich gut vorbereiten lassen und im Voraus kochen lassen, ist das ein Klacks.

Nun hoffe ich, dass Sie und Ihre Familie die Gerichte ebenso lieben werden wie wir!

Ihre
Rachael Bryant



Was ist Paleo-AIP?

Auf diese Frage erhalten Sie in diesem Buch reichlich Erklärungen und erfahren alles rund um die richtige Ernährung, um dieser Erkrankung entgegenzuwirken.

Wenn das Immunsystem streikt ...

Allein in Amerika sind geschätzt 50 Millionen Menschen von Autoimmunkrankheiten betroffen, in Deutschland sind es 4–5 % der Bevölkerung.

Auch wenn die betroffenen Systeme und die Symptome von Fall zu Fall und von Mensch zu Mensch ganz unterschiedlich sind, so kann man doch für etwa 100 verschiedene Erkrankungen ein nicht einwandfrei funktionierendes Immunsystem als Verursacher identifizieren. Statt uns vor äußeren krank machenden Einflüssen, wie Bakterien, Parasiten und Viren, zu bewahren, verwechselt das Immunsystem von Menschen mit Autoimmunkrankheiten die eigenen Zellen und Gewebe mit diesen Eindringlingen und versucht, sie davor zu schützen. Eine gesunde Person entwickelt Antikörper gegen solche äußeren Einflüsse wie zum Beispiel Viren. Die Antikörper machen diese ausfindig, binden sich an sie und markieren das Vi-

rus als etwas, das zerstört und aus dem Körper entfernt werden muss. Bei Autoimmunerkrankten richtet sich dieser Angriff gegen die eigenen Zellen und Gewebe. Der Körper wendet sich gegen sich selbst (dazu auf den folgenden Seiten mehr) und die mit der Zeit zunehmenden Schäden können sich als Symptome einer Autoimmunerkrankung manifestieren – ob Arthritis, die die Gelenke angreift, Zöliakie, die den Dünndarm schädigt, oder das Hashimoto-Syndrom, das die Schilddrüse zerstört, um nur einige der Erkrankungen zu nennen. Klingt nicht gut, oder?

Die meisten Menschen halten Autoimmunkrankheiten für eine genetische Angelegenheit. Als etwas, das sich nicht beeinflussen oder aktiv

bekämpfen lässt und bei dem nur eine Symptombehandlung möglich ist. Auch mir wurde das vermittelt, als ich vor einigen Jahren die Diagnose Hashimoto-Syndrom (eine Form der Schilddrüsenentzündung) erhielt. Ich nahm fleißig meine Schilddrüsenmedikamente und dachte, mehr sei nicht möglich, obwohl ich noch immer unter Symptomen litt und mich einfach rundum schlecht fühlte. Nun die gute Nachricht: das stimmt nicht unbedingt! Während die genetische Komponente eine Voraussetzung für die Entwicklung von einer Autoimmunerkrankung ist und für Einzelne auch bedeutet, dass die genetisch angelegte Produktion der Antikörper die Grundlage für eine Autoimmunerkrankung bildet, gibt es noch weitere Einflussfaktoren. Diese sind das

Umfeld und der Lebensstil eines jeden Einzelnen, also auch die Ernährung.

Umweltfaktoren können Autoimmunerkrankungen fördern, dazu gehören die verschiedensten Komponenten wie Krankheiten und Infekte, Einfluss von Chemikalien, Stress, hormonelle Schwankungen. Lebensumstände wie Schlaf-, Arbeits- und Essverhalten tun ihr Übriges. Und nun noch mehr gute Nachrichten: Negative Umwelt- und Lebensstilfaktoren sind beeinflussbar und können sogar beseitigt werden! Was das bedeutet? Man kann diese Auslöser von Autoimmunerkrankungen loswerden, damit das Aufflammen von Symptomen stoppen und sich von innen heilen. Im besten Fall kann man den Körper

dazu bringen, sich nicht mehr selbst anzugreifen, die entstandenen Schäden wieder zu reparieren und wieder gesund zu werden.

Aber bevor ich Ihnen erkläre, wie das geht, hole ich etwas aus und lasse Sie mehr über das »Warum« von Autoimmunerkrankungen wissen. Es gibt eine Gemeinsamkeit, die alle Autoimmunerkrankheiten vereint, unabhängig von Symptomen, betroffenen Organsystemen oder der Erkrankung. Vorsicht, es klingt etwas kompliziert: Es geht um die erhöhte Permeabilität der Darmwand, auch »Leaky-Gut-Syndrom« genannt, was so viel wie »Durchlässiger-Darm-Syndrom« heißt. Die Forschung zu Autoimmunerkrankungen belegt, dass dies eine notwendige Voraussetzung für die Entwicklung von Autoimmunerkrankungen ist.

Was bedeutet »durchlässiger Darm«?

Ein durchlässiger Darm hat eine höhere Permeabilität, als er haben sollte. Der Darm bildet eine Barriere, von der man annimmt, dass sie das durchlässt, was der Körper benötigt (wie die Nährstoffe aus der Nahrung) und das ausschleust, was den Körper verlassen soll (wie Bakterien oder Nahrungsabfälle). Wenn die Darmwand durchlässiger wird,

bekommen auch die Stoffe Zugang in den Körper, die dort nichts zu suchen haben. Das wiederum führt zu der Immunantwort, durch die sich eine Autoimmunerkrankheit entwickeln kann. Zuvor habe ich über den Einfluss berichtet, den negative Umwelt- und Lebensstileinflüsse auf die Entwicklung von Autoimmunerkrankheiten haben: Sie können die erhöhte Darmdurchlässigkeit bewirken. Das bedeutet aber im Umkehrschluss auch, dass die erhöhte Durchlässigkeit des Darms durch Verbesserung dieser Einflüsse wieder geheilt werden kann, dazu zählt auch die Ernährung. Sprich: Wenn die erhöhte Darmdurchlässigkeit eine Voraussetzung für Autoimmunerkrankheiten ist und durch die Ernährung und andere Lebensstilfaktoren ausgelöst wurde, gibt es eine logische Schlussfolgerung: Der Darm kann mit Blick auf diese Faktoren geheilt werden. Wenn Sie sich danach richten, können Sie auch Ihre Autoimmunerkrankung bekämpfen.

Wo mit der Heilung beginnen?

Am Anfang meiner Heilungsgeschichte stand die Paleo-Diät, was bedeutete, dass ich Getreide, Hülsenfrüchte, verarbeitete Öle, Milchprodukte und raffinierten Zucker aus meinem Speiseplan streichen musste. Ursprünglich wandte ich

mich dieser Diätform zu, um die Symptome meiner Hashimoto-Erkrankung zu bessern. Tatsächlich trat eine dramatische Verbesserung ein und auch die quälenden Nebeneffekte reduzierten sich, sogar meine Blutwerte normalisierten sich wieder. Nur war es so, dass ich mich noch immer nicht »normal« fühlte. Einige Symptome hatten sich verabschiedet, aber andere hielten sich hartnäckig.

An diesem Punkt lernte ich das Paleo-Autoimmunprotokoll, kurz AIP, über die Arbeit von Dr. phil. Sarah Ballantyne kennen, die auch über ihre Website als »Paleo Mom« Bekanntheit genoss. Sie beschäftigte sich mit der wissenschaftlichen Seite von Autoimmunität und entwickelte daraufhin Modifikationen für die Paleo-Diät, um sie für Menschen mit Autoimmunerkrankungen tauglich zu machen. Mit ihrem Buch »The Paleo Approach« legt sie den Leitfaden dafür vor, mit Rezepten, die sich nach ihren Vorgaben richten.

In dieser Diät sind all die Nahrungs- und Lebensmittel nicht erlaubt, die das Leaky-Gut-Syndrom befördern können, indem sie Irritationen und Schäden in der Darmwand auslösen. Es sind zudem Nahrungsmittel, denen es an Nährstoffen mangelt und die den Hormonhaushalt stören. Diese Nahrungsmittel zu eliminieren

bedeutet also, den Darm nicht ständig zu irritieren oder gar zu schädigen und die Hormone nicht zu beeinflussen. Damit wird eine Umgebung geschaffen, in der sich der Darm erholen und heilen kann und sich Symptome von Autoimmunerkrankungen vermindern. Das ist es doch, was wir wollen, oder?

Das AIP beginnt mit einer 60-tägigen Eliminierungsphase, während der die schädigenden und nährstoffarmen Nahrungsmittel komplett aus dem Diätplan gestrichen werden, um dem Darm eine Heilungschance zu geben. Der Verzicht auf diese Nahrungsmittel fördert auch die Hormonregulation, was wiederum das Immunsystem bei der Heilung unterstützt. Klingt prima, oder? Hier eine Liste der Nahrungsmittel, die es beim AIP zu meiden gilt:

- Getreide
- Milchprodukte
- Hülsenfrüchte
- raffinierte Pflanzenöle und Zucker
- Eier
- Nüsse und Samen
- Nachtschattengewächse
- Kaffee und Alkohol

Während Früchte beim AIP erlaubt sind, sollte die Fruktosezufuhr bei unter 20 Gramm pro Tag liegen, denn zu viel Fruktose kann für den Heilungsprozess des Darms problematisch sein.

Was sind Nachtschattengewächse?

Auch Nachtschattengewächse sind beim AIP nicht erlaubt. Was das ist? Haben Sie schon mal von Tollkirchen gehört ... auch als das tödliche Nachtschattengewächs bekannt? Sie sind genauso giftig, wie es klingt und nur ein Mitglied in einer Familie von Tausenden von Gewächsen, wozu auch eine andere nicht so freundliche Pflanze, der Tabak gehört. In unserem Alltag machen wir uns um Nachtschattengewächse keine Gedanken, aber wenn es um AIP geht, sollten wir uns mit diesen Pflanzen vertraut machen, damit wir einen Bogen um sie machen können.

Die ganze Familie der Nachtschattengewächse enthält irritierende und darmschädigende Substanzen und kann damit eine Autoimmunreaktion auslösen – genau das, was wir mit dem AIP vermeiden wollen. Hier eine Liste der verbreitetsten essbaren Pflanzen aus dieser Familie, die in jedem Falle gemieden werden sollten:

- Paprikaschoten
- Chilis
- Auberginen
- Kartoffeln (außer Süßkartoffeln)
- Tomaten und Tomatillos

Aber wir sollten nicht nur die Nachtschattengewächse, sondern

auch davon stammende Gewürze und Gewürzmischungen meiden:

- Cayennepfeffer
- Chiliflocken
- Chilipulver
- Curry
- Paprikapulver
- Paprikaflocken

Und was ist mit anderen Gewürzen?

Wie zuvor schon erwähnt, sollten wir alle Gewürze und Gewürzmischungen kennen, die nicht darmfreundlich sind, damit wir sie meiden können. Hier eine kurze Liste:

- Selleriesamen
- Koriandersamen (Korianderblätter sind kein Problem)
- Kreuzkümmel
- Dillsamen (das Kraut ist kein Problem)
- Fenchelsamen (die Pflanzenknolle ist kein Problem)
- Bockshornkleesamen
- Senfsamen
- Mohnsamen
- Sesamsamen

Versuchen Sie möglichst, diese Gewürze auf Basis von Nachtschattengewächsen und Samen zu meiden, achten Sie auch besonders bei Gewürzmischungen darauf. Lesen Sie die Zutatenlisten aufmerksam oder machen Sie besser Ihre eigenen Mischungen. Seien Sie versichert: Je-

des Rezept in diesem Buch ist zu 100 Prozent frei davon, sie müssen sich keine Gedanken darum machen.

Was können Sie also essen?

An diesem Punkt – wenn die Leute meine Liste an verbotenen Lebensmitteln überflogen haben – schauen sie mich in der Regel an, als seien mir 17 neue Köpfe gesprossen. Ich weiß, es klingt nach einer ganz schönen Herausforderung. In solchen Momenten fühle ich mich wie Harry Potters Severus Snape aus der Welt der Lebensmittel: Mit meinem gemeinen dicken Packen an Essensverboten bin ich die Spaßbremse, die nur dazu da ist, Sie leiden zu lassen. Aber glauben Sie mir, ich habe einen Plan nur zu Ihrem Besten ausgearbeitet. Das verspreche ich hoch und heilig.

Selbst die Menschen, die sich schon nach Paleo ernähren, sträuben sich, wenn man Ihnen ihr Frühstücksei, ihren Kaffee und ihre Nuss-Nasche-reien nehmen will. Wie schon gesagt, so ging es mir selbst auch. Aber es geht beim AIP nicht um Restriktionen. Dieses Buch will Ihnen vermitteln, dass selbst eine restriktive Diät, wie es die AIP-verträgliche ist, einfach, lecker und vielseitig sein kann. Was Sie wissen müssen ist

nur, wo Sie beginnen sollen. Deshalb hier eine Liste mit den erlaubten Nahrungsmitteln, die auch die Basis meiner leckeren Gerichte bilden:

- Fleisch (Seite 17) aller Art, inklusive Innereien und Knochenbrühen
- gesunde Fette aus Avocado, Olivenöl und tierische Fette (ja, genau!)
- alle Gemüsesorten (bis auf Nachtschattengewächse)
- alle Obstsorten (bis auf Nachtschattengewächse)
- alle Kräuter und Würzmischungen, die aus Pflanzenblättern stammen
- einige Gewürze
- laktofermentierte, probiotische Lebensmittel und Getränke wie Sauerkraut oder andere Gemüse, Kombucha und Wasserkefir
- Kokosprodukte wie Kokosöl, Kokosmilch und -creme (Kokosmehl und -flocken sind in kleinen Mengen erlaubt)

Diese Liste sieht vielleicht nicht nach sehr viel aus, aber als Unterstützung gibt es meine Rezepte! Können Sie sich vorstellen, ein Currygericht ganz ohne Tomaten und Milchprodukte zu genießen? Oder unwiderstehliche Wings ganz ohne Hot Sauce? Was halten Sie von einer getreidefreien Croûton-Version? Ja, das werden Sie sich alles vorstellen können, wenn Sie meine Rezepte sehen.

Sind alle nicht kompatiblen Lebensmittel tabu?

Erinnern Sie sich noch an meine Ausführungen zur Darmheilung? Das ist das Schöne am AIP: Es beginnt mit der Eliminierungsphase, in der auf viele gewohnte Nahrungsmittel verzichtet werden muss. Aber wenn diese Phase vorbei ist, beginnt der Wiedereinführungsprozess, in dem Sie ausprobieren, welche Nahrungsmittel aus den oben stehenden Listen Sie wieder vertragen.

Dieser Prozess ist sehr individuell. Mit der Zeit, wenn der Darm sich durch das Befolgen der AIP-Regeln regeneriert hat und Sie allmählich beginnen, einzelne Nahrungsmittel wieder einzuführen, können Sie für sich herausfinden, welche davon eine Autoimmunreaktion fördern und welche Sie ohne Probleme wieder essen können, obwohl sie nicht Teil des AIP sind. Vielleicht finden Sie heraus, dass Sie Eier wieder einführen können, aber Kaffee nicht mehr vertragen. Andersherum mag ein anderer mit Eiern nicht mehr zurechtkommen, aber Gewürze aus Samen wieder tolerieren.

Die noch bessere Nachricht: Ihr Darm wird weiter heilen, wenn Sie mit AIP fortfahren. Es kann also sein, dass Sie Nahrungsmittel doch vertragen, wenn Sie es damit zu ei-

nem späteren Zeitpunkt noch einmal versuchen.

In der Zwischenzeit passen die maßgeschneiderten Rezepte aus diesem Buch zu Ihrer AIP-Eliminationsphase. Ich nehme Ihnen jede Spekulation ab, zeigen Ihnen, wie Sie in dieser Zeit lecker essen und dabei Ihren Körper gut versorgen und von innen heilen. Juhu!

Es geht nicht nur um das Entfernen ...

Auf die Nahrungsmittel zu verzichten, die den Darm schädigen und entzündliche Prozesse fördern, ist zweifelsfrei ein großer Anteil am Heilungsprozess von Autoimmunerkrankheiten. Aber es ist ebenso wichtig, damit zu beginnen, andere Dinge ins Leben zu integrieren. Sorgen Sie dafür, regelmäßig Körperübungen zu machen, ausreichend und gut zu schlafen, Stress zu minimieren, raus an die frische Luft zu gehen – alles wichtige Dinge während der Heilungsphase. Aber mir geht es ja ums Essen, mein Lieblingsthema, und darum, Ihnen zu zeigen, wie gut AIP-kompatibles Essen ist. Es schmeckt nicht nur gut, sondern ernährt Sie auf eine Weise, die heilend wirkt. Können Sie sich denken, was die besten Nahrungsmittel dafür sind? Es sind die nährstoffreichen.

Nährstoffdichte

Die Nahrungsmittel, auf die wir während des AIP verzichten wollen, habe ich bereits aufgeführt, denn ein wichtiges Element des Heilungsprozesses ist es, alles zu vermeiden, was dem Darm nicht gut tut. Dazu gehören Alkohol, Getreide, Hülsenfrüchte und Zucker. Außerdem werden die Nahrungsmittel gemieden, die eine ungesunde Immunantwort verursachen und potenzielle Allergene sind, wie Eier, Soja, Nüsse, Nachtschattengewächse und Milchprodukte. Nun möchte ich meinen Fokus auf das legen, was übrig bleibt: Eine große Auswahl an Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Obst und Gemüse und gesunden Fetten wie auch Kräutern und Würzmitteln. All diese Nahrungsmittel versorgen Sie mit den Nährstoffen, die das Immunsystem braucht. Aus ihnen entstehen leckere und wohltuende Gerichte.

Eine hohe Nährstoffdichte ist der Schlüssel für den Erfolg der AIP. Um den Heilungsprozess zu fördern, müssen wir auf höchstmögliche Nährstoffdichte Wert legen. Und tatsächlich sind Autoimmunerkrankheiten eng mit einer nährstoffarmen Ernährung verbunden, in der es an Vitaminen, Mineralstoffen und anderen essenziellen Nährstoffen fehlt. AIP lebt von der Idee, besonders nährstoffdichte Nah-

rungsmittel zu essen – so gesundheitsfördernd und nährstoffreich wie möglich. Nahrungsmittel, die alle Vitamine und Mineralstoffe enthalten, die wir brauchen, aber auch Antioxidanzien, essenzielle Aminosäuren und Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren. Diese Nahrungsmittel unterstützen unseren Körper dabei, Entzündungen zu hemmen, regulieren das Immunsystem und werden zur Basis besserer Gesundheit. Eine Ernährung mit viel Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten, Gemüse und guten Fetten ist der beste Weg zu Heilung und Gesundheit.

Wenn wir von Nährstoffdichte sprechen, verstehen wir darunter auch eine möglichst große Vielfalt. Natürlich ist es AIP-kompatibel, täglich Fleisch und Grünkohl zu essen, aber die ganze Bandbreite an Nährstoffen wird damit nicht abgedeckt und langweilig wäre es auch. Eine nährstoffreiche Ernährung bedeutet auch Abwechslung. Versuchen Sie, täglich möglichst viele verschiedene Nahrungsmittel zu essen, auf diese Weise bekommen Sie den ganzen Vorteil aller notwendigen Nährstoffe.

Und noch ein Vorteil hat die hohe Nährstoffdichte, und der lautet Geschmack. Wer möchte schon tagaus, tagein das Gleiche essen? Niemand. Sich nach dem AIP zu richten,

muss nicht fade sein. Es kann sogar ebenso viel Spaß machen wie lecker sein, aus einer Auswahl an Lebensmitteln immer wieder neue Gerichte zu kreieren. Die Rezepte in diesem Buch sind so konzipiert, dass alle gesundheitsfördernden Prinzipien umfasst sind und zeigen Ihnen, dass viel mehr möglich ist, als Sie dachten.

Fleisch

Für einen möglichst effektiven Heilungsprozess durch die Nahrung ist Qualität das A und O. Dazu gehört als ein wichtiger Aspekt des AIP, qualitativ hochwertiges Fleisch von grasgefütterten Tieren und solchen aus Weidehaltung zu essen, wann immer das Budget es zulässt. Warum ausgerechnet diese Art von Fleisch? Es hat eine sehr viel bessere Nährstoffdichte als das Fleisch herkömmlich gefütterter Tiere, sein Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen ist höher und das Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren gesünder. Das Fleisch ist magerer, weil die Tiere mehr Bewegung haben, und durch den Aufenthalt der Tiere im Freien enthält es mehr Vitamin D.

Natürlich gibt es einen Haken: Solches Fleisch ist teurer als konventionelles. Aber es gibt Möglichkeiten, sich Fleisch guter Qualität auch

mit geringeren Budgets zu leisten. Viele Rezepte in diesem Buch helfen dabei. Der einfachste Weg, dieses Fleisch in Gerichte zu integrieren, ist in Form von Gehacktem. Ich habe Gerichte aufgenommen, in denen diese Zutat in leckere, heilende Rezepte eingesetzt werden kann. Ich zeige Ihnen, wie Sie darmheilende und dabei preisgünstige Brühen herstellen und diese in Gerichten verwenden, ohne dass sie heraus-schmecken. Mit ein paar einfachen Kochtricks und etwas Fantasie werden günstigere Fleischabschnitte verarbeitet, deshalb gibt es in diesem Buch viele Schmorgerichte aus dem Slowcooker und Ofengerichte. Diese Rezepte für schonend langsam gegarte Gerichte sind in der Tat eine exzellente Methode, die Nährstoffe aus dem Fleisch bestmöglich zu erhalten. Das Fleisch zerfällt regelrecht und Sie profitieren von den Vorzügen des Kollagens und der Aminosäuren des Gewebes und der Knochen. Ich zeige Ihnen außerdem, wie Sie auf köstliche Weise Innereien in Ihre Ernährung integrieren, denn es sind die nährstoffdichtesten (und billigsten) Proteine, die Sie finden können.

Fisch und Meeresfrüchte

Fleisch von guter Qualität in die Ernährung zu integrieren ist wichtig – vielleicht noch wichtiger ist es aber,

Fisch und Meeresfrüchte regelmäßig auf die Teller zu bringen, denn ihr Nährstoffprofil ergänzt sich perfekt mit dem von allen Fleischsorten, über die wir bereits gesprochen haben. Wenn Sie eine Ladung Vitamin A und D sowie Selen gebrauchen können, dann werfen Sie Ihren Blick in Richtung Meer.

Einige Fischarten und Meeresfrüchte sind auch gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Die wollen wir auf jeden Fall im Speiseplan haben, denn sie besitzen hervorragende entzündungshemmende Eigenschaften, was umso wichtiger ist, wenn Sie häufig Geflügel essen. Unsere gefiederten Freunde mögen vielleicht lecker schmecken, aber ihr Gehalt an weniger hilfreichen Omega-6-Fettsäuren ist recht hoch. Das Verhältnis von Omega-3 zu Omega-6-Fettsäuren spielt aber eine wesentliche Rolle. Fisch und Meeresfrüchte sind wahre Superfoods, mehrmals Fisch und Meeresfrüchte in der Woche helfen dabei, ein optimales Verhältnis der beiden Fettsäuren zueinander herzustellen.

Auch wenn es um das Budget geht, sind Fisch und Meeresfrüchte eine günstige Wahl. Tiefkühlfisch und -Meeresfrüchte aus Wildfang können deutlich weniger als rotes Fleisch kosten, besonders, wenn Sie nach Sonderangeboten Ausschau halten. Außerdem sind sie gut ge-

eignet als schnelle Mahlzeit, denn ein Fischfilet oder eine Packung Garnelen aufzutauen geht schnell und einfach – für mich oft die Rettung für die allabendliche Alltagsküche! Gute Qualität spielt hier natürlich auch eine Rolle, Fisch und Meeresfrüchte sollten auf jeden Fall ohne Bisphenol-A-Belastung eingelegt sein. Und es gibt so viel mehr eingelegtes Meeresgetier als nur Thunfisch: Erweitern Sie Ihren Horizont mit den Genüssen, die eingelegte Makrelen oder Sardinen, Muscheln oder geräucherte Austern bieten! All diese kleinen maritimen Geschenke sind schnelle Snacks oder Basis für in wenigen Minuten zubereitete Gerichte.

Obst und Gemüse

Wie schon beim Fleisch, sollten auch bei Obst und Gemüse Vielfalt und Qualität eine wichtige Rolle spielen. Wenn Sie regional und saisonal einkaufen können, erweitern Sie Ihren Horizont auf bestmögliche Weise und sparen damit noch den einen oder anderen Euro. Halten Sie nicht immer an den gleichen Lieblingssorten fest, sondern variieren Sie. Probieren Sie mal was Neues oder bereiten Sie nicht ganz so geliebte Sorten mal auf eine andere Weise zu. Wir sollten so viele Gemüse-(und Obst-)sorten essen wie möglich. Mindestens 2 Sorten soll-

ten es in jeder Mahlzeit sein, um die Palette der Nährstoffe möglichst gut abzudecken.

Die Rezepte in diesem Buch helfen Ihnen dabei, viel frisches Gemüse und Obst auf möglichst vielfältige Weise zu verarbeiten, und zwar mit Spaß und in innovativen Zusammenstellungen. Gemüse ist nicht nur was für Suppen, Salate und Beilagen – obwohl die natürlich auch im Buch vorkommen. Da ich nicht auf Milchprodukte und Mehl auf Getreidebasis zurückgreifen kann, bin ich beim Kreieren von Saucen, der Schaffung einer angenehmen Textur oder beim Binden von Fleischbällchen erfinderisch gewesen. Das heißt: In diesem Buch versteckt sich jede Menge Gemüse. Vielleicht erwähnen Sie das Kindern gegenüber lieber nicht.

Es geht ums Fett

Wussten Sie, dass das Immunsystem auf Fett angewiesen ist? In einer Zeit, in der Fette verteufelt und Low-Fat-Produkte als unsere Rettung vermarktet werden, lässt sich kaum glauben, dass wir Fette tatsächlich brauchen. Tun wir aber! Unser Immunsystem braucht zum Funktionieren Fette. Ich spreche über beides, sowohl die wenig beachteten gesättigten als auch die einfach ungesättigten Fettsäuren.

Fette werden für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D und K benötigt, die auch beim Schutz der Darmwand helfen. Klar, dass wir unsere guten Fette brauchen!

Aber, jetzt kommt's: Nicht alle Fette sind gleich. Sie werden bemerken, dass in den meisten Rezepten in diesem Buch Kokos- oder Avocadoöl als Kochfette aufgeführt sind. Sie können diese in den meisten Fällen aber gegen andere AIP-freundliche Fette austauschen. Ich habe diese beiden Öle aus dem Grund herausgestellt, weil sie die üblichsten und am leichtesten erhältlichen AIP-freundlichen Fette sind, sie haben einen neutralen Geschmack und sind üblicherweise bei Zimmertemperatur flüssig (nur Ko-

kosöl wird bei kühleren Temperaturen fest), was das Dosieren einfach macht. Ihre Rauchpunkte sind außerdem höher als bei manchen der anderen vorgestellten Fette, wodurch sie fürs Braten und Frittieren geeignet sind. Aber möglichst viel zu variieren ist eine gute Sache! Auch diese Fette eignen sich:

- ausgelassenes Speckfett von Weideschweinen
- vergines oder extra-vergines Olivenöl (nur für Salate oder zum Würzen, nicht zum Kochen)
- Palmfett (aus nachhaltigen Quellen)

Wenn Sie diese Fette bekommen können oder die Zeit haben, sie selbst auszulassen, verwenden Sie sie, wann immer Sie möchten.

Denken Sie daran

Das war eine kurze Zusammenfassung. Nach dem AIP zu leben, bedeutet, die täglichen Mahlzeiten auf Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, frischem Gemüse, Fetten und etwas Obst basieren zu lassen und dabei so viel wie möglich zu variieren, um eine möglichst hohe Nährstoffdichte zu erlangen. Das ist weder eine alberne Modeerscheinung noch ein dummer Trick oder seltsames Herumgemurkse. Gutes Essen, gute Qualität und die Vermeidung von solchen Zutaten, die zu einer Autoimmunantwort reizen können, sind der Schlüssel für ein gesundes und intaktes Immunsystem und die Heilung von innen. Ist das nicht wirklich toll?

Stichwortverzeichnis

A

Ananas-Guacamole mit roten Zwiebeln 142

Äpfel

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Doppeltes Apfeldressing mit Zitrone und Schalotten 134
- Gerösteter Topinambur mit Äpfeln und Zwiebeln 118
- Schweinebauch-Carnitas mit Äpfeln 40

Artischocken

- Cremiger Artischockendip mit Spinat 141
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Lamm mit Knoblauch-Artischocken-»Butter« 45
- Austern mit Erdbeer-»Mignonette« 80

Avocado

- Brunnenkressesalat mit Avocado und Basilikum 122
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocadocreme 34
- Lachs-Avocado-Tatar mit knusprigen »Kräckern« 76
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Räucheravocado-Aufstrich 135
- Würziger Bananen-Carob-Pudding mit krossem Speck 128

B

Bananen

- Hash Browns aus Kochbananen 31
- Knuspriger Salat-Topper 149
- Knuspriger Sundae-Topper 149
- Kochbananen-Kroketten mit Pancetta und roten Zwiebeln 108
- Sundae-Softeis mit Salzkaramell-Kochbananen 130

- Würziger Bananen-Carob-Pudding mit krossem Speck 128

BBQ-Sauce süß-sauer 136

Beeren

- Austern mit Erdbeer-»Mignonette« 80
- Balsamico-Erdbeereis mit Kokosmilch 128
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocadocreme 34
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Spinat-Brombeer-Salat mit warmem Speck-Dressing 110
- Blattkohl mit Pastinaken-»Sahne« 107

Blumenkohl

- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Griechischer »Couscous«-Salat mit Oreganodressing 119
- Indisch gewürzter »Reis« mit Zitrone und Rosinen 114
- Portobello-Pilz-Hütchen 30
- Brunnenkressesalat mit Avocado und Basilikum 122

C

Chicken Wings mit Mango und Limette 55

E

- Ente
 - Knusprige Orangen-Vanille-Entenschenkel mit Asia-Pilzen 68

F

Fisch

- Fisch- oder Meeresfrüchtebrühe 151
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Forellenröllchen im Prosciutto-Mantel 90
- Frittierte Ölsardinen mit Limette, Koriander und Minze 78

- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28

- Knusprige Riesengarnelen mit Zitronen-Schnittlauch-»Mayo« 74
- Lachs-Avocado-Tatar mit knusprigen »Kräckern« 76
- Makrele mit Salsa verde 83
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Thunfischsalat mit Lauchzwiebel dressing 95

G

Garnelen

- Eingelegte Garnelen mit Radieschen 91
- Fisch- oder Meeresfrüchtebrühe 151
- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Garnelenküchlein mit Koriander 79
- Grüner Papayasalat mit Garnelen und Radieschen 99
- Knusprige Riesengarnelen mit Zitronen-Schnittlauch-»Mayo« 74
- Scharf-saure Suppe mit Garnelenklößchen und Algen 84

Geflügel

- Chicken Wings mit Mango und Limette 55
- Gefüllte Süßkartoffeln mit BBQ-Hähnchen 56
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Hähnchencurry mit cremigem Gewürzkürbis 63
- Hähnchen-Speck-Happen 66
- Hähnchentacos mit Heidelbeersalsa und Avocadocreme 34
- Hühner- oder Schweinebrühe 151
- Paniertes Steak mit cremiger Zwiebelsauce 35
- Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 45

- Warmer Hähnchen-Salat mit geröstetem Kürbis 39
- Grapefruit-Limetten-Salz 144
- Grüne Thai-»Curry«-Paste 138

Gurke

- Apfel-Gurken-Salat mit Räucherlachs 113
- Griechischer »Couscous«-Salat mit Oreganodressing 119
- Honigmelonensuppe mit Gurke 116
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Salsa mit Gurke, Limette und Koriander 138

H

Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26

Hackfleisch

- Entenschmalz-Burger mit Mango und Räucheravocado-Aufstrich 48
- Gebackene schwedische Hackbällchen in Sauce 36
- Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26
- Hähnchen-Speck-Happen 66
- Lamm-Salat-Nester mit Gurkensauce 66
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-Sauce 54
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Honigmelonensuppe mit Gurke 116
- Hühner- oder Schweinebrühe 151

J

Jicama-»Raita« mit Minze 147

K

Kabeljau

- Fisherman's Pie mit Pastinakenpüree 75
- Pochierter Kabeljau mit Beeren-Salsa 87
- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28

Kirschsauce mit Thymian 143
Kohlsalat in Purpur mit Fenchel
und Dill 124

Kokos

- Balsamico-Erdbeereis mit
Kokosmilch 128
- Hähnchencurry mit cremigem
Gewürzkürbis 63
- Kokos-»Oatmeal« 24
- Lamm-Lauch-Burger mit
Zitronen-»Sahne« 51
- Süßkartoffelgratin mit
karamellisierten Zwiebeln 103
- Thai-Hühnersuppe mit
Kokosmilch 45

Krebssuppe mit Radieschen 90

Kürbis

- Butternusskürbis-Pfanne mit
Lauch und Spinat 31
- Champignons mit
Balsamicoglasur und
Kürbispüree 105
- Cremiger Artischockendip mit
Spinat 141
- Geschmorte
Schweinebäckchen mit Kürbis
und Salbei 70
- Hähnchencurry mit cremigem
Gewürzkürbis 63
- Kokos-»Oatmeal« 24
- Kräuter-Spaghettikürbis mit
Speck 106
- Kürbissuppe mit Zitrone 113
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-
Sauce 54
- Süßkartoffelgratin mit
karamellisierten Zwiebeln 103
- Warmer Hähnchen-Salat mit
geröstetem Kürbis 39

L

Lachs

- Apfel-Gurken-Salat mit
Räucherlachs 113
- Cremiger Lauch-Chowder mit
Lachs 87
- Fisherman's Pie mit
Pastinakenpüree 75
- Graved Lachs mit Orange und
Dill 92
- Lachs-Avocado-Tatar mit
knusprigen »Kräckern« 76
- Lachs mit Teriyaki-Glasur und
Brunnenkresse 82

Lamm

- Lamm-Lauch-Burger mit
Zitronen-»Sahne« 51
- Lamm mit Knoblauch-
Artischocken-»Butter« 45
- Lamm-Salat-Nester mit
Gurkensauce 66
- Pastitsio Pie mit »Bechamel«-
Sauce 54

Lauch

- Apfel-Gurken-Salat mit
Räucherlachs 113
- Butternusskürbis-Pfanne mit
Lauch und Spinat 31
- Cremiger Lauch-Chowder mit
Lachs 87
- Gebratene Muscheln mit
Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Lamm-Lauch-Burger mit
Zitronen-»Sahne« 51
- Zucchini-Lauch-Aufstrich mit
Schalotten und Zitrone 143

Lauchzwiebedressing mit
Zitrone 139
Lavendel-Majoran-Salz 144
Leberhasserpastete 58

M

- Makrele mit Salsa verde 83
- #### Mango
- Chicken Wings mit Mango und
Limette 55
 - Entenschmalz-Burger mit
Mango und Räucheravocado-
Aufstrich 48

Mangold

- Frühlingssuppe mit krossem
Prosciutto 115
 - Warmer Hähnchen-Salat mit
geröstetem Kürbis 39
- Mayo, eifreie 134
Meeresfrüchte-Aufstrich 91

Melone

- Honigmelonensuppe mit
Gurke 116
- Wassermelonen-Gazpacho
mit Basilikum 110

Möhren

- Möhren-Pastinaken-Salat mit
Granatapfel 116
 - Picadillo kubanische Art mit
grünen Oliven 52
 - Schweinshaxe mit Pilzsauce
67
- #### Muscheln
- Austern mit Erdbeer-
»Mignonette« 80
 - Gebratene Muscheln mit
Blumenkohl-Lauch-Püree 86
 - Gedämpfte Muscheln mit
Knoblauch-Kartoffelpüree 88
 - Kammuschel-Ceviche mit
Grapefruit und Minze 79

O

Okra mit scharf-saurem Dip 111
Orangensalat mit Oliven-
Rosmarin-Tapenade 100

P

Papayasalat mit Garnelen und
Radieschen 99

Pastinaken

- Blattkohl mit Pastinaken-
»Sahne« 107
- Fisherman's Pie mit
Pastinakenpüree 75
- Möhren-Pastinaken-Salat mit
Granatapfel 116
- Paniertes Steak mit cremiger
Zwiebelsauce 35
- Pastinaken-Wedges mit
Knoblauch-»Mayo«-Dip 98

- Süßkartoffelpüree mit
Pastinaken und Rosmarin 122
- Pfirsich-Granita mit Thymian
und Ingwer 131

Pilze

- Champignons mit
Balsamicoglasur und
Kürbispüree 105
- Knusprige Orangen-Vanille-
Entenschenkel mit Asia-
Pilzen 68
- Mit Sardellen gefüllte
Portobello-Pilze 94
- Portobello-Pilz-Hütchen 30
- Rinder-Nudel-Schale mit
Shiitake-Pilzen 62
- Rindfleisch-Gemüse-Pfanne
71
- Schweinshaxe mit Pilzsauce
67

Pita Wedges 148

Portobello-Pilz-Hütchen 30

Prosciutto

- Forellentrüffelchen im
Prosciutto-Mantel 90
- Frühlingssuppe mit krossem
Prosciutto 115

R

Radieschen

- Eingelegte Garnelen mit
Radieschen 91
- Grüner Papayasalat mit
Garnelen und Radieschen 99
- Krebssuppe mit Radieschen
90
- Radieschensalat mit Pesto
aus Radieschengrün 118

Rind

- Entenschmalz-Burger mit
Mango und Räucheravocado-
Aufstrich 48

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail-Leserservice
Kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart
Fax: 0711 89 31-748

- Gegrillte Thai-Rindfleischspieße 48
- Geschmorte Rinderbäckchen mit Perlzwiebeln 38
- Paniertes Steak mit cremiger Zwiebelsauce 35
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Rinderbrühe 150
- Rinder-Nudel-Schale mit Shiitake-Pilzen 62
- Rinderzungen-Wraps mit Kräuter-Meerrettich-Sauce 60
- Rindfleisch-Gemüse-Pfanne 71
- Steak-Fajitas mit Grillzwiebeln und Zucchini 50
- Steak mit »Ponzu«-Marinade 43
- Zartes Roastbeef mit Kräutern 46
- Rinderbrühe 150
- Rosenkohl mit Limetten und knusprigen Schalotten 102
- Rosmarin-Lauch-Salz 145
- Rote Bete**
- Picadillo kubanische Art mit grünen Oliven 52
- Rote Bete mit Zitronenschale 120
- S**
- Sardellen**
- Gebratene Muscheln mit Blumenkohl-Lauch-Püree 86
- Mit Sardellen gefüllte Portobello-Pilze 94
- Sardinen mit Limette, Koriander und Minze 78
- Schwein**
- Chinesisches Pork Jerky aus dem Ofen 42
- Geschmorte Schweinebäckchen mit Kürbis und Salbei 70
- Hackbraten aus dem Slowcooker mit Kirschsauce 26
- Hühner- oder Schweinebrühe 151
- Sautierter Stängelkohl mit Knoblauch und Würstchen 123
- Schweinebauch-Carnitas mit Äpfeln 40
- Schweineschulter mit Traubensauce 59
- Schweinshaxe mit Pilzsauce 67
- Spargel mit doppeltem Apfeldressing 100
- Spinat**
- Butternusskürbis-Pfanne mit Lauch und Spinat 31
- Cremiger Artischockendip mit Spinat 141
- Frühlingssuppe mit krossem Prosciutto 115
- Spinat-Brombeer-Salat mit warmem Speck-Dressing 110
- Thai-Hühnersuppe mit Kokosmilch 45
- Stängelkohl mit Knoblauch und Würstchen 123
- Süßkartoffeln**
- Gebackene schwedische Hackbällchen in Sauce 36
- Gedämpfte Muscheln mit Knoblauch-Kartoffelpüree 88
- Gefüllte Süßkartoffeln mit BBQ-Hähnchen 56
- Geschmortes Frühlingshuhn mit Artischocken und Oliven 64
- Kartoffelsalat mit Speck und Kräutern 105
- Kedgeree mit geräuchertem Schellfisch 28
- Süßkartoffelgratin mit karamellisierten Zwiebeln 103
- Süßkartoffelpüree mit Pastinaken und Rosmarin 122
- T**
- Tacogewürz 146
- Thunfischsalat mit Lauchzwiebedressing 95
- Topinambur mit Äpfeln und Zwiebeln 118
- U**
- Umami-Salz 145
- W**
- Wassermelonen-Gazpacho mit Basilikum 110
- Z**
- Zucchini**
- Steak-Fajitas mit Grillzwiebeln und Zucchini 50
- Zucchini-Lauch-Aufstrich mit Schalotten und Zitrone 143
- Zwiebeln mit Thymian 141