

Lebensmittel für eine entzündungshemmende Ernährung

Die große Übersicht nach Lebensmittelgruppen – mit einfachen Ideen für die Küche.

Gemüse

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Brokkoli, Blumenkohl, Rosenkohl	Als Ofengemüse, in Gemüsepfannen oder zu Linsen
Grünkohl, Wirsing, Weißkohl	In Eintöpfen oder mit weißen Bohnen geschmort
Rotkohl	Mit Apfel gedünstet oder fein gehobelt als Salat
Spinat, Mangold	Kurz gegart zu Vollkornnudeln, Reis oder Hülsenfrüchten
Feldsalat	Mit Walnüssen und Apfelstücken als Salat
Zwiebeln, Knoblauch, Lauch	Als Grundlage für Suppen, Saucen und Eintöpfe
Möhren, Kürbis, Süßkartoffeln	Im Ofen geröstet, als Suppe oder Püree
Tomaten, rote Paprika	Im Salat, als Sauce oder geschmort
Rote Bete, Auberginen, Zucchini	Gegart in einer Bowl oder als Gemüsebeilage
Fenchel, Chicorée	Im Ofen gebacken oder fein geschnitten als Salat



Scan  Artikel



Obst

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Heidelbeeren, Brombeeren, schwarze Johannisbeeren	Im Porridge oder mit Naturjoghurt
Himbeeren, Erdbeeren	Im Müsli, als Snack oder im Sommersalat
Äpfel, Birnen	Als Snack, im warmen Frühstück oder im Salat
Kirschen, Pflaumen	Zum Frühstück oder als Kompott ohne zugesetzten Zucker
Orangen, Mandarinen	Als Snack oder in Stücken zum Feldsalat

Hülsenfrüchte und pflanzliche Eiweißquellen



Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Linsen	In Suppen, Salaten oder als Linsen-Bolognese
Kichererbsen	Als Hummus, im Curry oder in einer Gemüsepfanne
Weißer Bohnen, Kidneybohnen, schwarze Bohnen	In Eintöpfen, Salaten oder Gemüse-Chili
Erbsen, Edamame	Gegart zu Reis, Pasta oder in einer Bowl
Naturtofu, Tempeh	Gewürzt und nach Packungsangabe zubereitet zu Gemüsegerichten

Vollkorngetreide und Pseudogetreide

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Haferflocken	Als Porridge, im Müsli oder für herzhafte Bratlinge
Roggenvollkornbrot	Mit Hummus, Kräuterquark oder Avocado und Gemüse
Vollkornnudeln	Mit Gemüse-Linsen-Sauce oder als Nudelsalat
Naturreis, Vollkornbulgur	Als Beilage, in Gemüsepfannen oder Salaten
Buchweizen, Quinoa	Als Grundlage für Bowls oder zu Ofengemüse



Nüsse und Samen

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Walnüsse	Gehackt über Salat, Gemüse oder Porridge
Mandeln, Haselnüsse, Pistazien	Ungesalzen als Snack oder als Topping
Leinsamen, Chiasamen	Nach Packungshinweisen im Müsli oder Porridge
Kürbiskerne	Über Suppen, Salate oder Ofengemüse gestreut
Sesam	Als Topping; als Sesammus für Dressings und Dips

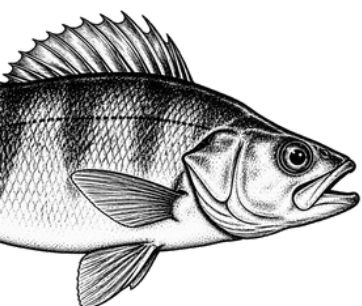
Pflanzenöle

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Olivenöl nativ extra	Für Salate, Gemüse und zum Abschmecken
Rapsöl	Raffiniert für die warme Küche, kaltgepresst für Dressings
Leinöl	Für kalte Dips und Dressings; Lagerhinweise beachten
Walnussöl	Für Salate und zum Verfeinern fertiger Gerichte



Fisch

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Lachs	Im Ofen gegart mit Gemüse und Kartoffeln
Makrele	Gebraten oder gegrillt mit Gemüse und Vollkornreis
Hering	Als Heringssalat mit Apfel und Naturjoghurt, dazu Pellkartoffeln



Scan  Artikel



Kräuter und Gewürze

Lebensmittel	Verwendung in der Küche
Ingwer	In Suppen, Currys und Gemüsepfannen
Kurkuma	Zum Würzen von Linsengerichten, Reis und Currys
Petersilie, Basilikum	In Dips, Dressings, Salaten oder Tomatensaucen
Rosmarin, Thymian	Zu Ofengemüse, Kartoffeln oder geschmorten Gerichten

Diese Übersicht ergänzt unseren Artikel zur [entzündungshemmenden Ernährung](#). Sie ersetzt keine individuelle Ernährungsberatung.



Scan  Artikel

