

# Entzündungshemmende Familienküche ab 40 150 einfache Rezepte mit Wochenplänen für mehr Energie, Genuss und Wohlbefinden im Familienalltag





# Inhaltsverzeichnis

## Vorwort

Willkommen in der entzündungshemmenden Familienküche  
Warum dieses Kochbuch speziell für Frauen ab 40 entwickelt wurde  
Wie kleine Ernährungsumstellungen den Alltag erleichtern können  
Für wen dieses Buch geeignet ist  
So nutzt du dieses E-Book optimal

## Kapitel 1: Entzündungshemmend essen – einfach erklärt

Was bedeutet „entzündungshemmende Ernährung“?

Die wichtigsten Lebensmittelgruppen im Überblick

Warum frisches Gemüse täglich auf den Teller gehört

Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweiß- und Ballaststoffquelle

Fetter Fisch, Omega-3 und gesunde Fette

Nüsse, Samen und Kerne im Familienalltag

Kurkuma, Ingwer & Co.: Gewürze mit Mehrwert

Zucker und stark verarbeitete Produkte reduzieren

Was bei Gelenksbeschwerden, Bauchgefühl und Energielevel helfen kann

Sanfter Hinweis: Ernährung ersetzt keine medizinische Beratung

## Kapitel 2: Der einfache Einstieg für berufstätige Frauen 40+

### Die 5 wichtigsten Küchenregeln für weniger Stress

Vorratsschrank entzündungshemmend auffüllen

Familienfreundlich kochen ohne Extragerichte

### Meal Prep ohne stundenlanges Vorkochen

Schnelle Küchenhelfer: Pfanne, Ofen, Mixer & Airfryer

### Zeit sparen mit Baukasten-Rezepten

So gewöhnst du Familie und Kinder langsam an neue Zutaten

Süßhunger reduzieren ohne Verzichtgefühl

### Wochenplanung in 15 Minuten

Häufige Anfängerfehler und wie du sie vermeidest

## Kapitel 3: Einkaufslisten, Vorräte & Wochenplanung

Basis-Einkaufsliste für 7 Tage

Entzündungshemmende Vorratsliste

Frisches Gemüse und Obst nach Farben auswählen

Tiefkühlprodukte clever nutzen

Proteine für schnelle Familiengerichte

Gesunde Fette: Öle, Nüsse, Samen und Avocado

Gewürzliste: Kurkuma, Ingwer, Zimt, Knoblauch & Kräuter

Zuckerarme Alternativen für Frühstück und Desserts

Beispiel-Wochenplan für Berufstätige

Familienfreundliche Meal-Prep-Strategie

## Kapitel 4: Frühstück – energiereich, schnell und familientauglich

40 entzündungshemmende Frühstücksrezepte 33-52

## Kapitel 5: Mittagessen – leicht, sättigend und ideal zum Mitnehmen

50 entzündungshemmende Mittagsrezepte 53-79

## Kapitel 6: Abendessen – wohltuend, einfach und familientauglich

60 entzündungshemmende Abendessen-Rezepte 80-111



## Kapitel 7: Saucen, Dressings & kleine Extras 112-117

## Kapitel 8: Wochenpläne für den Alltag

### 7-Tage-Startplan für Einsteigerinnen

14-Tage-Familienplan mit schnellen Gerichten

4-Wochen-Plan für berufstätige Frauen 40+

Meal-Prep-Plan für Sonntag

Lunchbox-Plan für Büro und Schule

Abendessen-Plan unter 30 Minuten

Zuckerarmer Wochenplan

Vegetarische Woche

Fisch- und Omega-3-Woche

Vorratsküchen-Woche für stressige Zeiten



## Kapitel 9: Einkaufslisten zum Herausnehmen

## Kapitel 10: Alltagstipps für langfristigen Erfolg

Wie du ohne Druck beginnst

80/20 statt Perfektion

Essen vorbereiten, ohne den Sonntag zu verlieren

### Was tun bei Heißhunger?

Entzündungshemmend essen unterwegs

Familiengerichte abwandeln für Kinder

### Reste clever verwerten

Schnelle Abendroutine für weniger Küchenstress

Wie du Fortschritte spürbar machst

Motivation für die ersten 30 Tage



## Bonus

# VORWORT

## **Willkommen in der entzündungshemmenden Familienküche**

Manchmal merkt man erst mit der Zeit, wie sehr Ernährung den Alltag beeinflussen kann. Vielleicht fühlst du dich schneller erschöpft als früher, hast häufiger ein unangenehmes Bauchgefühl, kämpfst mit Gelenkbeschwerden oder merkst einfach, dass dein Körper nach mehr Balance verlangt. Gerade ab 40 verändert sich vieles: Der Stoffwechsel arbeitet anders, hormonelle Umstellungen können sich bemerkbar machen, Stress wird oft intensiver wahrgenommen und die Energie reicht nicht immer so weit, wie man es sich wünscht.

Dieses Kochbuch soll dich genau dort abholen: mitten im echten Familienalltag. Ohne komplizierte Regeln, ohne stundenlanges Kochen und ohne das Gefühl, komplett neu anfangen zu müssen. Stattdessen findest du einfache, frische und alltagstaugliche Rezepte, die sich gut in einen vollen Wochenplan integrieren lassen.

Die entzündungshemmende Familienküche setzt auf Lebensmittel, die deinem Körper guttun können: buntes Gemüse, Beeren, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Öle, Kräuter, Gewürze wie Kurkuma und Ingwer sowie fetten Fisch als Quelle wertvoller Omega-3-Fettsäuren. Gleichzeitig wird der Anteil an stark verarbeiteten Produkten, raffiniertem Zucker und nährstoffarmen Fertiggerichten reduziert.

Dabei geht es nicht um Perfektion. Es geht darum, Schritt für Schritt mehr nährstoffreiche Mahlzeiten auf den Tisch zu bringen, die schmecken, satt machen und auch von der Familie gerne gegessen werden.

## **Warum dieses Kochbuch speziell für Frauen ab 40 entwickelt wurde**

Frauen ab 40 stehen oft mitten im Leben: Beruf, Familie, Haushalt, Partnerschaft, Verpflichtungen, vielleicht pflegebedürftige Angehörige oder Kinder, die noch viel Aufmerksamkeit brauchen. Für die eigene Ernährung bleibt da häufig wenig Zeit. Schnell wird gegessen, was gerade verfügbar ist. Ein Brötchen zwischendurch, ein süßer Snack am Nachmittag, abends etwas Schnelles aus der Packung – nicht aus Bequemlichkeit, sondern weil der Alltag schlicht voll ist.

Gleichzeitig verändert sich der Körper in dieser Lebensphase. Viele Frauen bemerken, dass sie bestimmte Lebensmittel nicht mehr so gut vertragen, schneller zunehmen, schlechter schlafen oder häufiger mit Müdigkeit, Verdauungsproblemen oder Gelenksteifigkeit zu tun haben. Auch hormonelle Veränderungen rund um die Perimenopause und Menopause können das Wohlbefinden beeinflussen.

Dieses Kochbuch wurde deshalb so gestaltet, dass es nicht noch mehr Druck erzeugt. Die Rezepte sind einfach, familientauglich und überwiegend mit Zutaten zubereitet, die du in normalen Supermärkten findest. Viele Gerichte lassen sich vorbereiten, mitnehmen oder abwandeln, damit du nicht für jedes Familienmitglied extra kochen musst.

Das Ziel ist nicht, dein Leben komplizierter zu machen. Das Ziel ist, dir eine praktische Küchenhilfe an die Hand zu geben, mit der du gesünder essen kannst, ohne deinen Alltag komplett umzukrempeln.

# Wie kleine Ernährungsumstellungen den Alltag erleichtern können

Große Veränderungen scheitern oft daran, dass sie zu radikal sind. Deshalb setzt dieses Buch auf kleine, machbare Schritte. Schon einfache Gewohnheiten können einen Unterschied machen: mehr Gemüse auf dem Teller, öfter Hülsenfrüchte statt stark verarbeiteter Beilagen, Nüsse statt süßer Snacks, ein selbst gemachtes Dressing statt Fertigsauce oder ein warmes Frühstück, das länger satt hält.

Entzündungshemmende Ernährung bedeutet nicht, dass du nie wieder Kuchen essen darfst oder jedes Gericht perfekt sein muss. Viel wichtiger ist die Richtung, in die du dich bewegst. Wenn du regelmäßig frische, nährstoffreiche Lebensmittel isst und stark verarbeitete Produkte reduzierst, kann dein Körper davon profitieren.

Viele Menschen berichten, dass sie sich mit einer solchen Ernährung ausgeglichener, leichter und energiegeladener fühlen. Auch die Verdauung kann sich verbessern, Heißhunger kann nachlassen und Mahlzeiten werden wieder bewusster erlebt. Natürlich reagiert jeder Körper anders, und Ernährung ersetzt keine medizinische Behandlung. Doch sie kann ein wertvoller Baustein sein, um das eigene Wohlbefinden aktiv zu unterstützen.

Dieses Buch hilft dir dabei, diese Umstellung unkompliziert in den Alltag zu bringen – mit klaren Rezepten, einfachen Zutaten und Gerichten, die nicht nach Verzicht schmecken.

## Für wen dieses Buch geeignet ist

Dieses E-Book ist ideal für dich, wenn du dich gesünder ernähren möchtest, aber keine Lust auf komplizierte Ernährungspläne hast. Es richtet sich besonders an berufstätige Frauen ab 40, die für sich und ihre Familie kochen und dabei mehr frische, entzündungshemmende Lebensmittel in den Alltag bringen möchten.

Es ist für dich geeignet, wenn du:

- einfache Rezepte suchst, die ohne lange Vorbereitungszeit funktionieren
- weniger Zucker und weniger stark verarbeitete Produkte essen möchtest
- mehr Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse, Fisch und gesunde Fette in deinen Speiseplan einbauen willst
- dich im Alltag energiegeladener und leichter fühlen möchtest
- familienfreundliche Gerichte brauchst, die auch Kindern oder Partnern schmecken
- Mahlzeiten vorbereiten möchtest, ohne den ganzen Sonntag in der Küche zu stehen
- einen sanften Einstieg in eine entzündungshemmende Ernährung suchst

Dieses Buch ist kein strenger Diätplan und kein medizinisches Therapieprogramm. Es ist ein praktisches Kochbuch für den Alltag. Die Rezepte sollen dich inspirieren, unterstützen und entlasten – nicht belehren.

Falls du unter chronischen Erkrankungen leidest, regelmäßig Medikamente einnimmst oder starke Beschwerden hast, solltest du größere Ernährungsumstellungen mit deiner Ärztin, deinem Arzt oder einer qualifizierten Ernährungsfachkraft besprechen.

## So nutzt du dieses Buch optimal

Du musst dieses Buch nicht von vorne bis hinten durcharbeiten. Nutze es so, wie es zu deinem Alltag passt. Vielleicht startest du mit drei neuen Frühstücksideen pro Woche. Vielleicht suchst du dir zuerst schnelle Abendessen aus. Oder du beginnst mit einem Wochenplan und einer Einkaufsliste, damit du direkt Struktur hast.

Am einfachsten ist der Einstieg, wenn du dir zunächst einige Lieblingsrezepte markierst. Wähle Gerichte aus, die zu deinem Zeitbudget, deinen Vorräten und dem Geschmack deiner Familie passen. Danach kannst du Schritt für Schritt weitere Rezepte ausprobieren.

Hilfreich ist auch ein kleiner Vorrat an Basiszutaten: Haferflocken, Linsen, Kichererbsen, Vollkornreis, Nüsse, Samen, Olivenöl, Tiefkühlbeeren, Tiefkühlgemüse, Gewürze, Kräuter und ein paar schnelle Eiweißquellen wie Eier, Joghurt, Fisch oder Tofu. So kannst du auch an stressigen Tagen schnell etwas Nährstoffreiches zubereiten.

Jedes Rezept ist so gedacht, dass es alltagstauglich bleibt. Du darfst Zutaten austauschen, Portionen anpassen und Gerichte vereinfachen. Wenn deine Familie bestimmte Zutaten nicht mag, ersetze sie durch ähnliche Alternativen. Wichtig ist nicht, jedes Rezept exakt nachzukochen, sondern eine neue Routine zu entwickeln, die langfristig funktioniert.

Beginne klein. Ein entzündungshemmendes Frühstück. Ein frischer Salat zum Mittag. Ein einfaches Abendessen mit Gemüse, Eiweiß und gesunden Fetten. Aus kleinen Entscheidungen entsteht mit der Zeit eine neue Gewohnheit – und genau darum geht es in diesem Buch.

# KAPITEL 1: ENTZÜNDUNGSHEMMEND ESSEN - EINFACH ERKLÄRT

## Was bedeutet „entzündungshemmende Ernährung“?

Entzündungen sind nicht grundsätzlich etwas Schlechtes. Im Gegenteil: Sie gehören zur natürlichen Schutzreaktion des Körpers. Wenn du dich verletzt, eine Infektion hast oder dein Immunsystem aktiv wird, entstehen Entzündungsprozesse, die dem Körper helfen sollen, zu reparieren und zu heilen. Problematisch kann es jedoch werden, wenn solche Prozesse dauerhaft im Hintergrund aktiv bleiben.

Eine entzündungshemmende Ernährung setzt genau hier an. Sie soll den Körper nicht „heilen“ wie ein Medikament, sondern ihn täglich mit Lebensmitteln versorgen, die reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen, gesunden Fetten und sekundären Pflanzenstoffen sind. Gleichzeitig werden Lebensmittel reduziert, die den Körper eher belasten können – etwa stark verarbeitete Produkte, sehr zuckerreiche Speisen, minderwertige Fette und Fertiggerichte mit vielen Zusatzstoffen.

Im Mittelpunkt stehen frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel: Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, hochwertige Pflanzenöle, Kräuter, Gewürze und regelmäßig Fisch. Harvard Health beschreibt eine entzündungshemmende Ernährung ebenfalls als Ernährungsweise mit vollwertigen, wenig verarbeiteten Lebensmitteln ohne viel zugesetzten Zucker, darunter Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse, Samen sowie Oliven- oder Avocadoöl.

Für den Alltag bedeutet das: Du musst nicht perfekt essen. Du musst auch nicht plötzlich alle Lieblingsgerichte deiner Familie streichen. Es geht darum, die tägliche Ernährung Schritt für Schritt nährstoffreicher zu machen. Ein frisches Frühstück statt süßer Fertigflocken. Eine bunte Gemüsepfanne statt einer stark verarbeiteten Tiefkühlmahlzeit. Ein Linseneintopf statt eines schnellen Snacks, der nach kurzer Zeit wieder hungrig macht.

Gerade für Frauen ab 40 kann dieser Ansatz wertvoll sein. In dieser Lebensphase verändern sich Stoffwechsel, Hormonhaushalt, Muskelmasse, Schlaf und Energiegefühl häufig spürbar. Eine ausgewogene, entzündungshemmende Familienküche kann helfen, den Körper besser zu versorgen und den Alltag stabiler zu gestalten – ohne Diätstress und ohne komplizierte Regeln.

## Die wichtigsten Lebensmittelgruppen im Überblick

Eine entzündungshemmende Ernährung lebt von Vielfalt. Je bunter und abwechslungsreicher der Teller ist, desto mehr unterschiedliche Nährstoffe bekommt der Körper. Besonders wertvoll sind Lebensmittel, die viele Ballaststoffe, antioxidative Pflanzenstoffe und gesunde Fette liefern.

Zu den wichtigsten Lebensmittelgruppen gehören:

### Gemüse und Obst:

Sie liefern Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und antioxidative Pflanzenstoffe. Besonders empfehlenswert sind dunkelgrünes Blattgemüse, Brokkoli, Paprika, Tomaten, Beeren, Äpfel, Zitrusfrüchte und rote oder violette Gemüsearten wie Rotkohl und Rote Bete.

### **Hülsenfrüchte:**

Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen sind sättigend, preiswert und reich an pflanzlichem Eiweiß sowie Ballaststoffen. Sie passen in Suppen, Currys, Salate, Aufläufe, Bratlinge und sogar in cremige Dips.

### **Vollkornprodukte:**

Haferflocken, Vollkornreis, Hirse, Quinoa, Buchweizen, Dinkel und Vollkornnudeln liefern komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Sie machen länger satt und lassen sich gut mit Gemüse und Eiweiß kombinieren.

### **Gesunde Fette:**

Olivenöl, Avocado, Nüsse, Samen und fetter Fisch liefern wertvolle Fettsäuren. Besonders Omega-3-Fettsäuren aus Fisch sowie aus pflanzlichen Quellen wie Walnüssen, Leinsamen und Chiasamen spielen in einer entzündungshemmenden Küche eine wichtige Rolle. Harvard nennt unter anderem Nüsse, Samen, Olivenöl, Avocado und Omega-3-reiche Lebensmittel als typische Bestandteile einer solchen Ernährungsweise.

### **Kräuter und Gewürze:**

Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Pfeffer, Rosmarin, Thymian, Basilikum und Petersilie bringen nicht nur Geschmack, sondern auch sekundäre Pflanzenstoffe in die Küche. Sie helfen außerdem dabei, mit weniger Zucker, weniger Fertigsaucen und weniger stark gewürzten Industrieprodukten auszukommen.

### **Eiweißquellen:**

Fisch, Eier, Joghurt, Quark, Hülsenfrüchte, Tofu, Tempeh, Nüsse und Samen unterstützen die Sättigung. Für Familiengerichte ist Eiweiß besonders wichtig, weil Mahlzeiten dadurch ausgewogener werden und länger Energie liefern.

Die einfachste Regel lautet: Baue deine Mahlzeiten aus Gemüse, einer guten Eiweißquelle, gesunden Fetten und einer sättigenden Beilage auf. So entsteht ohne viel Nachdenken ein ausgewogener Teller.

## **Warum frisches Gemüse täglich auf den Teller gehört**

Gemüse ist das Herzstück der entzündungshemmenden Familienküche. Es liefert viele Nährstoffe bei vergleichsweise wenig Kalorien und bringt Volumen, Farbe und Frische auf den Teller. Besonders wichtig sind die enthaltenen Ballaststoffe und sekundären Pflanzenstoffe. Sie unterstützen eine ausgewogene Ernährung, tragen zur Sättigung bei und helfen dabei, Mahlzeiten nährstoffreicher zu machen.

Eine gute Orientierung ist das Farbenprinzip: Je mehr Farben du über die Woche verteilt isst, desto abwechslungsreicher ist deine Nährstoffzufuhr.

Grünes Gemüse wie Spinat, Brokkoli, Grünkohl, Zucchini oder Erbsen passt gut in Pfannen, Suppen, Smoothies, Omeletts und Aufläufe.

Rotes und orangefarbenes Gemüse wie Paprika, Tomaten, Karotten, Kürbis und Süßkartoffeln bringt natürliche Süße und viele Pflanzenstoffe mit.

Violettes Gemüse wie Rotkohl, Aubergine oder Rote Bete sorgt für Abwechslung und intensive Farbe.

Weißes Gemüse wie Zwiebeln, Knoblauch, Blumenkohl und Lauch wird oft unterschätzt, ist aber wunderbar für Suppen, Currys und Ofengerichte geeignet.

Für berufstätige Frauen ist wichtig: Gemüse muss nicht immer frisch geschnippelt werden. Tiefkühlgemüse ist eine praktische Alternative, wenn es schnell gehen muss. Spinat, Brokkoli, Erbsen, Beeren oder Gemüsemischungen lassen sich direkt aus dem Gefrierfach verwenden und sparen im Alltag viel Zeit.

Auch Kinder und skeptische Familienmitglieder lassen sich oft leichter an Gemüse gewöhnen, wenn es nicht „gesund belehrend“ serviert wird. Gemüse kann in Tomatensaucen püriert, in Bratlinge gemischt, auf Pizza verteilt, in Wraps gerollt oder als Ofengemüse mit einem leckeren Dip angeboten werden.

Ein guter Anfang ist: Zu jeder Hauptmahlzeit kommt mindestens eine Gemüsekomponente. Das kann eine Handvoll Spinat im Rührei sein, ein Gurkensalat zum Mittagessen oder ein Blech Ofengemüse am Abend.

## **Hülsenfrüchte als pflanzliche Eiweiß- und Ballaststoffquelle**

Hülsenfrüchte sind echte Alltagshelden. Sie sind günstig, lange haltbar, vielseitig und sehr sättigend. Linsen, Bohnen, Kichererbsen und Erbsen liefern pflanzliches Eiweiß, komplexe Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Genau diese Kombination macht sie ideal für Familiengerichte, die lange satt machen, ohne schwer im Magen zu liegen.

In der entzündungshemmenden Küche sind Hülsenfrüchte besonders wertvoll, weil sie zu den vollwertigen, pflanzlichen Lebensmitteln gehören, die regelmäßig empfohlen werden. Auch Harvard Health und die Harvard T.H. Chan School of Public Health nennen Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen als Bestandteil einer entzündungshemmenden Ernährung.

Für den Alltag sind Hülsenfrüchte unkomplizierter, als viele denken. Rote Linsen garen in etwa 10 bis 15 Minuten und eignen sich perfekt für Suppen, Dal, Bolognese oder Currys. Kichererbsen aus dem Glas können direkt in Salate, Bowls, Ofengerichte oder Hummus wandern. Weiße Bohnen machen Suppen cremiger, ohne Sahne zu benötigen. Schwarze Bohnen passen wunderbar in Chili, Wraps und Gemüsepfannen.

Wenn deine Familie Hülsenfrüchte noch nicht gewohnt ist, beginne klein. Mische eine Handvoll Linsen in die Tomatensauce, gib Kichererbsen zum Ofengemüse oder serviere Hummus als Dip zu Gemüsesticks. So werden neue Zutaten langsam vertraut.

Ein kleiner Tipp für empfindliche Bäuche: Hülsenfrüchte gut abspülen, langsam steigern und mit verdauungsfreundlichen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Fenchel, Ingwer oder Lorbeer kombinieren. Viele Menschen vertragen sie besser, wenn sie regelmäßig, aber in kleinen Mengen gegessen werden.

## **Fetter Fisch, Omega-3 und gesunde Fette**

Fette sind nicht der Feind einer gesunden Ernährung. Entscheidend ist, welche Fette regelmäßig auf dem Teller landen. In der entzündungshemmenden Küche spielen hochwertige Fette eine wichtige Rolle – vor allem aus Fisch, Nüssen, Samen, Avocado und guten Pflanzenölen.

Fetter Fisch wie Lachs, Makrele, Hering, Sardinen oder Forelle enthält Omega-3-Fettsäuren. Die American Heart Association empfiehlt Erwachsenen, zwei Portionen Fisch pro Woche zu essen, besonders fetten Fisch. Als Beispiele nennt sie unter anderem Lachs, Sardinen, Hering und Makrele.

Für Familiengerichte ist Fisch oft einfacher als gedacht. Ein Lachsfilet vom Blech mit Brokkoli und Süßkartoffeln ist schnell vorbereitet. Sardinen oder Makrele aus der Dose können in Salate, Vollkornpasta oder Tomatensauce gegeben werden. Forelle passt gut zu Kartoffeln, Gurkensalat und Kräuterquark. Wer keinen Fisch isst, kann pflanzliche Omega-3-Quellen nutzen, zum Beispiel Walnüsse, Leinsamen, Chiasamen und Hanfsamen. Diese liefern eine pflanzliche Omega-3-Form. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sind sie sehr wertvoll, auch wenn sie Fisch nicht vollständig eins zu eins ersetzen.

Neben Omega-3-Fettsäuren sind auch einfach ungesättigte Fette wichtig. Olivenöl, Avocado, Nüsse und Samen passen hervorragend in eine alltagstaugliche Küche. Olivenöl eignet sich für Salate, Gemüsepfannen, Ofengemüse und mediterrane Gerichte. Nüsse und Samen lassen sich über Porridge, Joghurt, Salate oder Suppen streuen.

Wichtig ist: Gesunde Fette sind nährstoffreich, aber auch energiereich. Kleine Mengen reichen oft aus. Ein Esslöffel Olivenöl, eine kleine Handvoll Nüsse oder ein bis zwei Esslöffel Samen können eine Mahlzeit bereits deutlich aufwerten.

## **Nüsse, Samen und Kerne im Familienalltag**

Nüsse, Samen und Kerne sind kleine Nährstoffpakete. Sie liefern gesunde Fette, pflanzliches Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und viel Geschmack. In der Familienküche sind sie besonders praktisch, weil sie ohne großen Aufwand viele Gerichte verbessern.

Walnüsse passen zu Porridge, Salaten, Ofengemüse und Vollkornpasta. Mandeln schmecken in Joghurt, Müslis, Bowls oder als Topping für Suppen. Kürbiskerne geben Salaten und Brotbelägen mehr Biss. Sonnenblumenkerne sind preiswert und vielseitig. Leinsamen und Chiasamen lassen sich gut in Overnight Oats, Smoothies oder Joghurt einrühren.

Harvard zählt Nüsse, Samen, Walnüsse, Leinsamen und Chiasamen zu den Lebensmitteln, die gut in eine entzündungshemmende Ernährung passen, unter anderem wegen ihrer ungesättigten Fettsäuren und Omega-3-Anteile.

Für den Alltag ist es hilfreich, verschiedene Sorten griffbereit zu haben. Eine kleine „Topping-Box“ mit Walnüssen, Mandeln, Kürbiskernen, Leinsamen und Sesam macht es leicht, Mahlzeiten aufzuwerten. So wird aus einem einfachen Joghurt ein sättigendes Frühstück, aus einer Suppe eine vollwertigere Mahlzeit und aus einem Salat ein knuspriges Familiengericht.

Bei Kindern solltest du je nach Alter vorsichtig sein: Ganze Nüsse können für kleine Kinder wegen Verschluckungsgefahr ungeeignet sein. Gemahlene Nüsse, Nussmus oder fein gehackte Varianten sind oft die bessere Wahl. Bei Allergien müssen Nüsse natürlich konsequent gemieden und durch verträgliche Alternativen ersetzt werden.

Auch hier gilt: Kleine Mengen genügen. Eine Handvoll Nüsse oder ein Esslöffel Samen pro Mahlzeit kann bereits viel bewirken.

## **Kurkuma, Ingwer & Co.: Gewürze mit Mehrwert**

Gewürze sind ein Geschenk für die entzündungshemmende Küche. Sie bringen Aroma, Farbe und Abwechslung, ohne dass viel Zucker, Fertigsaucen oder schwere Marinaden nötig sind. Besonders beliebt sind Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Zimt, Pfeffer, Kreuzkümmel, Paprika, Rosmarin, Thymian und Basilikum.

Kurkuma enthält den Pflanzenstoff Curcumin, der häufig mit entzündungshemmenden Eigenschaften in Verbindung gebracht wird. Ingwer enthält ebenfalls bioaktive Pflanzenstoffe und wird traditionell bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt. Die Datenlage ist jedoch nicht so einfach, dass Gewürze als Ersatz für eine medizinische Behandlung betrachtet werden sollten. Das National Center for Complementary and Integrative Health weist bei Kurkuma unter anderem darauf hin, dass es Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden geben kann und dass Nahrungsergänzungsmittel anders zu bewerten sind als normale Küchenmengen.

In diesem Kochbuch werden Gewürze deshalb bewusst als Lebensmittel eingesetzt – nicht als Heilmittel. Eine Prise Kurkuma im Rührei, frischer Ingwer in der Karottensuppe, Zimt im Porridge oder Knoblauch in der Gemüsepfanne können Gerichte aromatischer und abwechslungsreicher machen.

## **Besonders praktisch ist eine einfache goldene Gewürzmischung:**

### **Goldene Basis-Mischung:**

Kurkuma, Ingwer, schwarzer Pfeffer, etwas Zimt und Paprika mild.

Diese Mischung passt zu Reis, Suppen, Linsen, Ofengemüse, Hähnchen, Fisch und Currys. Schwarzer Pfeffer wird häufig mit Kurkuma kombiniert, weil er den Geschmack abrundet und die Würze intensiver macht.

Wichtig: Wenn du Medikame

nte einnimmst, schwanger bist, stillst, Gallenprobleme hast oder Nahrungsergänzungsmittel mit hochdosiertem Kurkuma oder Ingwer verwenden möchtest, solltest du vorher ärztlich nachfragen. Normale Küchenmengen sind für viele Menschen gut verträglich, aber hochdosierte Präparate sind etwas anderes als ein gewürztes Familiengericht.

## **Zucker und stark verarbeitete Produkte reduzieren**

Eine entzündungshemmende Familienküche bedeutet nicht, dass nie wieder etwas Süßes gegessen werden darf. Es geht vielmehr darum, den täglichen Zuckerkonsum zu reduzieren und stark verarbeitete Produkte seltener auf den Tisch zu bringen.

Viele Fertigprodukte enthalten zugesetzten Zucker, ungünstige Fette, viel Salz, Weißmehl oder Zusatzstoffe. Sie sättigen oft nur kurz und führen dazu, dass man schneller wieder Hunger bekommt. Typische Beispiele sind süße Frühstücksflocken, Müsliriegel, Softdrinks, süße Joghurts, Fertigsaucen, Gebäck, Tiefkühl-Snacks und stark verarbeitete Wurstwaren.

Harvard Health empfiehlt im Rahmen einer entzündungshemmenden Ernährung vor allem vollwertige, unverarbeitete Lebensmittel ohne zugesetzten Zucker und nennt stark verarbeitete Lebensmittel als etwas, das reduziert werden sollte.

Der einfachste Weg ist nicht Verbot, sondern Austausch:

Statt süßem Fruchtjoghurt: Naturjoghurt mit Beeren, Zimt und Nüssen.

Statt Frühstücksflocken: Haferflocken mit Apfel, Leinsamen und Mandeln.

Statt Fertigsauce: Tomatensauce mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl.

Statt Schokoriegel am Nachmittag: Datteln mit Nussmus, ein Apfel mit Mandeln oder ein zuckerarmer Chia-Pudding.

Statt Softdrink: Wasser mit Zitrone, Minze, Beeren oder ungesüßter Tee.

Gerade für Familien ist es wichtig, nicht mit Druck zu arbeiten. Wenn Kinder oder Partner an süße Produkte gewöhnt sind, klappt eine langsame Umstellung meist besser. Mische zum Beispiel Naturjoghurt zunächst mit etwas gewohntem Fruchtjoghurt und erhöhe den Naturjoghurt-Anteil nach und nach. Reduziere Zucker in Gebäck schrittweise. Biete Obst, Nüsse oder selbst gemachte Snacks sichtbar an.

Das Ziel ist nicht „zuckerfrei um jeden Preis“. Das Ziel ist, den Alltag so zu gestalten, dass nährstoffreiche Lebensmittel zur Normalität werden und stark verarbeitete Produkte eher die Ausnahme bleiben.

# Was bei Gelenkbeschwerden, Bauchgefühl und Energielevel helfen kann

Viele Frauen ab 40 wünschen sich mehr Leichtigkeit im Alltag: weniger Völlegefühl, mehr Energie, stabilere Mahlzeiten und ein besseres Körpergefühl. Ernährung kann dabei ein wichtiger Baustein sein, auch wenn sie nicht alle Beschwerden allein löst.

Bei Gelenkbeschwerden kann es hilfreich sein, stärker auf eine ausgewogene, mediterran inspirierte Ernährung zu setzen. Diese enthält viel Gemüse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Olivenöl, Nüsse und Fisch. Die Academy of Nutrition and Dietetics beschreibt, dass eine mediterrane Ernährungsweise häufig mit einem höheren Anteil an Obst, Gemüse, Vollkorn, Olivenöl und Hülsenfrüchten verbunden ist und in Studien teils mit niedrigeren Entzündungsmarkern in Verbindung gebracht wurde. Gleichzeitig weist sie darauf hin, dass nicht alle Studien dieselben Ergebnisse zeigen.

Für das Bauchgefühl spielen Ballaststoffe eine große Rolle. Gemüse, Obst, Haferflocken, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen liefern Ballaststoffe, die sättigen und die Ernährung ausgewogener machen. Wenn du bisher wenig Ballaststoffe gegessen hast, solltest du die Menge langsam steigern und ausreichend trinken. Sonst kann es anfangs zu Blähungen oder Druckgefühl kommen.

Für das Energielevel ist vor allem entscheidend, dass Mahlzeiten ausgewogen sind. Eine Scheibe Weißbrot mit Marmelade liefert schnelle Energie, hält aber oft nicht lange satt. Ein Frühstück aus Haferflocken, Joghurt, Beeren, Nüssen und Leinsamen versorgt den Körper dagegen mit Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten. Das kann helfen, Heißhunger und Energietiefs im Laufe des Tages zu reduzieren.

Ein einfacher Energieteller besteht aus:

**½ Teller Gemüse**

**¼ Teller Eiweißquelle** wie Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Joghurt, Tofu oder Geflügel

**¼ Teller sättigende Beilage** wie Vollkornreis, Kartoffeln, Hirse, Quinoa oder Vollkornnudeln

**plus etwas gesundes Fett** wie Olivenöl, Avocado, Nüsse oder Samen

Auch regelmäßige Mahlzeiten können helfen. Viele berufstätige Frauen essen morgens zu wenig, hetzen durch den Tag und greifen nachmittags zu Süßem, weil der Körper schnelle Energie verlangt. Ein proteinreiches Frühstück, ein vorbereitetes Mittagessen und ein einfaches Abendessen können hier viel verändern.

Wichtig bleibt: Beschwerden wie starke Gelenkschmerzen, anhaltende Bauchschmerzen, starke Müdigkeit, unerklärliche Gewichtsveränderungen oder Verdauungsprobleme sollten medizinisch abgeklärt werden. Ernährung kann unterstützen, aber sie sollte ernste Symptome nicht überdecken.

## Sanfter Hinweis: Ernährung ersetzt keine medizinische Beratung

Dieses Buch möchte dich dabei unterstützen, frischer, nährstoffreicher und familienfreundlicher zu kochen. Es bietet Rezepte, Ideen und praktische Hilfen für den Alltag. Es ist jedoch kein medizinisches Fachbuch und ersetzt keine Diagnose, Therapie oder persönliche Beratung durch Ärztinnen, Ärzte oder qualifizierte Ernährungsfachkräfte.

Wenn du chronische Erkrankungen hast, regelmäßig Medikamente einnimmst, unter starken Beschwerden leidest, schwanger bist, stillst oder spezielle Unverträglichkeiten hast, solltest du größere Ernährungsumstellungen vorher fachlich abklären. Das gilt besonders, wenn du Nahrungsergänzungsmittel verwenden möchtest oder bestimmte Lebensmittelgruppen stark einschränken willst.

Die Rezepte in diesem Buch sind als alltagstaugliche Unterstützung gedacht. Sie setzen auf frische Zutaten, einfache Zubereitung und eine ausgewogene Lebensmittelauswahl. Sie sollen dir helfen, gesunde Routinen aufzubauen – ohne Druck, ohne Perfektionismus und ohne Angst vor einzelnen Lebensmitteln.

Am besten beginnst du mit kleinen Schritten. Wähle ein neues Frühstück, ein schnelles Mittagessen und zwei einfache Abendgerichte aus. Fülle deinen Vorratsschrank mit ein paar Basiszutaten. Plane Gemüse bewusst ein. Reduziere Zucker und Fertigprodukte nach und nach. So entsteht eine Ernährung, die nicht nur auf dem Papier gut klingt, sondern wirklich in deinen Familienalltag passt.

Entzündungshemmend zu essen bedeutet nicht, streng zu leben. Es bedeutet, deinem Körper regelmäßig das zu geben, was ihn stärken kann: Farbe, Frische, gute Fette, pflanzliche Vielfalt, sättigende Mahlzeiten und Genuss. Genau darum geht es in diesem Kochbuch.

## **KAPITEL 2: DER EINFACHE EINSTIEG FÜR BERUFSTÄTIGE FRAUEN 40+**

Eine entzündungshemmende Ernährung klingt im ersten Moment vielleicht nach viel Planung, neuen Zutaten und zusätzlicher Arbeit. Genau das soll sie in diesem Buch aber nicht sein. Dieses Kapitel zeigt dir, wie du den Einstieg alltagstauglich gestaltest – besonders dann, wenn du berufstätig bist, für eine Familie kochst und keine Zeit hast, jeden Tag stundenlang in der Küche zu stehen.

Der wichtigste Gedanke lautet: Du musst nicht alles auf einmal verändern. Es reicht, wenn du deine Küche Schritt für Schritt so vorbereitest, dass gesündere Entscheidungen leichter werden. Wenn passende Vorräte da sind, einfache Lieblingsgerichte funktionieren und du weißt, was du unter der Woche schnell kochen kannst, wird entzündungshemmende Familienküche plötzlich machbar.

### **Die 5 wichtigsten Küchenregeln für weniger Stress**

Gesundes Kochen scheitert selten am fehlenden Willen. Viel häufiger scheitert es an einem vollen Alltag, leeren Vorräten, müden Abenden und der Frage: „Was soll ich heute bloß kochen?“ Genau deshalb helfen einfache Küchenregeln. Sie nehmen dir Entscheidungen ab und machen den Alltag leichter.

#### **1. Koche nicht komplizierter, sondern klüger**

Ein gesundes Gericht muss nicht aus zehn besonderen Zutaten bestehen. Oft reicht eine einfache Kombination aus Gemüse, Eiweiß, gesunden Fetten und einer sättigenden Beilage. Zum Beispiel: Ofengemüse mit Lachs, Linsenpfanne mit Spinat oder Vollkornnudeln mit Brokkoli-Walnuss-Pesto.

Je einfacher ein Rezept ist, desto wahrscheinlicher wirst du es wirklich kochen.

#### **2. Plane Wiederholungen ein**

Viele Frauen glauben, sie müssten jeden Tag etwas völlig Neues auf den Tisch bringen. Das macht unnötigen Druck. Familienküche darf sich wiederholen. Wenn ein Gericht gut funktioniert, darf es regelmäßig auf dem Wochenplan stehen.

Ein Lieblingsfrühstück, zwei schnelle Mittagessen und drei verlässliche Abendgerichte reichen für den Anfang völlig aus.

### 3. Nutze vorbereitete Basiszutaten

Nicht jede Mahlzeit muss komplett frisch gekocht werden. Du kannst dir das Leben enorm erleichtern, wenn du einige Zutaten vorbereitest: gekochte Linsen, gegarter Vollkornreis, gewaschenes Gemüse, ein Dressing, ein Dip oder Ofengemüse vom Vortag.

Aus solchen Bausteinen entstehen in wenigen Minuten neue Gerichte.

### 4. Halte gesunde Notfallzutaten bereit

Stressige Tage wird es immer geben. Deshalb brauchst du Zutaten, mit denen du auch ohne großen Plan schnell etwas Gutes kochen kannst. Dazu gehören zum Beispiel Eier, Tiefkühlgemüse, Kichererbsen aus dem Glas, Linsen, Haferflocken, Naturjoghurt, Nüsse, Vollkornnudeln, Tomatenpassata und Olivenöl. Wenn solche Dinge im Haus sind, wird der Griff zu stark verarbeiteten Fertiggerichten seltener.

### 5. Perfektion ist nicht das Ziel

Eine entzündungshemmende Ernährung bedeutet nicht, dass jede Mahlzeit perfekt sein muss. Es ist völlig in Ordnung, wenn es mal Brot gibt, wenn du Reste kombinierst oder wenn die Familie ein einfaches Lieblingsgericht bekommt. Entscheidend ist nicht eine einzelne Mahlzeit, sondern die Richtung über Tage und Wochen.

Mehr Gemüse, weniger Zucker, mehr frische Zutaten, weniger stark verarbeitete Produkte – das reicht als Anfang.

### Vorratsschrank entzündungshemmend auffüllen

Ein gut gefüllter Vorratsschrank ist die halbe Miete. Er verhindert, dass du nach einem langen Arbeitstag ratlos vor dem Kühlschrank stehst. Wenn die richtigen Basiszutaten vorhanden sind, kannst du viele Rezepte spontan zubereiten oder anpassen.

### Trockene Basiszutaten

Diese Lebensmittel sind lange haltbar und vielseitig einsetzbar:

- Haferflocken
- Vollkornreis
- Hirse
- Quinoa
- Buchweizen
- Vollkornnudeln
- rote Linsen
- braune oder grüne Linsen
- Kichererbsen
- weiße Bohnen
- Kidneybohnen
- schwarze Bohnen
- Nüsse
- Leinsamen
- Chiasamen
- Kürbiskerne
- Sonnenblumenkerne

Mit diesen Zutaten kannst du Frühstück, Bowls, Suppen, Currys, Salate, Eintöpfe und schnelle Pfannengerichte zubereiten.

### Konserven und Gläser

Konserven sind nicht automatisch ungesund. Entscheidend ist die Zutatenliste. Ideal sind Produkte ohne zugesetzten Zucker und mit möglichst wenigen Zusatzstoffen.

Praktisch sind:

- Tomatenpassata
- gehackte Tomaten
- Kichererbsen im Glas
- Bohnen im Glas
- Linsen im Glas
- Artischockenherzen
- Oliven
- Thunfisch oder Sardinen in Olivenöl
- Kokosmilch ohne unnötige Zusätze
- Apfelmark ohne Zuckerzusatz

Damit lassen sich in kurzer Zeit Suppen, Saucen, Salate, Currys und Aufstriche zubereiten.

## **Kühlschrank-Basics**

Im Kühlschrank solltest du Zutaten haben, die schnell kombiniert werden können:

- Naturjoghurt oder Skyr
- Quark
- Eier
- Feta
- Hüttenkäse
- Tofu oder Tempeh
- frisches Gemüse
- Blattsalat
- Kräuter
- Zitronen
- Avocado
- Hummus
- Senf
- ungesüßte Pflanzenmilch oder Milch

Diese Zutaten helfen dir, aus einfachen Gerichten vollwertige Mahlzeiten zu machen.

## **Gewürze und Öle**

Gewürze machen einfache Gerichte spannend. Für die entzündungshemmende Küche sind besonders hilfreich:

- Kurkuma
- Ingwer
- Zimt
- schwarzer Pfeffer
- Paprika edelsüß
- Kreuzkümmel
- Curry
- Knoblauchpulver
- Chili
- Oregano
- Basilikum
- Thymian
- Rosmarin

Als Öle eignen sich vor allem Olivenöl für Salate, Ofengemüse und mediterrane Gerichte sowie Rapsöl für die Alltagsküche.

## **Tiefkühlvorrat**

Tiefkühlprodukte sind perfekt für berufstätige Frauen, weil sie Zeit sparen und lange haltbar sind.

Besonders praktisch sind:

- TK-Beeren
- TK-Spinat
- TK-Brokkoli
- TK-Erbsen
- TK-Gemüsemischungen
- TK-Lachs
- TK-Kräuter
- TK-Mango für Smoothies
- TK-Blumenkohl oder Blumenkohlreis

So hast du auch dann Gemüse im Haus, wenn der Wocheneinkauf schon ein paar Tage zurückliegt.

# Familienfreundlich kochen ohne Extragerichte

Eine der größten Sorgen vieler Frauen lautet: „Ich möchte gesünder essen, aber meine Familie zieht nicht mit.“ Genau deshalb ist es wichtig, nicht plötzlich komplett anders zu kochen. Familienfreundliche entzündungshemmende Küche funktioniert am besten, wenn bekannte Gerichte sanft verbessert werden.

Du musst nicht für dich ein „gesundes Gericht“ kochen und für den Rest der Familie etwas anderes. Das wäre auf Dauer viel zu anstrengend. Besser ist es, gemeinsame Grundgerichte zu kochen, die jeder am Tisch nach Geschmack anpassen kann.

## Bekannte Gerichte gesünder machen

Viele Familienklassiker lassen sich entzündungshemmender gestalten:

### **Pasta mit Tomatensauce:**

Mehr Gemüse in die Sauce geben, zum Beispiel Karotten, Zucchini, Paprika oder Linsen. Vollkornnudeln oder Linsennudeln verwenden.

### **Pizza:**

Vollkornboden oder dünner Boden, viel Gemüse, etwas Käse, Rucola und Olivenöl nach dem Backen.

### **Burger:**

Linsenpattys, Vollkornbrötchen, Avocado, Tomaten, Salat und Joghurtsauce statt schwerer Fertigsauce.

### **Kartoffeln mit Quark:**

Mit Kräuterquark, Leinöl, Gurkensalat und Räucherlachs oder Ei ergänzen.

### **Pfannkuchen:**

Mit Haferflocken, Buchweizenmehl oder Dinkelmehl zubereiten und mit Beeren statt Zucker servieren.

### **Bolognese:**

Hackfleisch teilweise durch Linsen ersetzen oder eine reine Linsen-Bolognese kochen.

## **Bau dir einen Familientisch**

Sehr praktisch sind Gerichte, bei denen alle selbst wählen können. Zum Beispiel:

- Bowls mit Reis, Gemüse, Eiweißquelle und Sauce
- Wraps mit Hummus, Gemüse, Ei, Fisch oder Hähnchen
- Ofengemüse mit verschiedenen Dips
- Tacos mit Bohnen, Salat, Avocado und Joghurt
- Frühstücksbuffet mit Haferflocken, Joghurt, Beeren und Nüssen

So muss niemand alles essen, aber jeder kann sich etwas zusammenstellen. Besonders Kinder akzeptieren neue Zutaten oft besser, wenn sie selbst entscheiden dürfen.

## **Nicht alles kommentieren**

Manchmal hilft es, neue Zutaten einfach zu servieren, ohne sie groß anzukündigen. Wenn jedes neue Gericht mit „Das ist jetzt aber gesund!“ vorgestellt wird, reagieren manche Familienmitglieder sofort skeptisch. Besser ist: Essen auf den Tisch stellen, probieren lassen, gelassen bleiben.

Nicht jede Zutat wird sofort geliebt. Das ist normal.