

Gesund kochen, genussvoll essen

Einfache Rezepte und dazu die 12 wichtigsten Ernährungstipps
bei Rheumatoider Arthritis und Psoriasis-Arthritis



Tipp

Trinken Sie jeden Tag 1,5 Liter Mineralwasser mit mindestens 150 Milligramm Kalzium (Ca²⁺) und 50 Milligramm Magnesium (Mg²⁺) pro Liter.



Wie kann ein gesunder Wochenplan aussehen?

Die Wochenübersicht mit Rezepten aus diesem Ratgeber plus kleinen Snacks zeigt eine von vielen Möglichkeiten auf, wie Sie die Ernährungsempfehlungen bei Rheumatoider Arthritis und Psoriasis-Arthritis umsetzen können.

Die Zwischenmahlzeiten helfen über den Hunger zwischendurch hinweg, können aber je nach eigenem Essrhythmus auch mal ausfallen oder als Dessert gemeinsam mit der Hauptmahlzeit mittags oder abends gegessen werden. Beim Frühstück können Sie ganz nach Ihren individuellen Ernährungsgewohnheiten das erste durch das zweite Frühstück austauschen, beide zu einer großen Morgenmahlzeit zusammenfügen oder auch das zweite, kleinere Frühstück ausfallen lassen.

Inhalt



Gesunde Ernährung bei Rheuma	Ernährungsleitlinien im Überblick	8
	Kohlenhydrate und Fette	10
	Vitamine und Mineralstoffe	12
Genuss und Gesundheit in Einklang bringen Die 12 wichtigsten Tipps	1. Seltener Fleisch und Wurst – da gibt es doch etwas Besseres!	18
	2. Das Wichtigste am Essen ist das Trinken	20
	3. Einfacher Ölwechsel in der Küche	22
	4. Aufs Rauchen verzichten – den Körper entgiften	23
	5. Bei Milch, Quark & Co. darf es fettarm sein	24
	6. Zucker und Salz mit Bedacht verwenden	26
	7. Mit Obst und Gemüse sitzen Hose oder Rock wieder lockerer	28
	8. Bei Unverträglichkeiten auf das Etikett achten	30
	9. Zu Risiken im Restaurant fragen Sie Ihren Kellner oder Ihre Kellnerin	32
	10. „Bequeme“ Lebensmittel nutzen	34
	11. Holen Sie sich Helfer	36
	12. Essen Sie saisonal	38
Rezepte	Salate	42
	Suppen	46
	Hauptgerichte	52
	Pikante Brotaufstriche	78
	Frühstücksideen	81
	Süße Snacks und Desserts	84
Anhang	Rezeptübersicht	88
	Zutatenregister	89
	Notizen	91
	Literatur	94
	Bildquellen	95

	1. Tag	2. Tag	3. Tag	4. Tag	5. Tag	6. Tag	7. Tag
Frühstück	2 Scheiben Vollkornbrot mit Chinakohl-Feta-Aufstrich Seite 79 Plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200ml fettarmer Milch	Knuspriges Früchtemüsli Seite 82	Orangen-Kiwi-Brote Seite 82 Plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200ml fettarmer Milch	Frucht-Buttermilch-Müsli Seite 81	2 Scheiben Vollkornbrot mit Walnuss-Sellerie-Dip Seite 78 	Aprikosenbrötchen Seite 83	1 Baguettebrötchen mit Kräuter-Nuss-Paste Seite 80 Plus Shake: 1 Banane, gemixt mit 200ml fettarmer Milch
Kleiner Snack zwischendurch	1 Mandarine	1 Glas Orangensaft	Paprikastifte mit Kräuter-Nuss-Paste Seite 80	½ Salatgurke 	200g Magerquark mit 1 TL Mandelmus	1 Glas Apfelsaft 	5 Cocktailtomaten
Mittagessen	Kartoffelpfanne mit Gurken, Paprika und Makrele Seite 56	Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf Seite 52	Zucchini-Gemüse-Gulasch Seite 68	Caponata mit Tomatenreis Seite 62	Pilz-Erbsen-Hirsotto Seite 66 	Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten Seite 60	Mediterraner Nudeltopf Seite 74
Zwischenmahlzeit oder Dessert	1 Apfel	200g fettarmer Joghurt mit 1 TL Marmelade	Orientalischer Walnussquark mit Orangen Seite 86	150 g Trauben 	1 Banane, gemixt mit 200ml fettarmer Milch	Apfel-Ingwer-Creme Seite 84 	Gratinierte Birne Seite 85 
Abendessen	Kürbis-Karotten-Cremesuppe Seite 46	Seelachspäckchen mit Caponata aus dem Ofen Seite 62 	Kichererbsen-Wurzel-Salat mit Räucherlachs Seite 44	Kohlrabi aus dem Ofen mit Thunfisch Seite 58	Paprika-Apfel-Salat Seite 42 	Petersilienwurzel-Suppe Seite 48	Bunte Spieße mit Paprikadip Seite 76
Kleiner Snack am Abend	200g fettarmer Joghurt mit 20g gehackten Walnüssen	Smoothie, gemixt aus 100g Tiefkühlbeeren und 200ml Buttermilch	5 Cocktailtomaten	200g fettarmer Joghurt mit 20g gehackten Walnüssen	1 Orange 	200g Magerquark mit 1 TL Mandelmus	1 Kiwi 

Gesunde Ernährung bei Rheuma

Neben verschiedenen medikamentösen Therapien, die das Fortschreiten der Gelenkentzündung bei Rheumatoider Arthritis (RA) und Psoriasis-Arthritis (PsA) aufhalten und die Schmerzen lindern, sind Bewegung und Ernährung wichtige Faktoren, die einen Beitrag zur Verbesserung der Beschwerden leisten können.

Leider kann keine noch so gute Ernährung eine RA oder PsA heilen, aber die Beschwerden lassen sich mit den richtigen Lebensmitteln deutlich verringern – und mit den falschen leider auch verstärken. Die zwölf Ernährungstipps in diesem Ratgeber, die rheumagerechten Rezepte ab Seite 40 wie auch die Tabelle auf der hinteren Einklappseite helfen Ihnen dabei, gesünder zu essen und zu trinken sowie dabei bewusster das Leben zu genießen.

Übergewicht meiden

Übergewicht mit einem Body-Mass-Index (BMI) über 25 steigert das Risiko, eine RA oder auch PsA zu entwickeln.¹ Und natürlich belasten überflüssige Pfunde die ohnehin durch das Rheuma gestressten Gelenke. Weil insbesondere das Bauchfett Botenstoffe und entzündungsfördernde Substanzen bildet, sollten gerade Rheumatiker:innen auf ihren Taillenumfang achten.

Gut zu wissen

Das Gewicht in Kilogramm zweimal hintereinander durch die Größe in Metern geteilt, ergibt den BMI. Macht bei 70 Kilo und 1,72 Metern: $70 / 1,72 / 1,72 = 23,66$. Ein BMI von 19 bis 25 ist okay!



Ernährungsleitlinien im Überblick

Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) ist ein Beispiel für eine vollwertige Ernährung.

Er teilt das reichhaltige Lebensmittelangebot in sieben Gruppen ein und erleichtert so die tägliche Lebensmittelauswahl. Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus der Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleinen Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden. Für eine abwechslungsreiche Ernährung sollte die Lebensmittelvielfalt der einzelnen Gruppen genutzt werden.²

Vielfalt der Ernährungstheorien

Unabhängig von offiziellen Empfehlungen folgen viele Menschen auch anderen Ernährungsgrundsätzen. Hier eine kurze Übersicht und Einschätzung speziell für Menschen mit Rheumatoider Arthritis (RA) und Psoriasis-Arthritis (PsA).

Bei der **Vollwerternährung** gilt es, die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu belassen. Das volle Korn, rohe oder schonend gegarte Obst- und Gemüse-

sorten, vollfette Milchprodukte, nur hin und wieder mal Fleisch oder Fisch, dafür mehr Hülsenfrüchte und naturbelassene Fette und Öle stehen im Mittelpunkt der Ernährung. Die Produkte aus dem Bioanbau sollten möglichst aus der Region kommen. Beim Verzicht auf vorgefertigte Lebensmittel braucht es mehr Zeit in der Küche zum Schneiden, Reiben und Dünsten. Das fällt Rheumakranken, deren Gelenke schmerzen, oft schwer. Dann besser die strengen Vollwertregeln lockern und auch mal zur Tiefkühlkost greifen.

Vegetarier:innen essen alles außer Fisch und Fleisch, während **Veganer:innen** sämtliche Tierprodukte, also auch Milch und Milchprodukte, Eier, ja sogar Honig, vom Speiseplan streichen. Beim Verzicht auf Fleisch und Wurst sowie Fisch wird die darin enthaltene entzündungsfördernde Arachidonsäure verbannt und die Entzündungen können nachlassen. Doch fette Fischarten liefern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.

Vegetarier:innen und Veganer:innen versorgen sich daher mit diesen wertvollen Fetten über reichlich Walnuss- und Leinöl. Ihre pflanzenbetonte Kost kann beispielsweise durch viel Antioxidantien entzündlich-rheumatische Beschwerden und Gelenkschmerzen lindern. Auch sind Vegetarier:innen und Veganer:innen seltener übergewichtig – und senken damit die Risiken eines schwereren Verlaufs der RA und PsA.^{1,3} Da bei einer rein pflanzlichen Ernährung einige Vitamine und Mineralstoffe oft zu kurz kommen, muss hier eine sehr bewusste Ernährung oder beispielsweise für die Versorgung mit dem Vitamin B₁₂ die Einnahme von Nährstoffpräparaten für einen entsprechenden Ausgleich sorgen.

Gut zu wissen

Ist der Mix an Lebensmitteln an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies an den folgenden Tagen mit einer bewussten vollwertigen Auswahl ausgeglichen werden.

Tipp

Ernährungsgewohnheiten zu ändern fällt nicht leicht. Versuchen Sie nicht, sofort alles zu ändern. Und geben Sie nicht sofort auf, wenn Sie hin und wieder in Ihre alten Ernährungsmuster zurückfallen.



Gut zu wissen

Gute Ernährungsleitlinien erkennen Sie daran, dass sie sich auf lange Zeit durchführen lassen und bewähren. Die Ernährung nur kurzfristig umzustellen oder einem Trend zu folgen, hat keinen nachhaltigen Erfolg.

DGE-Ernährungskreis®,
Copyright: Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V., Bonn, 2021.

Kohlenhydrate und Fette

Fette liefern doppelt so viele Kalorien wie die gleiche Menge an Kohlenhydraten oder Eiweiß. Zudem liegt unser Fettkonsum im Schnitt weit über den Empfehlungen. Gründe genug, warum unser Fettkonsum lange als Hauptursache für das immer mehr steigende Übergewicht galt.

Heute werden aber auch Kohlenhydrate dafür verantwortlich gemacht, dass mittlerweile mehr als die Hälfte der Deutschen zu viele Pfunde auf die Waage bringt.

Mit Kohlenhydraten in der Insulinfalle

Damit der Körper Kohlenhydrate verstoffwechseln kann, schüttet die Bauchspeicheldrüse Insulin aus. Dieses Hormon sorgt dafür, dass der aus den Kohlenhydraten erzeugte Blutzucker in die Körperzellen gelangt. **Doch Insulin gibt gleichzeitig den Fettzellen das Signal, weniger Fette bereitzustellen.** So bleibt das Fett an Hüfte, Po oder Taille – und das Gewicht oben.

Erst nachts, wenn wir nichts mehr essen, sinkt der Insulinpegel im Blut ab. Dann kann der Körper die Fettzellen als Hauptenergiequelle nutzen, und die Fettpolster schmelzen. Wer sich aber kurz vor der Nachtruhe Kohlenhydrate z. B. in Form von Brot, Nudeln, Reis, Schokolade oder Kartoffeln gönnt, treibt damit den Insulinwert nochmals hoch und gleichzeitig die Fettverbrennung in den Keller. So kommt es in der Nacht erst spät zu einem Fettabbau. **Deshalb sind Kohlenhydrate am Abend ungünstig** für alle, die einige Kilos verlieren möchten, um beispielsweise entzündete Gelenke zu entlasten.

Gut zu wissen

Diäten, die die Kohlenhydrate auf ein Minimum reduzieren, sind nicht zu empfehlen, weil besonders die Nerven Kohlenhydrate als Energiequelle brauchen.

Glykämische Last⁴

Die glykämische Last (GL) gibt an, wie stark der Blutzucker steigt, nachdem eine bestimmte Menge eines Lebensmittels gegessen wurde. Bei einem schnellen Blutzuckeranstieg schüttet der Körper viel Insulin aus, was das Abnehmen erschwert. Günstig für den Abnehmerfolg sind **Kohlenhydrate mit geringer glykämischer Last.** Dazu gehören **Hülsenfrüchte.** Eine mittlere glykämische Last haben viele Obstsorten, allerdings nur bei Portionsgrößen von 100 bis 150 Gramm. Die Banane macht beim Obst eine Ausnahme. Sie hat genau wie Brot, Nudeln, Reis, Kartoffeln und natürlich auch Zucker eine hohe glykämische Last. All das ist abends nicht zu empfehlen, wenn die Pfunde purzeln sollen.

» Lassen Sie sich bei Bauchschmerzen, Völlegefühl, Verstopfung oder Durchfall von Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin untersuchen und von einer Ernährungsfachkraft beraten. Sich selbst ohne Diagnose eine Diät zu verordnen, kann zu einem Nährstoffmangel führen. «

Regeln fürs Abnehmen

Wer abnehmen will, bevorzugt daher abends Lebensmittel mit wenig Kohlenhydraten sowie Lebensmittel, deren Kohlenhydrate langsam ins Blut gehen. Gut wären beispielsweise **Salate mit viel Gemüse und Hülsenfrüchten als Sattmachern.** Wer abends keinen Salat verträgt, kann sich auch schnell eine Gemüsesuppe heiß machen. Sie liegt nicht lange im Magen und lässt sich zudem noch gut vorbereiten. Einfach aufwärmen und genießen! Ungünstig sind Fruchtsäfte, weil sie sofort vom Magen weitergegeben werden und ihr Zucker auf schnellstem Wege vom Darm ins Blut transportiert wird.

Nur wer abnehmen möchte, sollte sich abends kohlenhydratbewusst ernähren. Der bewusste Verzicht auf Kohlenhydrate aus Brot, Nudeln oder Kartoffeln hat ansonsten keine nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile. Ganz im Gegenteil: Wer Kohlenhydrate so weit wie möglich aus seiner Ernährung verbannt, riskiert Nährstofflücken.



Vitamine und Mineralstoffe

Von den 13 Vitaminen und den zahlreichen Mineralstoffen und Spurenelementen finden sich in der kurzen Auflistung nur solche, die gerade bei einer Rheumatoiden Arthritis (RA) oder Psoriasis-Arthritis (PsA) besonders wichtig – und dennoch oft nur unzureichend vorhanden sind.

Betacarotin findet sich in sehr farbenfrohen Gemüse- und Obstsorten wie Karotten, Aprikosen, Paprika, Feldsalat, Melone und Brokkoli. Da Männer im Schnitt nur halb so viel Gemüse essen wie Frauen, sind sie häufiger von einem Mangel betroffen.

Vitamin D können wir mit Hilfe der Sonne selbst bilden. Allerdings reicht im Winter die Sonneneinstrahlung nicht aus. Gute Lieferanten wie Seefische oder einige Pilze essen wir zu selten, sodass die Versorgung knapp wird. Da Vitamin D beim Aufbau der Knochen hilft, fragen Sie bei Rheuma unbedingt Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob Vitamin-D-Präparate für Sie notwendig sind.

Vitamin C liefert die Ernährung meist ausreichend, beispielsweise mit Kiwis, Kohlgemüse, Paprika, Erdbeeren oder Zitrusfrüchten. Allerdings brauchen Raucher 50 Prozent mehr Vitamin C. Hier kann schnell ein Defizit auftreten – ein Grund mehr, das Rauchen aufzugeben!

Kalzium stärkt mit Hilfe von Vitamin D die Knochen. Es findet sich vor allem in Milchprodukten und in kalziumreichem Mineralwasser (mehr als 150 Milligramm Kalzium/Liter). Bei einer Milcheiweißallergie können Sie auf Soja-, Mandel- oder Reismilch ausweichen, der Kalzium zugegeben wurde.

Gut zu wissen

Für die Vitamin-D-Bildung reichen schon wenige Minuten in der Sonne. Doch wer eine Tagescreme mit UV-Schutz nutzt, verhindert, dass die Haut das Vitamin D herstellen kann.

Selen gehört zu den Spurenelementen, von denen wir täglich nur wenige Mikrogramm brauchen. Doch selbst bei diesem geringen Bedarf kommt es zu Engpässen. Weil Selen das Zentrum eines Stoffwechselentgifters namens Glutathion bildet, der Entzündungen lindern kann, sollte es gerade bei einer Arthritis nicht fehlen. Gute Selenversorger sind einige Fische wie Kabeljau oder Thunfisch. Auch Garnelen, Paranüsse und Steinpilze liefern erwähnenswerte Mengen.⁵

Folsäure zählt zu den besonders empfindlichen Vitaminen. Nur reichlich Rohkost beispielsweise mit grünen Salaten, Nüssen, Fenchel, Erdbeeren, Weintrauben oder Orangen verhindert einen Mangel, der sich bei Rheumatiker:innen besonders ungünstig auswirkt.

» Kaufen Sie am besten Ihr Gemüse und Obst mit allen Sinnen ein. Die meisten Farb- und Aromastoffe in den Pflanzen wirken antioxidativ. Je bunter und aromatischer Sie essen, desto gesünder! «

Antioxidantien: Helfer bei Entzündungen

Auch Pflanzen müssen sich gegen Sonnenlicht, Bakterien, Pilze und andere Gefahren schützen. Sie bauen dafür ein Heer von Antioxidantien auf, die ähnlich einem Rostschutzmittel in Zellen und Geweben entzündliche Abbauprozesse verlangsamen. Diese Stoffe helfen auch bei entzündlichen Rheumabeschwerden. **Die Vitamine A, C und E sowie einige Mineralien** zählen zu den Antioxidantien.

Tipp

Sehen Sie zu den Vitaminen und Mineralstoffen auch die Tabelle der empfehlenswerten Lebensmittel auf der hinteren Einklappseite.

Doch auch der rote Farbstoff der Tomate (Lycopin), die Schärfe einer Chilischote (Capsaicin), der Duft von Oregano (spezielle Phenolverbindungen) und Abertausende anderer Pflanzenstoffe besitzen antioxidative Gesundheitswirkungen. Das **antioxidative Potenzial von Lebensmitteln** lässt sich im Labor messen und wird als **ORAC-Wert** angegeben. Ganz oben auf der Liste der Lebensmittel mit den höchsten ORAC-Werten finden sich **Beeren** wie Holunder, Cranberrys, schwarze Johannisbeeren und Himbeeren. Auch Granatäpfel, Pflaumen, Walnüsse, Haselnüsse, Pinienkerne oder Kräuter wie Salbei, Thymian oder Majoran zeigen eine hohe antioxidative Wirkung.

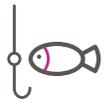
Gut zu wissen

ORAC ist eine Abkürzung für Oxygen Radical Absorbance Capacity, frei übersetzt: Fähigkeit eines Lebensmittels, oxidative Prozesse aufzuhalten.⁶



Genuss und Gesundheit in Einklang bringen

Lesen Sie sich die zwölf Empfehlungen durch und suchen Sie sich diejenigen Tipps aus, die Sie ohnehin oder fast schon erfüllen. Fragen Sie sich dann, welchen Tipp Sie in den nächsten Monaten noch besser umsetzen können oder welchen Sie als Nächstes konsequent umsetzen.



1. Seltener Fleisch und Wurst – da gibt es doch etwas Besseres!

Essen Sie nur zweimal die Woche Fleisch oder Wurst und bevorzugen Sie die fettärmeren Stücke. Bitte tauschen Sie die Wurst gegen Schinken aus. An den übrigen Tagen häufiger Fisch den Vorzug geben und Kräuterquark oder Gurkenscheiben aufs Brot legen. (S. 18)



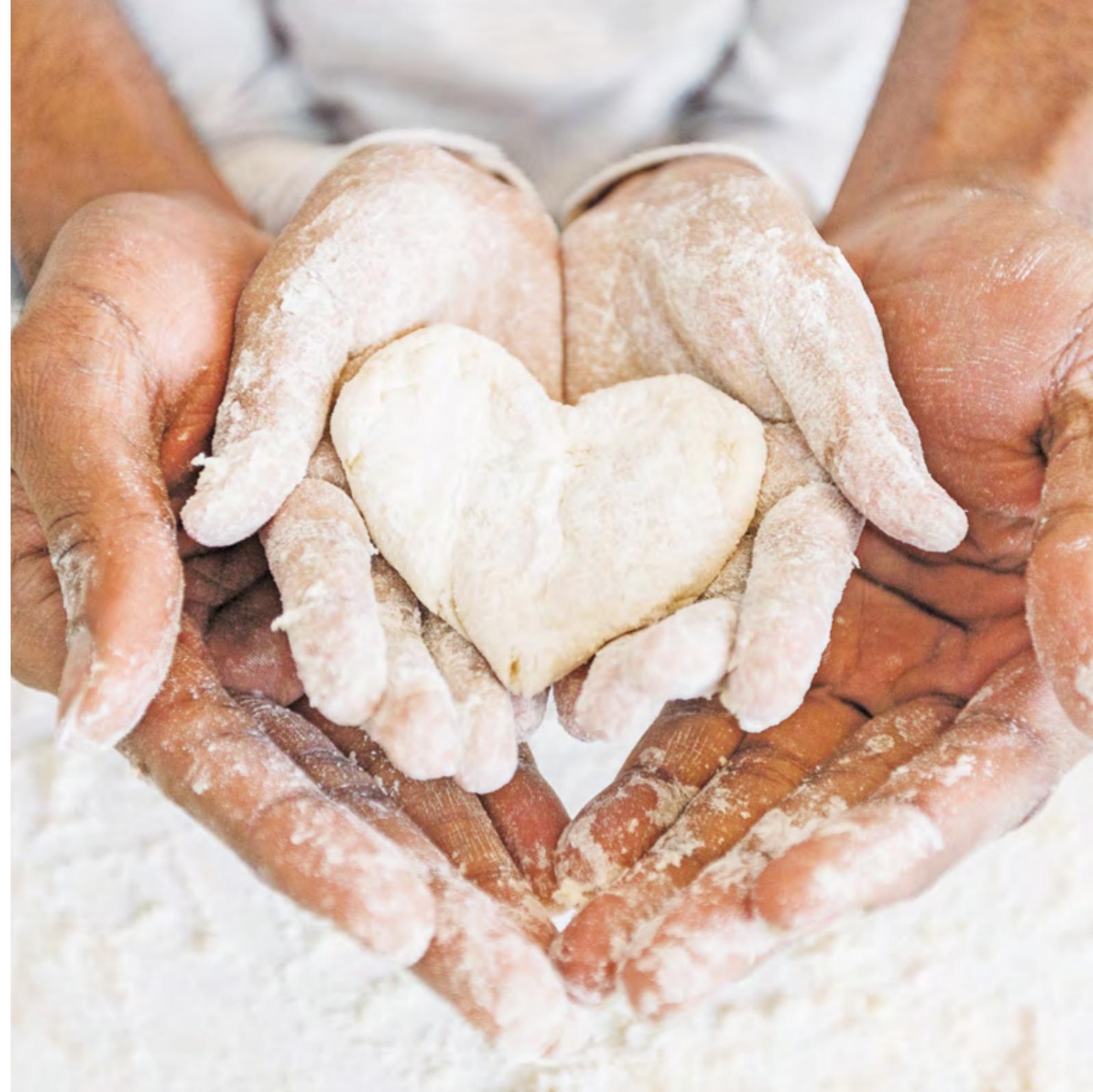
2. Das Wichtigste am Essen ist das Trinken

Achten Sie auf 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag. Bitte trinken Sie Wasser, Kräutertee, klare Brühe sowie in Maßen Kaffee und Schwarztee. Stellen Sie sich ein Glas und eine Wasserflasche in Reichweite an den Arbeitsplatz, auf den Esstisch oder neben das Bett. (S. 20)



3. Einfacher Ölwechsel in der Küche

Bevorzugen Sie für Salate und Dips Walnuss- und Leinöl mit ihren vielen entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Zum Braten und Dünsten empfehlen sich Olivenöl und Rapsöl. Dank ihrer einfach ungesättigten Fettsäuren vertragen diese Öle auch höhere Temperaturen. (S. 22)



» Versuchen Sie, nach und nach die Empfehlungen zu verwirklichen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn Sie nicht gleich alle Tipps konsequent beherzigen können. Versuchen Sie im Laufe der Zeit, Ihre Ernährung schrittweise den Empfehlungen anzupassen. «



4. Aufs Rauchen verzichten – den Körper entgiften

Beim Rauchen wird der Körper mit zellzerstörenden freien Radikalen überflutet. Die freien Radikale werden vom Körper mit wertvollen antientzündlichen Vitaminen bekämpft, die dem Körper dann fehlen, um rheumatischen Entzündungen zu begegnen. (S. 23)



5. Bei Milch, Quark & Co. darf es fettarm sein

Steigen Sie um auf fettarme Milchprodukte. Diese liefern weniger Fett und Kalorien, enthalten aber noch alle für Milchprodukte wesentlichen Vitamine und vor allem viel Kalzium für die Knochen. Sie sollten nur bei einer Allergie auf Milchprodukte verzichten. (S. 24)



6. Zucker und Salz mit Bedacht verwenden

Drosseln Sie Ihren Hunger auf Süßes schrittweise und meiden Sie neben Zucker auch Süßmittel. Durch den Einsatz von Süßmitteln gewöhnt sich der Gaumen erst recht an den süßen Geschmack. Ähnlich verhält es sich beim Salz, das bei vielen den Blutdruck hochtreibt; also besser mit reichlich Kräutern würzen und Salz immer mehr reduzieren. (S. 26)



7. Mit Obst und Gemüse sitzen Hose oder Rock wieder lockerer

Essen Sie fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag. Denn Obst und Gemüse enthalten fast kein Fett, dafür viele Vitamine und Mineralstoffe. Das ist die beste Methode, um gesund und lecker abzunehmen, und Sie entlasten Ihre beanspruchten Gelenke. (S. 28)



8. Bei Unverträglichkeiten auf das Etikett achten

Führen Sie ein Ernährungsprotokoll, um zu erfahren, ob bestimmte Lebensmittel die Beschwerden verstärken. In seltenen Fällen sind auch Allergien und Unverträglichkeiten eine Begleiterscheinung von rheumatischen Entzündungen. Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit hilft die genaue Kontrolle der Lebensmittelinhaltsstoffe. (S. 30)



9. Zu Risiken im Restaurant fragen Sie Ihren Kellner oder Ihre Kellnerin

In Kantinen, Restaurants und selbst in Fastfood-Ketten finden Sie empfehlenswerte Speisen. Bei Unklarheiten oder Wünschen scheuen Sie sich nicht nachzufragen und um kleine Änderungen und Alternativen zu bitten. (S. 32)



10. „Bequeme“ Lebensmittel nutzen

Wenn das Kochen schnell gehen soll, greifen Sie zu Tiefkühlprodukten. Hier finden Sie auch empfehlenswerte Fertigmensüs, falls Ihnen die Küchenarbeit nicht so einfach von der Hand geht. (S. 34)



11. Holen Sie sich Helfer

Wenn Ihnen das Schälen und Schneiden in der Küche schwerfällt, holen Sie sich Helfer. Im Sanitätshaus werden viele kluge Lösungen angeboten, die den Alltag in der Küche erleichtern. Versuchen Sie auch Ihre Arbeitsumgebung anzupassen – ein Rollator kann beispielsweise bei langem Stehen Erleichterung bringen. (S. 36)



12. Essen Sie saisonal

Auch wenn Supermärkte immer gleich gute Angebote haben – viele Obst- und Gemüsesorten wachsen bei uns nur saisonal. Wenn Sie sich an der jeweiligen Saison orientieren, sind die Lebensmittel schmackhafter und gesünder. (S. 38)



1. Seltener Fleisch und Wurst – da gibt es doch etwas Besseres!

Dass wir im Schnitt zu viel Fleisch und Wurst essen, bemängeln Ernährungswissenschaftler:innen schon lange.

Sie warnen vor gesättigten Fettsäuren, Cholesterin und Purinen im Fleisch. Auch steigern Currywurst, Kotelett und Kassler das Krebsrisiko. Für Menschen mit einer entzündlichen Rheumaerkrankung spricht noch ein anderer Inhaltsstoff gegen den übermäßigen Fleischgenuss: **die nur in tierischen Lebensmitteln enthaltene Arachidonsäure.**

Gut zu wissen

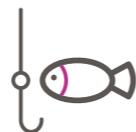
Auch Eier enthalten viel Arachidonsäure. Deshalb nur maximal zwei pro Woche essen – inklusive der Eier zum Backen und Kochen!

Brandbeschleuniger im Essen

Arachidonsäure zählt zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, genauer gesagt zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. Sie fördert – ganz im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren – das Entzündungsgeschehen. Diese **Brandbeschleuniger der Rheumatischen Arthritis und Psoriasis-Arthritis** sollten kaum noch auf den Tisch kommen. Meiden Sie also fettreiche Wurst und Fleischprodukte. Hingegen ist fetter Fisch trotz seiner Arachidonsäure nur zu empfehlen, denn Hering, Lachs, Makrele und Thunfisch glänzen durch ihren hohen Gehalt an entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren.

Fleisch: Es geht auch ohne

Fleisch enthält zwar hochwertiges Eiweiß und eine beachtenswerte Portion an Eisen. Aber dank Milch, Quark, Kartoffeln, aber auch Soja, Erbsen und anderen Hülsenfrüchten sind wir glänzend mit Eiweiß versorgt. Und Eisen für die Blutbildung und zur Kräftigung der Abwehr findet sich beispielsweise auch in Hirse, Buchweizen und Linsen. Damit der Körper das Eisen aus pflanzlichen Quellen optimal verwerten kann, hilft Vitamin C. Essen Sie beispielsweise einen Paprikasalat als Vorspeise oder eine Kiwi zum Nachtisch.



» Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, wöchentlich maximal 300 Gramm Wurst, Fleisch und andere Fleischprodukte zu essen.⁷ «

Alternativen schnell gefunden

Empfohlen werden **maximal zwei Fleisch- oder Wurstportionen pro Woche** und bei Rheuma am besten noch weniger. Wer auf den Geschmack nicht verzichten will, kann beispielsweise Räuchertofu in Würfel schneiden und anbraten – es schmeckt wie Speck. Auch Seitan, hergestellt aus Weizenkleber, kommt dank seiner Marinade dem Aroma von Fleisch sehr nahe.

Statt Wurst und Aufschnitt bieten sich geräucherte Fischprodukte insbesondere von **fetten Fischen** als hervorragende Alternativen an – also besser Räucherlachs statt Leberwurst. Der fettreiche Fisch liefert die begehrten und bei Rheuma so dringend benötigten **entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren**. Oder Sie werden beim Brotbelag vegetarisch mit Tomaten-, Gurken- oder Radieschenscheiben. Gut schmeckt auch ein selbstgemachter Kräuterquark auf einer herzhaften Brotscheibe.

Wer mal was Neues ausprobieren möchte, kauft sich vegetarische Brotaufstriche – oder macht sie gleich selbst. Mit einem Mixer oder in der Küchenmaschine sind Kräuter-Nuss-Cremes, Linsenaufstriche und streichfähige Gemüsepasten schnell gemacht. Einige Rezepte finden Sie ab Seite 78.

Magerer Schinken statt fetter Wurstwaren

Wem das zu aufwendig ist oder wer nicht ganz auf den Fleischgenuss verzichten will, tauscht zumindest fette Wurstwaren gegen mageren Schinken aus. Bereits dieser einfache Brotbelagwechsel bewirkt bei entzündlichem Rheuma einen großen Gesundheitsvorteil: Schinken belastet den Körper mit weit weniger Fett als herkömmliche Wurst und der übliche Aufschnitt – und damit erspart er dem Körper auch so manches Milligramm der entzündungsfördernden Arachidonsäure.



2. Das Wichtigste am Essen ist das Trinken



Wir alle sollten pro Tag mindestens 1,5 Liter trinken – und das gilt bei entzündlichem Rheuma ganz besonders. Denn nur wer genug trinkt, hat keine Probleme, alle Stoffwechselreste auszuschleiden, die möglicherweise den Körper belasten.

Genügend Flüssigkeit lässt auch das Blut besser fließen, sodass die durch Entzündungen ausgelösten Blockaden in den feinsten Blutgefäßen leichter weggespült werden.

Trinken Sie vielseitig

Zu diesem Minimum von 1,5 Liter Flüssigkeit darf neben Wasser und Kräutertee durchaus auch eine klare Brühe oder **schwarzer Tee und Kaffee in begrenzten Mengen** (bis zu vier Tassen pro Tag) gerechnet werden. Zwar regt das Koffein in Kaffee und Tee die Nieren an, mehr Flüssigkeit auszuschleiden, doch heute weiß man, dass die Nieren sich auf das Koffein sehr schnell einstellen, sodass auch Tee oder Kaffee dazu beitragen, den Flüssigkeitsbedarf zu decken. Vorsicht allerdings bei einem Magen, der schnell mit Sodbrennen oder sogar Schmerzen reagiert. Koffein, aber auch Gerbsäuren in Kaffee und Tee stacheln die Magenzellen an, mehr Säure freizusetzen.

Zu empfehlen sind allerdings **Flüssigkeiten, die kaum oder keine Kalorien liefern**. Bei 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag würden Cola, Limonade, Bier (auch alkoholfreies!), Fruchtsaft, ja selbst Buttermilch den Körper mit 400 bis 750 kcal überfluten. Damit den Durst zu löschen, führt zu Gewichtsproblemen.

Gesundheit aus dem Hahn

Ein echtes Gesundheitselixier steht in jedem Haushalt unbegrenzt zur Verfügung. Man braucht nur den Wasserhahn aufzudrehen. Heraus kommt **ein Lebensmittel höchster Qualität**, das laufend auf seine Inhaltsstoffe überprüft wird. Oft braucht sich unser Trinkwasser aus der Leitung auch geschmacklich nicht hinter den viel teureren Mineralwässern zu verstecken. Ein Spritzer Zitronensaft, ein Schuss Fruchtsaft, ein paar Scheiben frischer Ingwer oder Kohlensäure aus einem Wassersprudler geben dem

» Wer Durst verspürt, hat bereits ein Wasserdefizit. Besser noch vor dem Durst regelmäßig über den Tag verteilt trinken. «

selbstgezapften Nass noch etwas mehr Frische und Aroma – ideal, um damit seinen Grundbedarf von 1,5 Liter Flüssigkeit zu decken. Allerdings enthält das Wasser aus der eigenen Leitung in einigen Gegenden weniger Mineralstoffe als manche Mineralwässer.

Wer beim Trinken gleichzeitig mit Kalzium dem Knochenabbau oder mit mehr Magnesium Muskelkrämpfen vorbeugen möchte, kann ein Mineralwasser mit entsprechend hohen Nährwerten auswählen. Kalziumangaben (Ca^{2+}) über 150 Milligramm pro Liter und Magnesiumwerte (Mg^{2+}) über 50 Milligramm pro Liter sind dafür zu empfehlen.

Biere und Wein als Wasserdiebe

Alkohol führt dazu, dass der Körper mehr Wasser und somit auch mehr Mineralstoffe ausscheidet. Damit ist jedes Gramm Alkohol ein echter Wasserräuber. Die Tabelle zeigt, wie viel Alkohol in den üblichen Portionen an alkoholischen Getränken etwa enthalten ist.

Getränk	Alkoholgehalt
Kölsch (0,2 l)	8 g
Pils (0,5 l)	20 g
Weißbier (0,5 l)	20 g
Wein (0,25 l)	25 g
Schnaps, 40 Vol.-% (2 cl)	7 g
Likör, 30 Vol.-% (3 cl)	7 g
Sekt (0,1 l)	9 g



Hinweis

Über den Mineralstoffgehalt Ihres Trinkwassers informiert Sie Ihr regionaler Wasserversorger.

3. Einfacher Ölwechsel in der Küche

Weil gesättigte Fettsäuren aus Butter, Schmalz, Kokos- oder Palmkernfetten zu Ablagerungen an den Blutgefäßen beitragen, sollten sie gegen Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren ausgetauscht werden.

Ausgewählte Öle

In Pfanne oder Topf geben Sie besser Raps-, Oliven- oder das aus der Asiaküche bekannte Erdnussöl. Alle drei vertragen höhere Temperaturen bis ca. 180 Grad, weil sie überwiegend aus einfach ungesättigten Fettsäuren bestehen. Ganz anders die übrigen Pflanzenöle mit hauptsächlich mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Sie gehören in die kalte Küche, wo sie Dressings, Aufstrichen und Dips Geschmack geben. Unter diesen Ölen mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren sollten Rheumatiker:innen diejenigen mit viel Omega-3-Fettsäuren bevorzugen, weil der Körper aus ihnen entzündungshemmende Substanzen aufbaut.

Wechseln Sie Distel-, Maiskeim- oder Sonnenblumenöl gegen **Walnuss- oder Leinöl** aus. Nur diese beiden Rohkostöle bieten einen besonders hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren. Das Walnussöl passt in fast jeden Salat, während das sehr geschmacksintensive, manchmal bittere Leinöl sich im Quarkdip zu Pellkartoffeln oder mit Tomatenmark in der Cocktailsauce gut macht.

Gut zu wissen

Leinsamen immer frisch schroten, damit der Körper an die heilsamen Fettsäuren herankommt.

Tipp

Sollten Sie auf den Buttergeschmack nicht verzichten wollen, braten und kochen Sie mit Rapsöl und geben Sie erst kurz vor dem Servieren noch ein Flöckchen Butter über die Speisen.



4. Aufs Rauchen verzichten – den Körper entgiften

Dass Rauchen Lungenkrebs fördert, Herz und Kreislauf schädigt und das Altern beschleunigt, ist nicht neu.

Bei einer Rheumatoiden Arthritis und Psoriasis-Arthritis gilt allerdings ganz besonders: Schluss mit dem Rauchen. Die inhalierten Gifte überfluten den Körper mit freien Radikalen. Hochaggressiv greifen sie Körperzellen und sogar den Zellkern an. Zur Abwehr setzt der Körper Radikalfänger ein, die Rheumatiker:innen eigentlich dringend bräuchten, um das Entzündungsgeschehen zu beruhigen.

Erhöhter Vitaminbedarf

So weiß man, dass der Bedarf an dem Radikalfänger-Vitamin C bei Raucher:innen um immerhin 50 Prozent höher liegt. **Rauchen ist daher ein Vitamin-C-Dieb** und damit die Nicht-raucherempfehlung bei entzündlichem Rheuma auch ein Ernährungstipp: Denn niemand kann sagen, welche lebenswichtigen Nährstoffe uns neben dem Vitamin C durch den Zigaretten-

konsum gestohlen werden. Und ob sich der Nährstoffdiebstahl auch bei bester Ernährung so schnell ausgleichen lässt, dass die entzündeten Gelenke durch die Flut der freien Radikale nicht weiter geschädigt werden, darf bezweifelt werden.

Rauchstopp, um Arthritisfolgen zu mindern

Damit bei Rheumapatient:innen die Medikamente optimal wirken, sollten sie nicht rauchen. **Nikotin behindert manche Arzneimittel**, sodass sie weniger wirken. Zudem zeigt sich, dass Rauchen das Fortschreiten der rheumatisch-entzündlichen Erkrankung beschleunigt. Die Beschwerden nehmen schneller zu und verstärken sich. Das zeigen aktuelle Zusammenfassungen internationaler Studien.^{8,9}

Wichtig

Die zellschädigenden Gifte im Zigarettenrauch lassen sich weder durch eine gesunde Ernährung noch durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel neutralisieren.



5. Bei Milch, Quark & Co. darf es fettarm sein



In Deutschland können gut 80 Prozent der Menschen Milch und Milchprodukte gut vertragen. Ihr Darm produziert genügend Enzyme, um den Milchzucker (Laktose) zu verdauen. So können Sie die nährstoffreichen Milchprodukte problemlos genießen.

Gut so, denn sie liefern das **Stoffwechselvitamin B₂** und stärken mit reichlich **Kalzium** die Knochen. **Vitamin D** hilft dabei, das Kalzium optimal zu nutzen. Wir können Vitamin D dank des Sonnenlichts selbst herstellen oder mit reichlich fettem Seefisch aufnehmen.

Fettauge, sei wachsam

Menschen mit entzündlichem Rheuma oder Gewichtsproblemen sollten den Fettgehalt ihrer Milchprodukte im Auge behalten. Weil die meisten Aromastoffe fettlöslich sind, steigt mit dem Fettgehalt des Käses sein Geschmack – aber gleichzeitig auch das Übergewichtsrisiko. Zudem liefern diese tierischen Fette den Entzündungsstoff Arachidonsäure, der entzündliches Rheuma verstärkt. Daher **besser auf fettärmere Milch und magerere Milchprodukte umsteigen.**

Fettarm, aber nährstoffreich

Fehlt den mageren Milchprodukten ein Großteil ihres Fettes, schwinden auch die fettlöslichen Vitamine wie Vitamin D, E oder Betacarotin. Doch hiervon hat die Milch ohnehin wenig zu bieten. Der Verlust ist entsprechend gering. Anders beim Kalzium für die Knochen und dem Vitamin B₂ für den Stoffwechsel. Weil sich diese Nährstoffe im Wasser und nicht im Fett lösen, bleiben sie erhalten, auch wenn das Fett als Sahne oder Rahm von der Milch abgeschöpft wird.

Achtung

Light ist nicht gleich kalorienarm. Fruchtjoghurts oder Milchshakes aus Magermilch enthalten oft reichlich Zucker, damit sie mehr Geschmack haben. Dadurch liefern sie auch mit wenig Fett reichlich Kalorien.

Weniger Fett muss nicht mager schmecken

Gehen Sie mal auf Entdeckungsreise an der gut gefüllten Käsetheke Ihres Supermarktes. Sie werden erstaunt sein, wie viele **Käsesorten auch mit 30 Prozent Fett in der Trockenmasse (F. i. Tr.)** schmecken können.

Beim Quark fehlt der mageren Version mit nicht mal einem halben Prozent Fett die Cremigkeit. Doch etwas sprudelndes Mineralwasser, das Sie kurz unterrühren, verleiht dem Magerquark schnell und kalorienfrei seinen sahnigen Schmelz.

Statt Sahne oder Crème fraîche zum Andicken und Abrunden von Saucen und Suppen tut es auch ein **sehr magerer Frischkäse mit fünf Prozent Fett** oder besser noch weniger. Damit sich das darin enthaltene Wasser nicht absetzt, geben die Hersteller in den Frischkäse natürliche Bindemittel wie Johannisbrot-

» Selbst bei nur einem viertel Liter Milch täglich spart der Wechsel von Vollmilch auf fettarme Milch im Jahr 15.500 Kilokalorien ein. Das macht gute zwei Kilo weniger auf der Waage. «

kernmehl oder das aus Algen gewonnene Carrageen hinein. Damit dicken auch Saucen oder Suppen hervorragend an. Einfach je nach gewünschter Konsistenz 50 bis 200 Gramm mageren Frischkäse in einen halben Liter Flüssigkeit geben, mit einem Schneebesen aufschlagen und dabei aufkochen – schon zieht die Flüssigkeit an und das Cremesüppchen oder die Sauce ist perfekt.

Gut zu wissen

Bei einer Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz) können Sie gut auf laktosefreie Milchprodukte ausweichen, zu denen auch viele Käsesorten gehören. Bei einer Milcheiweißallergie müssen Sie auf Milch, Quark und Käse ganz verzichten und auf Milchalternativen wie Soja-, Hafer-, Mandel-, Reis- oder Cashewnuss-Drinks umsteigen. Auch beim Käse gibt es mittlerweile rein pflanzliche Produkte ganz ohne Milch, die beispielsweise auf der Basis von Soja oder Mandeln hergestellt werden.

Mythos Milch als Rheumaauflöser

Oft wird bei Rheuma vor Milch gewarnt, weil sie Allergien auslöst. Hingegen stellt nun die Harvard Medical School in Boston fest, dass der regelmäßige Genuss von Magermilch und fettarmer Milch die fortschreitende Arthritis verlangsamt.¹⁰ Allerdings trat der Effekt nur bei Frauen auf. Die genauen Gründe müssen noch erforscht werden. Die Expert:innen raten von Milch nicht ab, warnen aber vor reichlich gesättigten Fettsäuren in vollfetter Milch und fettreichen Milchprodukten.



6. Zucker und Salz mit Bedacht verwenden



Zucker und Salz sind aus keiner Küche wegzudenken, denn süß und salzig spürt die Zunge sofort. Dafür hat sie Tausende von spezifischen Geschmacksknospen. Doch leider umschmeicheln wir den Gaumen viel zu sehr damit.

Wir lassen uns doppelt so viel Zucker schmecken wie offiziell empfohlen. Und beim Salz überschreiten immerhin 75 Prozent der Männer und fast 70 Prozent der Frauen die empfohlene Menge von sechs Gramm am Tag.¹¹

Achtung, Kalorienbombe

Zucker liefert dem Körper nichts außer Kalorien. Zwar raubt er keine Vitamine und greift auch nicht die Knochen an – diese alten Verdächtigungen sind längst widerlegt. Doch er trägt neben dem Fett die Hauptschuld am Übergewicht. Warum uns Zucker so gut schmeckt, ist leicht zu erklären: Seit dem ersten Schluck süßer Muttermilch verbinden wir mit Süßem oft ein Gefühl der Geborgenheit. Werden Kinder beispielsweise in Form von Schokolade, Eis oder Keksen belohnt, verstärkt sich dieser psychologische Effekt, sodass in späteren Jahren bei Frust und Langeweile Süßigkeiten zu beliebten Tröstern werden und sich langsam Kummerspeck aufbaut. Dabei ist Süßes nicht verboten. **Früchte schmecken süß** und sind nur zu empfehlen, denn sie **liefern wertvolle Vitamine und Mineralien**.

Achten Sie auf die Zuckerwerte, die auf den meisten Lebensmitteln angegeben werden. Um von allzu viel Zucker wegzukommen und somit Kalorien zu sparen, werden künstliche Süßstoffe und mittlerweile auch der natürliche Süßstoff Stevia empfohlen. Zum Süßen reichen geringste Mengen, die fast keine Kalorien liefern. Für alle Süßstoffe gelten Grenzwerte, um eine Gesundheitsgefahr auszuschließen, insbesondere für Kinder, die täglich in größerem Umfang mit Süßstoffen gesüßte Limonaden trinken.

Trotzdem gilt: **besser keine Süßstoffe**. Denn schnell wächst die Gefahr, dass deren starke Süße das Geschmacksempfinden verändert. Dann schmeckt vitaminreiches Obst nicht mehr süß genug und wird durch Schokoriegel oder gezuckerten Joghurt ersetzt.

Snack/Getränk	Zuckergehalt
Fruchtjoghurt (200 g)	bis zu 30 g
Milchmixgetränk (500 ml)	bis zu 62 g
Cola (500 ml)	bis zu 53 g
Fruchtriegel (50 g)	bis zu 24 g

Gesundheit nicht versalzen

Fast jeder bzw. jede dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter **Bluthochdruck** und besitzt ein deutlich höheres Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt. Etwa die Hälfte davon – also in Deutschland rund zehn Millionen Menschen – könnten den Blutdruck senken durch konsequent weniger Salz im Essen. Auch den Übrigen schadet ein sparsamerer Umgang mit den weißen Würzkristallen in aller Regel nicht. Menschen mit Rheumatoider Arthritis oder Psoriasis-Arthritis könnten ganz besonders davon profitieren: Eine Übersichtsstudie der Universität Rom konnte zeigen, dass zu viel Salz den Entzündungsprozess bei vielen Autoimmunkrankheiten fördert.¹²

Küchenkraut	passt gut zu	Hinweis
Basilikum	Fruchtgemüse, Käse	Nur kurz mitgaren, am besten roh
Bohnenkraut	frischen Bohnen, Eintöpfen, Gulasch	Mitgaren
Dill	Fisch, Eiergerichten, Quark	Nie mitgaren
Kresse	Blattsalat, Eiergerichten, Quark	Nie mitgaren
Liebstockel	Eintöpfen, Kartoffelgerichten, Fleisch	Mitgaren, vorsichtig dosieren
Oregano	Pizza, Quark, Fleisch, Fruchtgemüse	Mitgaren
Petersilie	Kartoffeln, Gemüse, Pilzen, Salaten	Nur kurz mitgaren, am besten roh
Rosmarin	Fleisch, Gegrilltem, Kartoffeln, Gemüse	Mitgaren, vorsichtig dosieren
Schnittlauch	Quark, Salaten, Suppen, Eiergerichten	Nicht mitgaren
Thymian	Pizza, Quark, Pilzen, Fleisch, Gemüse	Mitgaren

Würzige Kräuter statt weißer Kristalle

Sich salzarm zu ernähren, ist schwer, weil viele Fertiglebensmittel wie Brot, Käse, Wurst oder auch Pizza und Nudelgerichte sehr viel Salz enthalten. Erster Schritt kann sein, den Zusatz von Salz möglichst zu meiden. Besser mit reichlich Kräutern würzen und dann nur bei Bedarf noch wenig nachsalzen. Versuchen Sie sich langsam an eine salzärmere Ernährung zu gewöhnen, indem Sie zum Würzen deutlich mehr Kräuter verwenden.



Tip

Auch salzarme Sojasaucen-Varianten sind wegen ihrer enthaltenen Aromen eine gute Möglichkeit, mit wenig Salz für reichlich Würze zu sorgen.

7. Mit Obst und Gemüse sitzen Hose oder Rock wieder lockerer

„5 am Tag“ heißt eine international anerkannte Ernährungsleitlinie zur gesunden Ernährung.

Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich halten Herz und Kreislauf fit und senken das Risiko von Infarkten und Schlaganfällen. Auch Rheumakranke profitieren von der einfachen Regel, denn mit mehr Obst und Gemüse erreicht man auf bestem Wege sein Normalgewicht und sorgt für reichlich antientzündliche Radikalfänger im Essen. Fünf Portionen sind das Ziel und bereits drei Portionen schützen nachweislich Ihre Gesundheit.

Eine Portion bedeutet in etwa das, was Sie mit einer Hand greifen können bzw. was in eine Hand passt: Ein großer Apfel, eine Paprikaschote oder drei Tomaten sind bereits eine Portion – bei kleinen Händen entsprechend weniger! Obst und Gemüse liefern mit wenigen Ausnahmen wie Oliven oder Avocados so gut wie kein Fett. Und die Kohlenhydrate aus den allermeisten Früchten gehen langsamer ins Blut als die Kohlenhydrate aus der gleichen Menge Nudeln, Reis oder Kartoffeln. **Gut für die schlanke Linie**, weil die Bauchspeicheldrüse weniger Insulin produzieren muss und somit den Fettabbau nicht bremst.



» Wer täglich fünf Portionen Obst und Gemüse isst, hat kaum noch Zeit für und Hunger auf fette Lebensmittel. Und der Abnehmerfolg stellt sich ganz von alleine ein. «

Rheuma vorbeugen

Leider fehlen große wissenschaftliche Studien, doch Expert:innen halten es für durchaus möglich, dass viel Gemüse und Obst einer Rheumatoiden Arthritis (RA) vorbeugen.¹³ Selbst wer bereits unter entzündlichem Gelenkrheuma litt, konnte mit einem geringen Anstieg seines Obst- und Gemüsekonsums von drei auf knapp vier Portionen die Symptome deutlich lindern. Eine aktuelle Übersichtsarbeit¹⁴ hält ebenfalls fünf Portionen Gemüse und Obst am Tag bei RA für vorteilhaft und empfiehlt besonders grünes Gemüse, Zitrusfrüchte und Beeren. Deshalb häufiger mal frische Gurkenscheiben statt Käse aufs Brot legen und statt fetter Bolognese die Nudeln mit einer Rucolacreme (S. 72) genießen. Für eine PsA fehlen solche Studien noch, allerdings gaben in einer wissenschaftlichen Befragung über 40 Prozent der Menschen mit Psoriasis an, dass durch mehr Gemüse ihre Beschwerden abnahmen.¹⁵

Mal roh, mal gekocht – ganz wie's gefällt

Gerade am Abend liegen Salat und auch Obst bei vielen oft allzu schwer im Magen. Wer Rohkost nicht verträgt, sollte Karotten oder Chinakohl kurz kochen und Früchte als Kompott genießen. Zwar geht ein Teil der hitzeempfindlichen Vitamine dabei verloren. Andererseits kommt der Körper z. B. bei Karotten und Tomaten erst dann in den vollen Genuss der wichtigen anti-entzündlichen Carotinoide, wenn das Gemüse erhitzt wurde.

Tipp

Greifen Sie auch gern einmal zu Gemüsesuppen. Diese sind leichter zu verdauen als Rohkost und eignen sich somit ideal als Abendessen.

Fasten – schnelle Hilfe ohne Lerneffekt

Die schnellsten Abnehmerfolge liefert das Fasten. Mit Brühe, Kräutertee, viel Wasser und bei Bedarf auch etwas Buttermilch purzeln die Pfunde. Zudem steigert der Körper den Cortisonspiegel. Davon profitieren Patient:innen mit RA und PsA, weil die Schmerzen nachlassen und die Gelenke beweglicher werden.^{16,17} Weil eine RA und PsA den Körper belastet, sollten Fastenkuren nur bei übergewichtigen Patient:innen und **unter ärztlicher Kontrolle** erfolgen. Ein weiterer Nachteil: Beim Fasten wird nicht gekocht und nicht gegessen. So lernt der Patient bzw. die Patientin nicht, wie er oder sie sich nach dem Fasten besser und gesünder ernähren kann.



8. Bei Unverträglichkeiten auf das Etikett achten



Bei entzündlichem Rheuma reagiert der Körper häufiger auf einzelne Lebensmittel und Lebensmittelsubstanzen mit Unverträglichkeiten oder auf spezifische „Trigger-Lebensmittel“ mit einem Krankheitsschub.

Um nicht noch zusätzlich von roten Flecken, Pusteln, brennenden Schleimhäuten oder Reizhusten geplagt zu werden, sollten Rheumatiker:innen bei solchen oder ähnlichen Symptomen abklären, ob bestimmte Lebensmittel dafür verantwortlich sind.

Ernährungsprotokoll ermittelt Unverträglichkeiten

Unverträglichkeiten und „Trigger-Lebensmittel“ aufzudecken, kostet etwas Zeit. Der oder die Betroffene schreibt im Ernährungsprotokoll penibel auf, was er oder sie genau gegessen hat. In einer anderen Spalte werden eventuelle Beschwerden notiert. Wenn die häufig nach dem Genuss eines bestimmten Lebensmittels auftraten, kann die Allergologin oder der Allergologe spezielle Tests machen. Erfahrungsberichte zeigen, dass bei den meisten Rheumapatient:innen mit einer Unverträglichkeit die Schmerzen nach Fleischgenuss stärker werden. Auch Alkohol, Zucker, Getreide, Nüsse, Käse, Tomaten, Butter und Eier machen Betroffene oft dafür verantwortlich, dass die Beschwerden zunehmen.

Gut zu wissen

Nur etwa fünf Prozent aller Erwachsenen leiden in Deutschland an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, Frauen doppelt so oft wie Männer.¹⁸

Das Kleingedruckte lesen

Bei verpackten Lebensmitteln müssen die verwendeten Zutaten aufgelistet sein. Auf dieses Kleingedruckte einen kritischen Blick zu werfen, hilft gerade bei Unverträglichkeiten. Die 14 häufigsten Lebensmittelallergene müssen sogar in kleinstmengen genannt werden. Dazu zählen Eier, Fische, Krebs- und Weichtiere, Milch und Milchprodukte, Schwefelverbindungen als Konservierungsstoffe, Erdnüsse, glutenhaltiges Getreide, Schalenfrüchte, Senf, Sellerie, Sesam, Soja und Lupinen.

» Bitte nicht aus Vorsicht vor möglichen Unverträglichkeiten prophylaktisch auf bestimmte Lebensmittel verzichten. Das kann zur Mangelernährung führen. «

Statt klassischer Allergie oft Unverträglichkeiten

Am bekanntesten sind Unverträglichkeiten gegen Milchzucker (Laktose) in Milch und Milchprodukten, gegen Gluten im Getreide und auch gegen Histamin, das in zahlreichen Lebensmitteln wie Fisch, Geräuchertem, gereiftem Käse, etlichen Gemüse- und Obstsorten, Rotwein und Essig vorkommt. All das sind keine klassischen Allergien, sodass sie sich nicht mit den herkömmlichen Allergietests bestimmen lassen. Anders als bei einer Allergie kommt es bei einer Unverträglichkeit erst ab einer bestimmten Menge zu den jeweiligen Körperreaktionen. Diese Menge kann von Person zu Person sehr unterschiedlich sein.

Bei einer **Milchzuckerunverträglichkeit** fehlt das Enzym Laktase, das für den Abbau des Milchzuckers (Laktose) im Darm notwendig ist. Etwa jede bzw. jeder Siebte ist hierzulande davon betroffen. Weil der nicht abgebaute Milchzucker im Darm viel Wasser bindet, kommt es zu heftigen Bauchschmerzen und Durchfällen. Abhilfe schaffen milchzuckerfreie Milchprodukte oder die Einnahme von Laktasetabletten.

Eine **Glutenunverträglichkeit** trägt den Namen Zöliakie. Diese Erkrankung der Darmschleimhaut entsteht als Kollateralschaden, wenn der Körper einen Angriff gegen das Klebereiweiß Gluten im Getreide startet. Beim Verzicht auf Gluten durch die totale Umstellung von Weizen, Dinkel, Roggen und Gerste auf Buchweizen, Hirse, Amarant oder Quinoa verschwinden die zum Teil schweren Symptome wie Schwäche, Schmerzen und Durchfall.

Bei einer **Histaminunverträglichkeit** kann der Körper Histamine, also natürliche Reifeprodukte vieler Lebensmittel, nicht schnell genug abbauen, weil die nötigen Enzyme fehlen oder sie zu langsam arbeiten. Beim Genuss von reichlich Histamin beispielsweise in Fisch, Räucherfleisch, gereiftem Käse, Rotwein oder Essig kommt es dann zu klassischen Allergiesymptomen – auch wenn keine Allergie, sondern ein Enzymproblem daran schuld ist. Auch hier besteht die Möglichkeit, sich das fehlende Enzym in Tablettenform zuzuführen.



9. Zu Risiken im Restaurant fragen Sie Ihren Kellner oder Ihre Kellnerin



Gerade mit Rheumatoider Arthritis (RA) und Psoriasis-Arthritis (PsA) gilt es, wo immer möglich das Leben mit allen Sinnen zu genießen.

Dazu gehört auch gutes Essen. Fehlt die Zeit oder die Kraft zum Kochen, gönnen Sie sich gerne einen Restaurantbesuch. Auch hier lassen sich die Regeln einer rheumagerechten Ernährung oft einhalten. **Durchforsten Sie die Speisekarte nach leckeren, leichten und gesunden Angeboten** und fragen Sie nach, ob die Küche individuelle Wünsche erfüllt.

Ein gutes Restaurant hat kein Problem damit, wenn Sie die Gemüseportion etwas größer wünschen und dafür nur ein kleines Stück Fleisch erbitten oder wenn Sie nach einer leichten Alternative zur fetten Sour-Cream-Sauce fragen. Wollen Sie bei der Auswahl im Restaurant nicht lange suchen oder fragen, fahnden Sie je nach Restaurant auf den Speisekarten gezielt nach diesen typischen Standardgerichten:

Restaurant	Speisen
Beim Asiaten	Wokpfanne mit Reis, Gemüse und Fisch aus dem Bambusdämpfer
Beim Franzosen	Ratatouille; Nizzasalat; Bouillabaisse; Makrele mit Senfsauce
Beim Griechen	Fisch-Gemüse-Spieße; Gemüseplatte mit Tsatsiki; Fisch vom Grill
Beim Italiener	gegrillter Fisch; Minestrone; gefüllte Paprika
Beim Spanier	Gazpacho; Fischsuppe; Fisch aus dem Ofen
Beim Türken	Hirtensalat; Linsensuppe; Geflügelspieße
Im typisch deutschen Lokal	klare Gemüsebrühe mit Gemüseeinlage; Leipziger Allerlei mit Hühnerfrikassee; Matjes; rote Grütze

Gut zu wissen

Ähnlich wie ein Lebensmittelproduzent auf Verpackungen muss auch ein Restaurant seine Gäste auf wichtige Allergieauslöser in den Speisen hinweisen.

Gesunde Fastfood-Auswahl

Wenn die Zeit weder fürs Kochen noch für einen abendfüllenden Restaurantbesuch reicht, gibt es auch „to go“ oder vom Bringservice gute Möglichkeiten, schnell und einfach gesundes und leckeres Essen zu bekommen.

Gute Fastfood-Restaurants bieten heute auch Salate an und dazu ein Dressing, das keine Mayonnaise enthalten sollte. Ansonsten ist eine leckere Salatsauce aus Joghurt, einem Spritzer Zitrone und Tiefkühlkräutern im Handumdrehen selbst gemacht. Oder was halten Sie von einem gefüllten Wrap oder einem Sandwich vom Schnellimbiss? Die noble Fastfood-Alternative für bewusste Genießer bietet die **Sushi-Box**, erhältlich in vielen Supermärkten. Wer's bodenständiger, aber genauso gesund mag, lässt sich ein Brötchen mit Hering und Zwiebeln schmecken oder ein Räucherlachs-Sandwich. Als schnelle, warme Mahlzeit zum Sattessen kann im Asia-Imbiss eine **warme Nudelsuppe mit viel Gemüse** den Magen füllen. Gut gewürzt durchwärmt sie mit einem Bruchteil der Kalorien und fast ganz ohne Fett den gesamten Körper.

Achtung vor flüssigen Kalorien

Cola, Eistee und Limo sind echte Dickmacher. Eine Flasche von 500 Millilitern belastet die Fettzellen mit gut 200 Extrakalorien, ohne den Magen zu füllen. Zudem heizt die schnelle Zuckerflut in vielen süßen Softdrinks den Hunger an. Eine gute Alternative zu Softdrinks sind **Smoothies** – je nach Geschmack aus Gemüse und Obst, mit fettarmem Joghurt oder aufgefüllt mit reichlich Eis. Sie stehen ganz unten in der Kalorienskala. Doch Vorsicht: Ein Smoothie, der nur aus Früchten gemixt wird, bringt es durch seine fruchteigene Süße auf ähnlich hohe Kalorienwerte wie ein Softdrink.

Tipp

Trinkmuffel, die ihre 1,5 Liter Flüssigkeit pro Tag nicht erreichen, sollten häufiger zwischen verschiedenen Mineralwässern oder Teesorten wechseln. Die Abwechslung regt dazu an, mehr zu trinken.



10. „Bequeme“ Lebensmittel nutzen



Mit entzündeten, schmerzenden Gelenken mag niemand lange in der Küche stehen, zumal das Schneiden, Schälen und Hacken vielen Rheumatiker:innen nicht so leicht von der Hand geht.

Doch hier hilft die Lebensmittelindustrie: Fertiggerichte aus der Tiefkühltruhe, Suppen oder auch Hülsenfrüchte aus der Dose verkürzen die Kochzeit und sind oft besser als ihr Ruf.

Schnelle Fertighenüs voller Vitalstoffe

Dass Tiefkühlgemüse oft genauso nahrhaft und wertvoll ist wie das frische Gemüse vom Markt, ja manchmal sogar noch mehr Vitamine enthält, mag überraschen. Doch direkt nach der Ernte gewaschen, blanchiert und tiefgefrostet zu werden, schadet Vitaminen und Mineralstoffen weniger als ein tagelanger Transport plus Lagerung im Supermarkt. Sollten Sie Gemüse nur noch mit Mühe selbst schnippeln können, legen Sie sich einen Vorrat an **bereits fertig geschnittenem Tiefkühlgemüse** an. Dazu ein schnelles Lachssteak

braten und einige Kartoffeln oder etwas Reis aufsetzen – schon ist ein rundum vollwertiges Mittagsmenü fertig.

Wollen Sie sich auch die Mühe mit dem Kartoffelschälen und dem Kurzbraten sparen, holen Sie sich aus der Tiefkühltruhe Ihres Supermarktes Fertigmischungen verschiedener Firmen. Dort sind alle Zutaten so vorbereitet, dass Sie nur noch die Packung aufreißen müssen und den Inhalt minutenschnell in der Pfanne oder im Backofen fertig garen können. Probieren Sie die verschiedenen Firmen und das große Angebot an Fertighenüs aus. Empfehlenswert sind solche, die statt mit Aromen und vielen Zusatzstoffen mit echten Gewürzen und Kräutern für Geschmack sorgen und **auf Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel und andere künstliche Hilfsmittel verzichten**.

Bei vielen dieser Tiefkühlmischungen können Sie auch selbst noch mit Kräutern, Gewürzen oder einem Stich Butter für die individuelle Note sorgen. Damit bei den Fertighenüs das Gewicht im Normbereich bleibt, sollte eine Portion um die 450 Kalorien (kcal) enthalten. Wer abnehmen will, bleibt mit etwa 350 Kalorien deutlich darunter. Die Angaben stehen auf dem Etikett.

Tipp

In vielen Supermärkten finden Sie Salatbüffets mit einer großen Auswahl an frischer, gesunder Rohkost – ideal, wenn Sie Ihren Salat nicht selbst zubereiten möchten.

Blitzsalat ohne Mühen

Sie mögen gern einen frischen Salat, doch das Schnippeln fällt Ihnen schwer? Dann holen Sie sich die in Plastiktüten eingeschweißten, **geschnittenen Fix- und fertig-Salate aus dem Supermarkt**. Achten Sie darauf, dass die Ränder der Salatblätter noch knackig grün und frisch aussehen. Auf keinen Fall sollten braune Stellen schon anzeigen, dass der Salat bereits langsam verdirbt. Denn dann könnten sich Bakterien entwickelt haben.

Tipp

Ein Dressing aus Walnussöl, doppelt so viel Gemüsebrühe, etwas Essig, Ihren Lieblingskräutern sowie Salz und Pfeffer mixen Sie im Schraubverschlussglas gleich für die ganze Woche. Ab damit in den Kühlschrank und bevor einige Löffel davon über den Salat kommen, nochmals kräftig verrühren. Natürlich können Sie auch zur Fertigsauce greifen, doch die enthält in der Regel viel Fett und Kalorien.

Eingelegtes Gemüse und Tütensuppen gegen den Heißhunger

Damit Gemüse und Obst aus der Dose oder dem Glas trotz fehlender Kühlung und auch ohne Konservierungsstoffe nicht verderben, werden sie kurz hoch erhitzt. Die Temperaturen von bis zu 130 Grad zerstören zwar einen Teil der hitzeempfindlichen Vitamine wie Vitamin C oder Folsäure, trotzdem sind einige Dosen nicht nur als Notvorrat zu empfehlen. Beispielsweise schmecken **Dosentomaten**, die im Hochsommer geerntet wurden, im Winter weit besser als die in der dunklen Jahreszeit angebotene fade und blasse Treibhausware. Auch bei **Kichererbsen oder Linsen** darf man beruhigt zur Dose greifen. Die trockenen Hülsenfrüchte müssten ohnehin lange garen. Und wer dringend etwas Leckeres gegen den Heißhunger braucht, aber keine Lust, nicht die Energie oder die Geduld hat, macht besser schnell eine Dose auf. Selbst Tütensuppen wären im Falle eines Heißhungeranfalls weit kalorienärmer und damit besser, als mit Pizzaservice oder Schokopudding den Magen ruhigzustellen.



11. Holen Sie sich Helfer

Beim Kochen, Schneiden und dem Öffnen von Flaschen, Dosen oder Tetrapaks können kleine Helfer zur großen Unterstützung im Küchenalltag werden.



» Sollte das Schneiden mit dem Messer zu schwer fallen, lassen sich beispielsweise Kräuter, Schinkenscheiben oder Salatblätter auch mit einer Küchenschere zerteilen. «

Mit ihnen macht das Kochen wieder Spaß und Sie können alles zubereiten, wie es Ihnen schmeckt. Achten Sie außerdem beim Kauf neuer Töpfe und Pfannen darauf, dass sie möglichst leicht sind und zwei Griffe haben.

Besser sitzen als stehen

Wichtigste Frage: Macht Ihnen das Stehen in der Küche Probleme? Ein Küchenrollwagen mit stabiler Oberfläche und gut feststellbaren Rollen macht sich bezahlt, wenn Ihnen beim Sitzen die Arbeitsfläche Ihrer Küche viel zu hoch ist. Oder nehmen Sie den Rollator mit seiner sicheren, relativ hohen Sitzfläche mit in die Küche. Es lohnt sich durchaus auch, einzelne Küchenelemente umbauen zu lassen, weil Sie beispielsweise nicht mehr an die Oberschränke gelangen.

Kreativ nach Lösungen suchen

In aller Regel muss es gar nicht teuer sein, um die Klippen des Kochens leichter zu überwinden. Wie wäre es beispielsweise mit einem kleinen Ring oder einer Art Fingerhut für den Daumen? Er erleichtert das Abheben von Joghurtdeckeln oder das Auf- und Zudrehen der Milchpackung. **Sanitätshäuser bieten eine Vielzahl solcher Haushaltshelfer an:** vom Dosen- oder Glasöffner über den zusätzlichen Pfannengriff bis zum Griffhalter für die gesamte Hand. Damit bleibt das selbstständige Kochen und Essen auch noch bei steifen Fingern möglich.

Manchmal reicht auch ein wenig Kreativität, um sich seine Hilfsmittel selbst zu basteln. Stecken Sie z.B. Moosgummischläuche aus dem Baumarkt oder Lenkergriffe aus dem Fahrradladen fest auf die Griffe von Löffel, Gabel und Messer. Jetzt kann die gesamte Hand zugreifen, die Hebelkraft vergrößert sich und das Schneiden und Aufspießen der Lebensmittel fällt deutlich leichter.

Tipp

Fragen Sie Ihre Pflegeversicherung, ob sie die Kosten für einen notwendigen Umbau Ihrer Küche übernimmt.

Elektrische Helfer ...

Überlassen Sie das lästige und oft auch schmerzhaftes Schneiden und Raspeln von Gemüse und Obst einer Küchenmaschine. Die etwas teureren Modelle übernehmen auch gleich noch das Auspressen der Zitrusfrüchte, sie schlagen Sahne und Eiweiß und verwandeln Kartoffeln in Pommes frites. Andere elektrische Helfer öffnen mühelos Konservendosen, schneiden Fleisch oder Brot und hacken Kräuter klein.

... und kleine Küchentricks

Nur wenn es ums Schälen und das genaue Zerteilen von Gemüse und Obst geht, beispielsweise bei einer Kartoffel oder einem Apfel, versagen die elektrischen Haushaltshelfer. Greifen Sie dann zum Apfelausstecher. Zuvor ein Brett auf ein feuchtes Tuch stellen. Dann kann es nicht verrutschen. Für einen guten Stand das zu schälende Obst oder Gemüse flach auf das Brett legen, wenn nötig flach schneiden oder einmal halbieren. Nun mit Schwung einen Apfelausstecher hineinrammen und mit der Kraft des ganzen Oberkörpers fast bis nach unten drücken. Jetzt kann die eine Hand mit dem Apfelausstecher alles festhalten, was die andere Hand mit einem scharfen kleinen Messer schält und in gleichmäßige Stücke zerteilt.





12. Essen Sie saisonal

Wissen Sie, wann Spargel auf heimischen Feldern geerntet wird und in welcher Zeit Erdbeeren, Kohlrabi, Kopfsalat oder Kirschen reif sind?

Durch das immerwährende riesige Frischesortiment der Supermärkte sind wir es gewohnt, fast alles zu jeder Zeit zu bekommen. Dadurch haben viele vergessen, dass es frischen Stangenspargel nur kurzzeitig im späten Frühjahr bis Ende Juni gibt, danach die Kirschen reif werden und die ersten Frühkartoffeln aus heimischer Produktion auf den Markt kommen. Erst im Sommer können wir uns auf vollreife Tomaten oder knackige Stangenbohnen freuen, im Frühherbst saftige Äpfel direkt vom Baum pflücken und später Kürbisse verarbeiten. Weißkohl, Wirsing und Rosenkohl mit reichlich Vitamin C liefert der Herbst und mit den ersten frostigen Wintertagen kommt der Appetit auf deftigen Grünkohl oder auf das im Herbst eingestampfte Sauerkraut.

Essen im Wechsel der Jahreszeiten

Eine Speisekarte, die sich nach den Früchten und Gemüsesorten der Saison orientiert, nutzt die Lebensmittel zum Zeitpunkt der vollen Reife. Genau dann, wenn sie uns das **Optimum an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen** liefern. Zudem garantiert eine saisongerechte Ernährung, dass je nach Jahreszeit immer wieder andere Lebensmittel auf den Tisch kommen. Die Ernährungswissenschaft weiß heute, dass mehr Abwechslung auf dem Teller auch mehr Gesundheit und weniger Übergewicht bedeutet.¹⁹

Mit saisongerechter Lebensmittelauswahl dem Rheuma begegnen

Aktuelle Forschungen konnten nun belegen, dass eine gesunde Darmflora umso mehr aufblüht, je größer die Auswahl an verschiedenen pflanzlichen Lebensmitteln ist. Der immense Wert, den eine solche lebendige Darmflora für den gesamten Menschen hat, wird gerade erst von der Wissenschaft entdeckt. Doch schon heute vermuten Expert:innen, dass eine Rheumatoide Arthritis ebenso wie eine Psoriasis-Arthritis einhergeht mit einer Verarmung an Darmbakterien.^{3,20} Um dem vorzubeugen, kann ein reger saisonaler Wechsel der Lebensmittel nur empfohlen werden. Und wem das Angebot an frischen Produkten gerade im Winter nicht reicht, darf die **nährstoffreichen Hülsenfrüchte nicht vergessen**. Egal ob Kichererbsen, Linsen oder Kidneybohnen, sie haben das gesamte Jahr über Saison und sorgen damit gerade in der Winterküche mit deftigen Eintöpfen oder wärmenden Suppen für gesunde Abwechslung.

Frisch im Frühjahr

Beispielsweise:
Erdbeeren, Rhabarber,
Spargel, junger Spinat

Frisch im Sommer

Beispielsweise:
Bohnen, Kohlrabi, Salate, Erbsen,
Möhren, Tomaten, Beeren, Kirschen,
Pflaumen

Frisch im Herbst

Beispielsweise:
Kartoffeln, Kürbis, Rote Bete,
Sellerie, Lauch, Quitten, Nüsse, Äpfel,
viele Kohlsorten

Frisch im Winter

Beispielsweise:
Feldsalat, Rosenkohl, Grünkohl, Lauch



Rheumagerechte Genussrezepte für ein leichteres Leben

Die folgenden Rezepte sollen Ihnen zeigen, dass Gesundheit und Genuss durchaus zu vereinen sind.

Probieren Sie aus, wie Ihnen neue Rezepte mit weniger Fleisch und Wurst, mehr Fisch und mehr Gemüse schmecken. Verändern Sie die Rezepte, sodass sie dem Geschmack und den Vorlieben von Ihnen und Ihrer Familie entsprechen. Denn auch die Rezepte sind keine festen Gebote, sondern nur Angebote, wie Sie gesünder durchs Leben kommen.

An manchen Tagen kann das Schälen und Schneiden von Gemüse schwerfallen. Hierfür haben wir zu einigen Rezepten eine einfachere Alternative ergänzt, die Ihnen die Küchenarbeit auch an nicht so guten Tagen ermöglichen soll.

Die meisten Rezepte beinhalten außerdem eine Variation mit Fleisch oder Fisch. Nutzen Sie diese vor allem für Ihre Familienmitglieder oder für besondere Anlässe.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen – guten Appetit!

Alle Rezepte sind für vier Personen berechnet.



Paprika-Äpfel-Salat

Wahlweise mit Hähnchenbrust

Zutaten für vier Personen

- 1 große rote Paprika
- 2 Äpfel
- 1 Zucchini
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Walnussöl
- 1 TL süßer Senf
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Walnüsse

Wahlweise mit Hähnchenbrust

- 200 g Hähnchenbrust
- 1 EL Rapsöl

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	160	3	12	10	4
Mit Fleisch	238	15	15	10	4
Vereinfacht	150	3	11	9	4

Zubereitung

1. Die Paprikahälften waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zucchini und die Gurke waschen, ebenfalls in Würfel schneiden, mit Apfel- und Paprikawürfeln vermengen.
4. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken, fein hacken und mit Essig, Öl und Senf vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter den Salat rühren.
5. Die Walnüsse hacken und über den Salat streuen.

Wahlweise mit Hähnchenbrust

6. Hähnchenbrust in kurze Streifen schneiden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze kurz durchbraten.
7. Noch heiß unter den Salat mengen.



So geht es einfacher

Fertig geschnittene Paprika aus der Tiefkühltruhe (150 g) und statt Äpfel geschnittene Ananaswürfel (150 g) aus dem Kühlregal nehmen. Gurken und Zucchini gegen Gurkensalat aus dem Glas (250 g) austauschen. Und um Schnittlauch und Walnüsse nicht hacken zu müssen, greifen Sie zu Tiefkühlkräutern und Sesam (40 g).

Wichtig

Geflügel wegen der Salmonellen-gefahr auf einem separaten Schneidebrett getrennt von den übrigen Zutaten schneiden. Das Brett danach sehr heiß und gründlich abspülen.



Kichererbsen-Wurzel-Salat

Wahlweise mit Räucherlachs

Zutaten für vier Personen

- 100 g Kichererbsen (Dose)
- 2 große Möhren
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 4 kleine Rote Beten (vakuumiert)
- 1 EL Ajvar
- Salz
- Cayennepfeffer
- Kreuzkümmel
- Zimt
- Zucker
- 1 Bund Schnittlauch

Wahlweise mit Räucherlachs

- 1 Bund Dill
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Räucherlachscheiben

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	66	3	3	7	4
Mit Fisch	210	17	12	7	4
Vereinfacht	66	3	3	7	4

Zubereitung

1. Die Kichererbsen abtropfen lassen.
2. Die Möhren schälen, in kleine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken, mit den Möhrenwürfeln im heißen Öl dünsten.
3. Die Rote Beten in kleine Würfel schneiden, mit den Kichererbsen zum Gemüse geben.
4. Ajvar unterrühren und mit Salz, Cayennepfeffer, etwas Kreuzkümmel, Zimt und wenig Zucker würzen und mindestens 15 Minuten durchziehen lassen.
5. Den Schnittlauch waschen, fein hacken und vor dem Servieren über den Salat geben.

Wahlweise mit Räucherlachs

6. Den Dill waschen, die dicken Stängel abschneiden. Die dünnen Dillzweige fein hacken und mit dem Zitronensaft verrühren.
7. Die Räucherlachscheiben in dünne Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft vermengen und vor dem Servieren unter den Salat mengen.



So geht es einfacher

Karottenscheiben (300 g), gehackte Zwiebeln (2 EL) und gehackten Schnittlauch erhalten Sie auch tiefgekühlt. Rote Bete ersetzen Sie durch eingelegte, geschnittene Rote Bete aus dem Glas (300 g).

Hinweis

Das Betacarotin liegt in den festen Zellen der Möhre. Der Körper kann das Vitamin erst dann optimal nutzen, wenn die Möhrezellen durch kurzes Erhitzen zerstört werden. Zudem immer etwas Fett hinzugeben, denn das Betacarotin ist fettlöslich.

Tipp

Wenn Sie die Wahl haben zwischen Wild- und Zuchtlachs, nehmen Sie den Wildlachs. Er enthält weit mehr Vitamin D.



Kürbis-Karotten-Cremesuppe

Wahlweise mit Krabben

Zutaten für vier Personen

- 700 g Kürbis (brutto, ca. 500 g Nettogewicht)
- 20 g Ingwerwurzel
- 500 ml Karottensaft (ungesüßt)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- 400 g fettarmer Frischkäse (0,3% Fett)
- Jodsalz
- Pfeffer
- Currypulver
- 4 TL Kürbiskernöl

Wahlweise mit Krabben

- 150 g Krabben

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen und mit dem Ingwer schälen, Kürbis in Würfel schneiden, Ingwer fein hacken und beides in Karottensaft und Gemüsebrühe 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.
2. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Etwa die Hälfte der Kürbiswürfel herausnehmen. Frischkäse zugeben und die Suppe sehr fein pürieren.
3. Die Kürbiswürfel wieder in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver kräftig würzen. Mit Kürbiskernöl und Schnittlauch servieren.

Wahlweise mit Krabben

4. Die Krabben kurz in einer Pfanne in wenig Wasser erhitzen und direkt vor dem Servieren auf die Suppe geben.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	138	9	6	13	2
Mit Krabben	177	16	6	13	2
Vereinfacht	138	9	6	13	2



So geht es einfacher

Geschnittenen Kürbis aus dem Glas (500 g) nehmen und nur kurz im Saft erhitzen. Frischen Ingwer gegen ein Stück kandierten austauschen und mitgaren sowie bereits fein gehackten Schnittlauch aus der Tiefkühltruhe nehmen.

Hinweis

Bevorzugen Sie aromareiche Moschuskürbisse oder den Hokkaido, der als einziger Kürbis nicht geschält werden muss.

Tipp

Sie können statt der Krabben auch entdarmte und geschälte Tiefkühlgarnelen verwenden. Schließlich zählen auch Krabben zu den Garnelen.



Petersilienwurzel-Suppe

Wahlweise mit Seelachsfilet

Zutaten für vier Personen

- 300 g Petersilienwurzeln
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 EL Rapsöl
- ½ l fettarme Milch
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Walnüsse
- 40 g Parmesan
- 1 Limette
- Salz
- ¼ TL roter Pfeffer

Wahlweise mit Seelachsfilet

- 200 g Seelachsfilet, TK
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Paniermehl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Ei
- 100 g Frischkäse (0,2% Fett)

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	229	13	14	14	4
Mit Fisch	348	28	16	23	5
Vereinfacht	229	13	14	14	4

Zubereitung

1. Die Petersilienwurzeln und die Gemüsezwiebel schälen, klein schneiden und in einem großen Topf im heißen Öl dünsten. Milch und Brühe zugeben und zehn Minuten garen. Die Petersilie waschen und deren Blätter mit den Walnüssen fein hacken. Den Parmesan reiben. Die Limette heiß abwaschen, ihre Schale sehr fein abreiben und die Limette auspressen.
2. Die Suppe pürieren, mit dem Limettensaft und Salz würzen. Den Limettenabrieb mit gehackten Walnüssen, Petersilie und Parmesan vermengen. Die Suppe mit grob zerdrücktem rotem Pfeffer würzen. Mischung vor dem Servieren über die Suppe geben.
3. Das Seelachsfilet auftauen lassen. Die Petersilie waschen, deren Blätter fein hacken, mit Paniermehl, Zitronensaft, Ei und Frischkäse vermengen. Das Fischfilet wenn nötig von Gräten befreien und mit der Frischkäsemasse pürieren. Bei Bedarf noch etwas Paniermehl zufügen.
4. Aus der Fischmasse zwischen den Handflächen mittelgroße Klöße drehen. Die Klöße nach dem Pürieren der Petersiliensuppe darin knapp unterhalb des Siedepunktes in ca. fünf Minuten gar ziehen lassen.



So geht es einfacher

Statt Wurzeln, Zwiebel und Kräuter zu schneiden, Pastinakenbrei (300 g) aus dem Glas sowie gehackte Zwiebeln (50 g) und Petersilie (1 EL) aus der Tiefkühltruhe nehmen. Limettensaft (1 EL) gibt es im Glas, geriebenen Parmesan (40 g) im Beutel und statt Walnüssen nehmen Sie Sesam. Auf den Limettenabrieb einfach verzichten.

Tipp

Für das Drehen der Klöße die Hände immer wieder leicht anfeuchten.

Hinweis

Anstelle von Petersilienwurzeln können Sie auch Pastinaken verwenden.



Würzige Zwiebelsuppe

Wahlweise mit Lachsschinken

Zutaten für vier Personen

- 750 g Gemüsezwiebeln
- 1 große Karotte
- 1 EL Rapsöl
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Getrockneter Thymian
- 4 dünne Scheiben Vollkornbrot
- 100 g Parmesan

Wahlweise mit Lachsschinken

- 100 g Lachsschinken

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und die Karotte schälen, sehr fein hacken, im heißen Öl dünsten und mit Brühe ablöschen.
2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, wenig Muskat und Thymian würzen und 20 Minuten garen.
3. Die Brotscheiben rösten. Den Parmesan reiben.
4. Die Zwiebelsuppe auf Teller verteilen, je eine Brotscheibe darauflegen und mit reichlich Parmesan bestreuen.

Wahlweise mit Lachsschinken

5. Den Schinken klein schneiden, in einer Pfanne in heißem Öl unter ständigem Rühren kurz braten und mit dem Brot direkt vor dem Servieren zur Suppe geben.



So geht es einfacher

Zwiebeln (ca. 700 g) und Karotten (ca. 150 g) bekommen Sie schon geschnitten als Tiefkühlware und den Parmesan (100 g) kaufen Sie fertig gerieben im Beutel.

Tipp

Legen Sie die Zwiebeln vor dem Schneiden etwa 30 Minuten in den Kühlschrank, denn die noch kalten Zwiebelenzyme bilden weniger Schwefelstoffe, die die Augen reizen.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	229	13	14	14	4
Mit Schinken	286	20	11	27	8
Vereinfacht	229	13	14	14	4



Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf

Wahlweise mit Lachsfilet

Zutaten für vier Personen

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 große Möhre
- 1 große gelbe Paprika
- 1 EL Rapsöl
- 200 g Hirse
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Oregano, getrocknet
- 1 TL Rosmarin, getrocknet
- 4 Eier
- 200 g Erbsen, TK
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Parmesan

Wahlweise mit Lachsfilet

- 200 g Lachsfilet

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	394	20	14	44	13
Mit Fisch	495	32	21	44	13
Vereinfacht	394	20	14	44	13

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/ Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen.
2. Die Zwiebel schälen. Die Möhre schälen, längs halbieren. Die Paprika halbieren, putzen, waschen, dabei von den Kernen und weißen Innenhäuten befreien, mit der Möhre und der Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
3. Alles in einem größeren Topf im heißen Öl dünsten.
4. Die Hirse in einem Sieb kurz unter fließendem Wasser abspülen, mit der Brühe und den Kräutern zum Gemüse geben und zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. Die Gemüsemischung vom Herd nehmen, Eier und Erbsen unterheben. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, in eine gefettete Auflaufform füllen und auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.
6. Den Parmesan reiben, fünf Minuten vor Ende der Backzeit auf den Auflauf streuen.

Wahlweise mit Lachsfilet

7. Das Lachsfilet bei Bedarf entgräten, in mundgerechte Würfel schneiden und mit den Erbsen und den Eiern zur Hirse geben. Wie beschrieben zubereiten.



So geht es einfacher

Zwiebeln (ca. 300 g), Möhren (ca. 150 g) und Paprika (ca. 150 g) bekommen Sie schon geschnitten als Tiefkühlware und den Parmesan (50 g) kaufen Sie fertig gerieben im Beutel.

Hinweis

Die Kombination von Karotten und Paprika sichert eine hohe Zufuhr verschiedener Entzündungshemmer wie der Radikalfänger-Vitamine A, C und E.



Hokkaido mit Ziegenfrischkäse und Spinat

Wahlweise mit Hackfleisch

Zutaten für vier Personen

- 1 kg Hokkaidokürbis
- 300 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Trockentomaten
- 1 EL Olivenöl
- 300 g Ziegenfrischkäse
- 1 Bund Petersilie
- 4 Eier
- 5 EL Paniermehl
- Muskat
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- ½ TL Currypulver

Wahlweise mit Hackfleisch

- 200 g Hackfleisch, gemischt, vom Rind oder auch Lamm

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	420	28	23	32	6
Mit Fleisch	515	28	26	32	6
Vereinfacht	421	27	26	20	11

Zubereitung

1. Den Kürbis waschen, längs halbieren und großzügig entkernen. Damit die Hälften stehen können, je eine dünne Scheibe von der runden Seite abschneiden. Den Spinat sorgfältig waschen, trocken schwenken und grob hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten. Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Trockentomaten fein hacken und mitgaren.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen. Die Petersilie waschen, Blätter fein hacken, die Hälfte der Petersilie mit zwei Drittel des Ziegenfrischkäses zum gegarten Gemüse geben.
4. Eier und Paniermehl unter die Gemüsemasse rühren, bis die Masse gut zusammenhält. Bei Bedarf noch mehr Paniermehl unterrühren. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Masse auf die beiden Kürbishälften verteilen, in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Ofen auf der zweituntersten Schiene 45 Minuten garen.
5. Den restlichen Ziegenfrischkäse mit etwas Brühe und der restlichen gehackten Petersilie, Currypulver, Salz und Pfeffer verrühren. Gegarte Kürbishälften halbieren und als Viertel mit dem Petersilien-Curry-Dip servieren.

Wahlweise mit Hackfleisch

6. Mit Zwiebeln und Knoblauch das Hackfleisch anbraten. Dann wie beschrieben den Spinat zugeben.
7. Für die Füllung nur zwei anstelle von vier Eiern verwenden.



So geht es einfacher

Paprika lassen sich sehr viel leichter schneiden als Kürbisse. Deshalb vier große Paprika halbieren, putzen und wie beschrieben füllen. Dabei Spinat (300 g), Zwiebel (40 g), Knoblauch (1 TL) und Petersilie (1 EL) als fertig geschnittenes Tiefkühlprodukt verwenden und die Trockentomaten im Mixer hacken.

Tipp

Wenn die Zeit fehlt, verwenden Sie gerne Tiefkühlspinat ebenso wie tiefgekühlte Kräuter. Sie enthalten oft sogar mehr Vitamine als frisches Gemüse, das nach der Ernte tagelang lagert.



Kartoffelpfanne mit Gurken und Paprika

Wahlweise mit geräucherter Makrele

Zutaten für vier Personen

- 800 g festkochende Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 große Paprikaschoten
- 1 EL Rapsöl
- 2 Äpfel
- 200 g Gewürzgurken
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL getrockneter Majoran

Wahlweise mit geräucherter Makrele

- 300 g geräucherte Makrele

Zubereitung

1. Die Kartoffeln ca. 25 Minuten in wenig Wasser garen. Kartoffeln schälen und abkühlen lassen.
2. Die Zwiebel schälen und hacken. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien und in kleine Würfel schneiden. Mit den Zwiebelwürfeln im heißen Öl dünsten.
3. Die Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und in grobe Würfel schneiden. Mit in die Pfanne geben und bei geringer Hitze drei Minuten mitdünsten.
4. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Gurken in kleine Würfel schneiden und mit in die Pfanne geben.
5. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.

Wahlweise mit geräucherter Makrele

6. Die Makrele von der Haut lösen, bei Bedarf entgräten.
7. In einer zweiten Pfanne gemeinsam mit den Apfelwürfeln ohne Fett bei geringer bis mittlerer Hitze dünsten.
8. Übrige Zutaten wie oben beschrieben garen und mit der Makrele und den Äpfeln zusammen servieren.



So geht es einfacher

Küchenfertig geschnitten gibt es Kartoffeln (800 g) und Gewürzgurken (200 g) im Glas sowie Zwiebeln (100 g) und Paprika (300 g) tiefgekühlt. Wer den Apfel nicht schneiden kann, nimmt dafür 100 Gramm Paprika mehr.

Hinweis

Makrelen gehören wie Lachs, Hering und Thunfisch zu den Fischarten mit einem hohen Gehalt an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

Tipp

Dieses Rezept eignet sich hervorragend zur Resteverwertung. Sie können für das Rezept gekochte Kartoffeln vom Vortag verwenden. Oder geben Sie anstelle der Paprika beispielsweise Reste von kleingeschnittenen Kohlrabi, Karotten oder Zucchini mit in die Pfanne.



Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	214	6	3	39	9
Mit Fisch	381	21	14	28	9
Vereinfacht	214	6	3	39	9

Kohlrabi aus dem Ofen

Wahlweise mit Thunfisch

Zutaten für vier Personen

- 250 g Kartoffeln
- 4 mittelgroße Kohlrabi (je 300 g)
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Bund Schnittlauch
- 2 Eier
- 2 EL Zitronensaft
- 200 g Frischkäse (0,2% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- Currypulver

Wahlweise mit Thunfisch

- 400 g Thunfisch (Dose), ohne Öl

Zubereitung

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen. Die Kohlrabiknollen längs halbieren, mit den Kartoffeln in der Gemüsebrühe 30 Minuten bei mittlerer Hitze knapp gar kochen, aus der Brühe nehmen und abtropfen lassen. Die Brühe zurückstellen. Den Schnittlauch waschen, trocken schwenken und in feine Röllchen schneiden.
2. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen. Gekochte Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Abgekühlte Kohlrabi mit einem spitzen Teelöffel oder Kugelausstecher sorgfältig aushöhlen, sodass nur ein schmaler Rand stehen bleibt.
3. Das Kohlrabiinnere klein schneiden, mit Kartoffelwürfeln, Eiern, Zitronensaft, der Hälfte des Frischkäses und des Schnittlauchs vermengen, eventuell noch etwas von der zurückgestellten Brühe zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. In den ausgehöhlten Kohlrabihälften aufschichten und im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 15 Minuten überbacken.

4. Den restlichen Frischkäse und restlichen Schnittlauch mit wenig Kohlrabi-Brühe zu einem Dip verrühren, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Zu den Kohlrabihälften servieren.

Wahlweise mit Thunfisch

5. Den Dosenthunfisch abtropfen lassen und anstelle der Kartoffeln mit den übrigen Zutaten in die Kohlrabi füllen und zubereiten.



So geht es einfacher

Kohlrabischeiben (800 g) und Kartoffelscheiben (250 g) aus der Tiefkühltruhe mit 300 Milliliter Brühe, vorgeschnittem Tiefkühlschnittlauch (2 EL) und übrigen Zutaten vermengen, in eine gefettete Auflaufform geben und bei 200 Grad 30 Minuten backen.



Tipp

Sollte die Füllung nur zum Teil in die Kohlrabihälften passen, füllen Sie den Rest in eine kleine Auflaufform und garen Sie die Masse im Backofen.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlenhydrate, g	Ballaststoffe, g
Grundrezept	195	17	4	22	6
Mit Fisch	303	42	5	22	6
Vereinfacht	235	15	9	22	5

Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten

Wahlweise mit Rinderhack

Zutaten für vier Personen

- 300 g Erbsen, TK
- 600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Rosmarin, getrocknet
- 4 mittelgroße Zucchini
- 4 rote Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 4 EL Magerquark
- 4 Eier
- 4 EL Ajvar
- 16 Cocktailtomaten

Wahlweise mit Rinderhack

- 250 g Rinderhack

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	373	24	14	36	9
Mit Fleisch	389	28	15	34	9
Vereinfacht	373	24	14	36	9

Zubereitung

1. Die Tiefkühlerbsen auftauen lassen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen.
2. Die Kartoffeln für die Kartoffelspalten waschen, schälen und in kleine Spalten schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Rosmarin würzen und ca. 30 bis 35 Minuten im vorgeheizten Backofen auf der mittleren oder zweitobersten Schiene garen.
3. Die Zucchini waschen, längs halbieren, mit einem kleinen spitzen Löffel oder Kugelausstecher sorgfältig aushöhlen.
4. Die Zwiebeln klein schneiden, im heißen Öl kurz dünsten. Das ausgehöhlte Zucchiniflesh klein schneiden. Die Hälfte der Erbsen pürieren, mit den übrigen Erbsen zu den Zwiebeln geben und kurz mitdünsten.
5. Die Eier trennen und das Eiweiß steif schlagen. Gemüse Mischung mit Quark, Eigelb und Ajvar vermengen, mit Salz, Pfeffer und einem Teelöffel Rosmarin würzen, vorsichtig unter den Eischnee heben und die Zucchinihälften damit

großzügig füllen. In eine Auflaufform setzen. Tomaten in Viertel schneiden und auf die Zucchinihälften legen. Bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) auf der mittleren oder zweituntersten Schiene 20 Minuten backen.

Wahlweise mit Rinderhack

6. Statt Quark und Eiern das Rinderhack mit dem Ajvar wie beschrieben unter die Gemüsemischung geben.



So geht es einfacher

Fertig geschnittene Kartoffelspalten (500 g) im Backofen garen und die Zwiebeln (150 g) bereits fein gehackt aus der Tiefkühltruhe verwenden.

Tipp

Oft sind die Zucchinihälften zu klein für die Füllung. Dann den Rest der Füllung in ein oder zwei ausgefettete Souffléförmchen füllen und mitbacken.



Caponata mit Tomatenreis

Wahlweise mit Seelachspäckchen

Zutaten für vier Personen

- 500 ml Tomatensaft
- 200 g Parboiled-Reis
- 8 Tomaten
- Salz
- 1 Aubergine
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleiner Fenchel
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Kapern
- 1 EL Zucker
- 5 EL Aceto balsamico
- Pfeffer

Wahlweise mit Seelachspäckchen

- 4 Seelachsfilets (je ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl
- 4 Backpapier-Bögen

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	225	9	6	56	9
Mit Fisch	446	37	8	56	9
Vereinfacht	333	7	9	54	3

Zubereitung

1. Den Tomatensaft aufkochen, den Reis zugeben und bei geringster Hitze im geschlossenen Topf ausquellen lassen. Vier Tomaten waschen, in kleine Würfel schneiden, dabei von Stielansätzen befreien und die Tomaten mit zum Reis geben. Mit Salz würzen. Aubergine waschen, putzen und in große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und sehr fein hacken. Vier Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Fenchelknolle waschen, putzen, längs halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden.
2. Die Auberginen- und Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten, die Fenchelstreifen und Kapern zugeben und drei Minuten dünsten, mit Zucker bestreuen und mit Aceto balsamico ablöschen. Die Tomatenstücke zugeben und zugedeckt bei geringer Hitze etwa fünf bis zehn Minuten schmoren, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Tomatenreis servieren.

Wahlweise mit Seelachspäckchen

3. Den Tomatenreis wie beschrieben garen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen. Die Gemüsezutaten für die Caponata statt in Würfel in Scheiben schneiden. Auberginenscheiben im heißen Olivenöl kurz bräunen. Fenchelscheiben zugeben und kurz dünsten. Kapern hacken, mit Zucker und Essig verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
4. Auf jeden Bogen Backpapier einige Auberginenscheiben legen, darauf je ein Seelachsfilet legen, restliche Gemüsescheiben darauf verteilen und mit dem Kaperndressing beträufeln. Die breiten Seiten des Backpapiers über dem Fischpäckchen zusammennehmen, miteinander umknicken und in dieser Weise mehrfach falten, bis das Papier eng auf dem Seelachs-Gemüsepäckchen liegt. An den beiden Seiten das Backpapier ähnlich wie bei einem Paket falten und scharf knicken.
5. Die Seelachspäckchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten garen. Mit dem Tomatenreis servieren.



So geht es einfacher

Um kein Gemüse schneiden zu müssen, ein Püree mit Tomatenstücken (500 g) statt der Tomaten nehmen und statt Aubergine, Zwiebel und Fenchel eine mediterrane Gemüsemischung (600 g).



Tomate-Kartoffel-Nuss-Braten

Wahlweise mit gemischtem Hackfleisch

Zutaten für vier Personen

- 600 g mehlig kochende Kartoffeln
- Salz
- 75 g Walnüsse
- 20 g Sesam
- 1 Zwiebel
- 150 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
- 2 TL Thymian, gerebelt
- 1 TL Rosmarin, gerebelt
- 4 Eier
- Pfeffer
- 100 g Ajvar, mild
- 1 EL Walnussöl
- 100 g Magerquark

Wahlweise mit gemischtem Hackfleisch

- 250 g gemischtes Hackfleisch

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlenhydrate, g	Ballaststoffe, g
Grundrezept	505	24	26	49	10
Mit Fleisch	602	39	35	39	8
Vereinfacht	505	24	26	49	10

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, 20 Minuten in Salzwasser garen und abkühlen lassen.
2. Die Nüsse fein hacken und mit dem Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Die Zwiebel schälen und hacken. Getrocknete Tomaten auf Küchenpapier gut abtropfen lassen und hacken. Gekochte Kartoffeln fein reiben. Mit einem Teelöffel Thymian, einem halben Teelöffel Rosmarin, Eiern, Kartoffeln, Tomaten, Zwiebeln, Sesam und Walnüssen vermengen, bei Bedarf mit Pfeffer und wenig Salz würzen.
3. Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/ Unterhitze, 160 Grad Umluft) vorheizen. Eine Kastenform (ca. 25 cm lang) mit Backpapier auslegen und die Tomate-Kartoffel-Nuss-Masse hineingeben, im Ofen auf der mittleren Schiene 60 Minuten backen.
4. Den restlichen Thymian und Rosmarin mit Ajvar, Walnussöl und Quark verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Braten servieren.

Wahlweise mit gemischtem Hackfleisch

5. Nur 300 Gramm Kartoffeln garen und dafür das gemischte Hack unter den Teig geben.



So geht es einfacher

Walnüsse und getrocknete Tomaten in der Küchenmaschine mit einem Mixein-satz hacken und vorgekochte Kartoffeln (600 g) aus dem Glas in der Küchenmaschine fein raspeln. Feingehackte Tiefkühlzwiebeln (40 g) nehmen.

Hinweis

Dieser vegetarische Braten enthält zwar viel Fett, doch dank der vielen Walnüsse sehr hochwertige Omega-3-Fettsäuren. Das ist gut für Herz und Kreislauf.



Pilz-Erbsen-Hirsotto

Wahlweise mit Zitronenhähnchen

Zutaten für vier Personen

- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 200 g Hirse
- 2 EL Rapsöl
- 200 g Champignons
- ½ Bund Schnittlauch
- 50 g Parmesan
- 200 g Erbsen, TK
- 200 g Mais (Dose)
- Salz
- Pfeffer

Wahlweise mit Zitronenhähnchen

- 4 Hähnchenbrustfilets (je 150 g)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft

Zubereitung

1. Die Brühe aufkochen und heiß halten.
2. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, mit der Hirse im heißen Öl dünsten. Nach und nach immer so viel Brühe zugießen, dass die Hirse bedeckt ist.
3. Die Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen und fein hacken. Parmesan fein reiben. Wenn die Hirse fast weich ist, aber immer noch etwas Biss hat, die Tiefkühl-erbsen und den Mais zugeben.
4. Die Champignons und den geriebenen Parmesan unter die Hirse mengen, kurz heiß werden lassen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Schnittlauch servieren.

Wahlweise mit Zitronenhähnchen

5. Die Hähnchenbrustfilets im heißen Öl von allen Seiten kurz anbraten, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer Auflaufform im Backofen bei 80 Grad (Ober-/Unterhitze, Umluft nicht zu empfehlen) auf der mittleren Schiene in ca. 20 Minuten durchgaren. Zum Hirsotto servieren.



So geht es einfacher

Vorgeschnittene Zwiebeln (40 g), Champignons (200 g) und gehackten Schnittlauch (1 TL) aus der Tiefkühltruhe sowie fertig geriebenen Parmesan verwenden.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	351	16	11	46	12
Mit Fleisch	521	52	14	46	12
Vereinfacht	351	16	11	46	12



Zucchini-Gemüse-Gulasch

Wahlweise mit Rindfleisch

Zutaten für vier Personen

- 400 g Kartoffeln, festkochend
- 300 g Zucchini
- 3 rote Paprikaschoten
- 1 große Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 EL Rapsöl
- 150 ml Gemüsebrühe
- 3 kleine Tomaten
- 150 g Champignons
- Salz
- Pfeffer
- ½ TL mildes Currypulver
- 1 Bund Basilikum

Wahlweise mit Rindfleisch

- 200 g Rindfleisch aus der Oberschale

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	151	21	3	23	10
Mit Fleisch	228	21	5	23	10
Vereinfacht	219	7	4	36	9

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und putzen, die Paprikaschoten halbieren, waschen und dabei die weißen Innenhäute und Kerne entfernen. Zucchini, Paprika und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken, mit Tomatenmark und Thymian im heißen Öl glasig dünsten. Gemüse und Kartoffelwürfel bei geringer Hitze fünf Minuten mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen.
3. Die Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden, in große Stücke schneiden, mit zum Gemüse geben und fünf Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Pilze putzen, mit einem Pinsel oder Küchentuch säubern, Stielansatz abschneiden und Pilze in Streifen schneiden. Zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Noch drei Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Basilikum waschen, Blätter grob hacken und über das Gemüsegulasch geben.

Wahlweise mit Rindfleisch

5. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Tomatenmark und Thymian zugeben und wie im Rezept beschrieben weiter zubereiten.



So geht es einfacher

Statt roher Kartoffeln fertige Schupfnudeln (400 g) anbraten. Tiefgekühlte, vorgeschnittene Zucchini (300 g), Paprika (450 g), Champignons (150 g), Zwiebeln (2 EL), Knoblauch (1 TL) und Basilikum (1 TL) zugeben. Tomaten und Tomatenmark gegen Tomatenpüree mit Stücken (150 g) austauschen.

Hinweis

Für dieses Rezept ohne lange Garzeiten ist bindegewebsarmes Rindfleisch aus der Oberschale gut geeignet.

Tipp

Das Gemüsegulasch enthält wenig Fett und wenig Kalorien, aber reichlich Ballaststoffe. Das füllt den Magen und macht satt.



Fruchtige Chinakohlroulade

Wahlweise mit Kabeljaufilet

Zutaten für vier Personen

- 300 ml Apfelsaft
- 200 g Couscous
- 1 großer Apfel
- 1 große rote Paprika
- 1 Gemüsegurke
- 50 g Walnüsse
- 3 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 1 kleiner Chinakohl
- 2 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Schnittlauch
- 200 g Frischkäse (5 % Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- Holzspießchen, ggf. Schnur

Wahlweise mit Kabeljaufilet

- 300 g Kabeljaufilet

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	497	22	19	58	8
Mit Fisch	376	31	19	19	5
Vereinfacht	472	22	17	56	7

Zubereitung

1. Vom Apfelsaft drei Esslöffel abnehmen, restlichen Saft erhitzen, mit dem Couscous mischen und den Couscous fünf Minuten quellen lassen.
2. Apfel und Paprika waschen, putzen, halbieren, den Apfel vom Kerngehäuse, die Paprikaschote von den Kernen befreien und klein schneiden. Die Gurke waschen und mit den Walnüssen ebenfalls klein schneiden. Eier, Gemüse und Nüsse mit dem gequollenen Couscous vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen. Vom Chinakohl 16 große Blätter lösen, je zwei Kohlblätter überlappend auf eine Arbeitsfläche legen. Couscousmasse gleichmäßig auf die Blätter verteilen, die Ränder zusammenklappen, aufrollen und mit Holzspießchen feststecken oder mit Küchengarn zu Rouladen binden.
4. Öl in einer breiten Pfanne erhitzen, die Chinakohlrouladen darin fünf Minuten von allen Seiten anbraten, in eine Auflaufform geben, mit Brühe übergießen und im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 20 Minuten garen.

5. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln, sehr fein hacken, mit Frischkäse, Zitronensaft und den drei zuvor abgenommenen Esslöffeln Apfelsaft verrühren, mit Pfeffer und Salz würzen und zu den Rouladen servieren.
6. Nach Belieben können die Chinakohlrouladen mit einer Schnur umwickelt und verziert werden (Päckchenoptik).

Wahlweise mit Kabeljaufilet

7. Das Fischfilet entgräten, sehr fein hacken, anstelle des Couscous mit Gemüse und Walnüssen vermengen und in die Kohlblätter füllen.



So geht es einfacher

Eingelegte Stückchen von Gewürzgurken (300 g) und Paprika (150 g) abtropfen lassen, Apfel gegen fertig geschnittene Ananasstücke (100 g) und Nüsse durch Sesam austauschen. Zwölf ausgefettete Muffinförmchen mit je einem Chinakohlblatt ausfüllen, mit der Masse füllen, überstehende Blattenden mit Holzspießchen feststecken. Die Brühe wird hier nicht gebraucht.

Tipp

Den restlichen Chinakohl können Sie z. B. für den Aufstrich auf Seite 79 verwenden.



Pikante Kartoffel-Küchlein mit Rucolacreme

Wahlweise mit Geflügelbrust

Zutaten für vier Personen

- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 400 g Süßkartoffeln
- 1 Lauchstange (200 g)
- 2 EL Paniermehl
- 2 Eier
- 1 TL Thymian, gerebelt
- Salz
- Pfeffer
- Muskat
- 200 g Frischkäse (0,3 % Fett)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Rucola (ca. 100 g)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL flüssige Brühe

Wahlweise mit Geflügelbrust

- 200 g Geflügelbrust

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	331	16	9	44	7
Mit Fleisch	351	22	10	42	7
Vereinfacht	231	12	13	16	3

Zubereitung

1. Kartoffeln und Süßkartoffeln in wenig Wasser 20 Minuten garen.
2. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, 160 Grad Umluft) vorheizen.
3. Vom Lauch Wurzelansatz und dunkelgrüne Blattenden abschneiden, Lauch längs einschneiden, sorgfältig waschen, in dünne Scheiben schneiden und zehn Minuten in Salzwasser dünsten.
4. Die gekochten Kartoffeln schälen, grob reiben, leicht ausdrücken, mit Lauch, Paniermehl, Eiern und Thymian vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Aus dieser Masse ca. 16 Plätzchen formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.
6. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene ca. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.
7. Knoblauch schälen und durch eine Presse drücken. Rucola putzen, waschen und die Blätter von harten Stielen befreien. Frischkäse mit Zitronensaft, Öl und Brühe fein pürieren. Rucola zugeben und kurz mitpürieren. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

8. Die Kartoffelplätzchen mit der Rucolacreme servieren.

Wahlweise mit Geflügelbrust

9. Für die Creme die Geflügelbrust in 250 Milliliter gut gesalzenem Wasser zehn Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen, in Stücke schneiden und anstelle des Frischkäses wie beschrieben fein pürieren.



So geht es einfacher

Für 16 Küchlein Kartoffelpufferteig (200 g) und Süßkartoffelmehl (100 g) in einem Liter Wasser erhitzen, Gewürze, zwei Eier, fertig geschnittenen Tiefkühllauch (200 g) und bei Bedarf wenig Paniermehl unterrühren. Küchlein wie beschrieben mit Umluft backen. Für die Creme TK-Knoblauch verwenden.



Hinweis

Süßkartoffeln enthalten im Vergleich zu herkömmlichen Kartoffeln ein Vielfaches an Betacarotin.

Mediterraner Nudeltopf

Wahlweise mit Schweineschnitzel

Zutaten für vier Personen

- 500 g Tomaten
- 1 Aubergine
- 200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL getrockneter Oregano
- 2 EL Ajvar
- 2 EL Zitronensaft
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- Rosenpaprikapulver
- 400 g Spiralnudeln

Wahlweise mit Schweineschnitzel

- 200 g Schweineschnitzel

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	435	16	6	78	10
Mit Fleisch	489	27	7	78	10
Vereinfacht	455	15	8	78	6

Zubereitung

1. Die Tomaten kreuzweise einschneiden, in kochendes Wasser geben, bis sich die Haut löst. Die Tomaten herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen.
2. Die Aubergine waschen und den Stielansatz abschneiden. Tomaten und Aubergine in kleine Würfel schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken und im heißen Öl glasig dünsten, Lorbeerblätter, Oregano, Ajvar und Zitronensaft zugeben, kurz erhitzen und mit der Brühe ablöschen. Die Gemüsewürfel zugeben und bei geringer Hitze zehn Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Vor dem Servieren die Lorbeerblätter entfernen.
4. Die Nudeln entsprechend der Packungsaufschrift in Salzwasser garen. Kochwasser abgießen und die heißen Nudeln mit dem Tomatentopf servieren.

Wahlweise mit Schweineschnitzel

5. Schweineschnitzel in kleine, schmale Streifen schneiden. Mit Zwiebeln und Knoblauch wie im Rezept aufgeführt anbraten und wie beschrieben fortfahren.



So geht es einfacher

Statt des Gemüseragouts eine Sauce garen aus Auberginenpesto aus dem Glas (100 g), stückigem Tomatenpüree (500 g) sowie gehackten Zwiebeln (200 g) und Knoblauch (1 TL) aus der Tiefkühltruhe. Öl und Brühe weglassen, Kräuter und Gewürze zugeben.

Tipp

Wenn Sie statt der herkömmlichen hellen Nudeln dunkle Vollkornnudeln verwenden, erhöht sich der Ballaststoffgehalt um 50 Prozent und der Anteil an bestimmten B-Vitaminen um das Doppelte.



Bunte Spieße mit Paprikadip

Wahlweise mit Putenschnitzel

Zutaten für vier Personen

- 1 kleine Ananas
- 3 Paprikaschoten
- 1 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 20 kleine Cocktailtomaten
- 600 g Kartoffeln
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 250 g Frischkäse (0,2% Fett)
- 75 g Salatcreme
- 5 TL Ajvar (Paprika)
- 50 g Zitronensaft
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 16 Holzspieße

Wahlweise mit Putenschnitzel

300 g dicke Putenschnitzel

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Grundrezept	384	14	13	51	13
Mit Fleisch	451	31	13	49	11
Vereinfacht	450	16	13	66	10

Zubereitung

1. Die Ananas vom harten Strunk und von der Schale befreien. Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
2. Die Paprikaschoten halbieren, waschen, dabei von Kernen und weißen Innenhäuten befreien. Zucchini und Aubergine waschen, Strunk abschneiden und mit den Paprikaschoten in nicht zu kleine, mundgerechte Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten waschen, größere Cocktailtomaten halbieren. Die Kartoffeln schälen und in wenig Salzwasser etwa 25 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze, 180 Grad Umluft) vorheizen.
3. Die Auberginen-, Paprika-, Zucchini- und Ananasstücke mit den kleinen Cocktailtomaten auf Holzspieße stecken. In einer großen Pfanne im heißen Rapsöl bei hoher Hitze kurz anbraten und dabei wenden. 15 Minuten auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen durchgaren. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und mit Frischkäse, Salatcreme, Ajvar und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4. Die Spieße mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit der Paprikacreme und den Kartoffeln servieren.

Wahlweise mit Putenschnitzel

5. Statt der Aubergine die Putenschnitzel in mundgerechte Stücke schneiden und mit den Gemüse- und Ananaswürfeln auf die Spieße stecken. Wie beschrieben zubereiten.



So geht es einfacher

Um nichts schneiden oder schälen zu müssen, fertig geschnittene Ananasstücke (500 g) und 20 kleine Cocktailtomaten mit eingelegten Paprikastücken (400 g) und kleinen Champignonköpfen (500 g) aufspießen. Schnittlauch (1 EL) aus der Tiefkühltruhe nehmen und statt Kartoffeln Reis (200 g) garen.

Hinweis

Legen Sie die Holzspieße vor dem Aufspießen etwa 15 Minuten in warmes Wasser ein. Die Spieße quellen dabei leicht auf, verlieren das Wasser wieder beim Erhitzen in der Pfanne und im Backofen und lassen sich so leichter abziehen.



Pikante Brotaufstriche

Walnuss-Sellerie-Dip

Zutaten für vier Personen

- 40 g Walnüsse
- 100 g Knollensellerie
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Frischkäse (0,2% Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 4 Zweige Petersilie

Zubereitung

1. Walnüsse fein mahlen und ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten. Sellerie schälen, fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln.
2. Frischkäse mit Walnüssen und Sellerieraspeln verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilie waschen, trocken schwenken und die Blätter hacken. Über den Dip geben.

Kichererbsen-Sesam-Püree (Hummus)

Zutaten für vier Personen

- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Sesampaste (Tahin)
- 4 EL Zitronensaft
- 3 TL Walnussöl
- Jodsalz
- Paprikapulver

Zubereitung

1. Kichererbsen abtropfen lassen. Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken, mit Kichererbsen, Sesampaste, Zitronensaft und Walnussöl pürieren; wenn das Püree zu fest ist, etwas Brühe unterrühren.
2. Mit Salz und Paprikapulver kräftig würzen.

Chinakohl-Feta-Aufstrich

Zutaten für vier Personen

- 1 Biozitrone
- 1 Bund Petersilie
- 150 g Chinakohl
- 150 g Feta
- 20 g kandierter Ingwer
- 1 TL Currypulver
- Pfeffer
- Salz

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen, trocknen, die gelbe Schale dünn abreiben und die Zitrone auspressen.
2. Petersilie waschen, die Blätter grob hacken. Chinakohl waschen, putzen und grob schneiden, mit den restlichen Zutaten im Mixer oder mit der Küchenmaschine zu einer Paste pürieren.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Walnuss-Sellerie-Dip	86	5	6	3	2
Kichererbsen-Sesam-Püree	230	11	12	21	11
Chinakohl-Feta-Aufstrich	108	7	7	4	1

Walnuss-Sellerie-Dip

Kichererbsen-Sesam-Püree (Hummus)

Chinakohl-Feta-Aufstrich

Pikante Brotaufstriche

Kräuter-Nuss-Paste

Zutaten für vier Personen

- 50 g Walnüsse
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Orangensaft
- Jodsalz
- Pfeffer

Zubereitung

1. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten.
2. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und sehr fein hacken. Mit Walnüssen, Zitronen- und Orangensaft im Mixer pürieren.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Kräuter-Nuss-Paste	101	3	8	4	3
Matjesaufstrich	107	6	7	4	1

Matjesaufstrich

Zutaten für vier Personen

- 100 g Matjesfilet
- 1 kleiner saurer Apfel
- ½ kleine Zwiebel
- 50 g Magerquark
- 1 EL Salatcreme
- ½ Bund Dill
- Pfeffer

Zubereitung

1. Matjesfilet abspülen, Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien. Zwiebel schälen und mit Apfel und Matjesfilet sehr fein hacken.
2. Quark und Salatcreme mit der Matjesmischung verrühren. Dill waschen, trocken schwenken und die Blätter grob hacken, unter die Mischung rühren und mit Pfeffer würzen.

Frühstücksideen

Frucht-Buttermilch-Müsli

Zutaten für vier Personen

- 1 Mango
- 1 Apfel
- 8 EL kernige Haferflocken
- 2 EL geschroteter Leinsamen
- 200 ml Buttermilch
- 200 ml fettarme Milch

Zubereitung

1. Die Mango links und rechts vom Stein durchschneiden, Schnittflächen schachbrettartig einschneiden, dabei die Schale nicht durchschneiden.
2. Mangohälften umstülpen und die nun nach außen stehenden Fruchtstücke von der Schale trennen.
3. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse heraustrennen und Apfelhälften grob reiben. Mit den Mangostücken, den Haferflocken und den geschroteten Leinsamen vermengen.
4. Die Buttermilch mit der Milch über das Müsli geben.

Trauben-Apfel-Salat

Zutaten für vier Personen

- 150 g kernlose Weintrauben
- 4 kleine Äpfel
- Zimt
- Karamellsirup

Zubereitung

1. Trauben und Äpfel waschen und abtrocknen. Die Trauben halbieren, die Äpfel vierteln, das Kerngehäuse ausschneiden und die Apfeliertel in kleine Würfel schneiden, zu den Trauben geben, mit wenig Zimt und Karamellsirup abschmecken.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Frucht-Buttermilch-Müsli	72	1	0	16	2
Trauben-Apfel-Salat	72	1	0	16	2

Kräuter-Nuss-Paste

Matjesaufstrich

Trauben-Apfel-Salat

Frühstücksideen

Knuspriges Früchtemüsli

Zutaten für vier Personen

- 4 EL Mandelblättchen
- 8 EL kernige Haferflocken
- 2 Pck. Vanillezucker
- 2 Kiwis
- 1 großer Apfel
- 4 TL geschroteter Leinsamen
- 300 ml Apfelsaft

Zubereitung

1. Die Mandelblättchen und Haferflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren hellbraun rösten.
2. Den Vanillezucker zugeben und bei geringer Hitze kurz karamellisieren lassen.
3. Die Kiwis und den Apfel schälen. Kiwis in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel halbieren, das Kerngehäuse ausschneiden und den Apfel reiben. Mit den Kiwistücken, den karamellisierten Nüssen und Flocken sowie dem geschroteten Leinsamen vermengen und mit Apfelsaft übergießen.

Orangen-Kiwi-Brote

Zutaten für vier Personen

- 2 Orangen
- 2 Kiwis
- 4 EL Mandelmus
- 8 Scheiben Knäckebrot

Zubereitung

1. Orangen und Kiwis schälen.
2. Die Kiwis klein schneiden, mit einer Gabel mit dem Mandelmus zerdrücken.
3. Die geschälten Orangen in kleine Stücke schneiden und mit dem Mandelmus-Kiwi-Püree vermengen.
4. Die Mischung auf die Knäckebrote streichen.

Aprikosenbrötchen

Zutaten für vier Personen

- 100 g Trockenaprikosen
- 100 ml Apfelsaft
- ¼ TL Piment, gemahlen
- 2 EL Orangensaft
- 2 EL Honig
- 4 Vollkornbrötchen mit Leinsamen

Zubereitung

1. Aprikosen klein schneiden und im Apfelsaft unter ständigem Rühren etwa 20 Minuten bei geringer Hitze im offenen Topf garen.
2. Mit Piment würzen und mit Orangensaft und Honig pürieren.
3. Brötchen halbieren, mit dem Aprikosenmus bestreichen.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Früchtemüsli	234	6	9	31	6
Orangen-Kiwi-Brote	216	8	11	22	6
Aprikosenbrötchen	199	5	2	38	6



Orangen-Kiwi-Brote

Knuspriges Früchtemüsli

Aprikosenbrötchen

Süße Snacks und Desserts

Kürbis-Apfel-Creme

Zutaten für vier Personen

- 200 g Kürbisfleisch
- 2 große süße Äpfel
- ¼ TL Zimtpulver
- 1 Msp. Ingwerpulver
- 2 sehr frische Eier
- 3 EL Zucker

Zubereitung

1. Kürbis und Äpfel schälen, in kleine Würfel schneiden und in sehr wenig Wasser etwa 20 Minuten aufkochen, bis der Kürbis weich ist. Zimt und Ingwerpulver zugeben.
2. Eier trennen, das Eiweiß steif schlagen, nach und nach den Zucker zugeben.
3. Die gegarten Kürbis- und Apfelwürfel abtropfen lassen, pürieren, das Eigelb unter das heiße Püree geben und unter ständigem Rühren leicht abkühlen.
4. Das Kürbispüree vorsichtig unter den Eischnee heben, auf Dessertschalen geben und im Kühlschrank kalt stellen.

Apfel-Ingwer-Creme

Zutaten für vier Personen

- 10 g Ingwer
- 4 kleine Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Frischkäse (0,2 % Fett)
- Zimtpulver
- 40 g Walnüsse

Zubereitung

1. Ingwer schälen und fein reiben. Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein reiben, Zitronensaft unterrühren, mit geriebenem Ingwer und Frischkäse verrühren. Mit Zimtpulver würzen.
2. Walnüsse hacken, ohne Fett kurz rösten und über die Apfelcreme streuen.

Gratinierte Birne

Zutaten für vier Personen

- 2 große Birnen
- 200 ml Apfelsaft
- 4 EL Aprikosenkonfitüre
- 4 Eiweiß
- 200 g Magerquark
- 4 Pck. Vanillezucker

Zubereitung

1. Birnen schälen, halbieren, entkernen und in Apfelsaft etwa fünf Minuten garen. Birnen vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen. Saft mit der Konfitüre weiter bei höchster Hitze zu Sirup einkochen lassen.
2. Eiweiß steif schlagen. Magerquark mit Vanillezucker verrühren, das Eiweiß unterheben und die Masse auf die Birnenhälften geben. Unter dem Grill ca. fünf Minuten bei größter Hitze grillen.
3. Birnen mit dem Sirup servieren.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Kürbis-Apfel-Creme	136	5	4	20	2
Apfel-Ingwer-Creme	157	5	6	21	5
Gratinierte Birne	179	12	1	31	2



Gratinierte Birne

Apfel-Ingwer-Creme

Kürbis-Apfel-Creme

Süße Snacks und Desserts

Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark

Zutaten für vier Personen

- 100 g Himbeeren oder Erdbeeren
- 2 Pck. Vanillezucker
- 4 Kiwis
- 4 Äpfel
- Zimtpulver

Zubereitung

1. Beeren waschen und putzen, im Mixer oder mit dem Pürierstab mit Vanillezucker pürieren.
2. Kiwis und Äpfel schälen. Äpfel entkernen und mit den Kiwis grob reiben. Mit reichlich Zimt abschmecken.
3. Apfel-Kiwi-Masse in kleine, zuvor kalt ausgespülte Espressotassen füllen, leicht andrücken und auf Teller stürzen. Ist die Masse zum Stürzen zu feucht, etwas Feuchtigkeit abnehmen. Türmchen mit dem Beerenmark dekorieren.

Orientalischer Walnussquark mit Orangen

Zutaten für vier Personen

- 50 g Walnüsse
- 4 Orangen
- 40 g flüssiger Honig
- 1 TL Rosenwasser
- 500 g Magerquark
- ½ TL Zimt

Zubereitung

1. Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett hellbraun anrösten.
2. Orangen schälen und filetieren. Hierfür die weiße Haut entfernen und die Fruchtsegmente herausschneiden. Den Saft auffangen.
3. Orangenfilets und Walnüsse mit der Hälfte des Honigs auf Dessertgläser verteilen.
4. Den Orangensaft mit dem restlichen Honig und Rosenwasser verrühren, unter den Quark rühren, über die Orangen verteilen und mit Zimt bestäuben.

Birnenmuffins

Zutaten für vier Personen

- 1 kleine Birne
- 1 Banane
- 100 g Vollkornmehl
- ½ Pck. Backpulver
- ½ TL Zimt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Birnensaft
- 40 ml Rapsöl

Zubereitung

1. Birne schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden.
2. Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze, 160 Grad Umluft) vorheizen. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken. Mit Mehl, Backpulver, Zimt, Zucker, Birnensaft und Rapsöl zu einem glatten Teig verrühren. Birnenstückchen unterheben. Teig in vier Muffinförmchen geben.
3. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene 35 Minuten backen.

Nährwerte pro Person ca.	Brennwert, kcal	Eiweiß, g	Fett, g	Kohlen- hydrate, g	Ballast- stoffe, g
Apfel-Kiwi-Türmchen	123	1	1	26	4
Walnussquark	250	20	8	23	3
Birnenmuffins	194	3	9	25	3



Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark

Birnenmuffins

Orientalischer Walnussquark mit Orangen

Rezeptübersicht

Frühstück

Aprikosenbrötchen	83
Frucht-Buttermilch-Müsli	81
Knuspriges Früchtemüsli	82
Orangen-Kiwi-Brote	82
Trauben-Apfel-Salat	81

Brotaufstriche

Chinakohl-Feta-Aufstrich	79
Kichererbsen-Sesam-Püree	78
Kräuter-Nuss-Paste	80
Matjesaufstrich	80
Walnuss-Sellerie-Dip	78

Suppen

Vegetarisch	
Kürbis-Karotten-Cremesuppe	46
Petersilienwurzel-Suppe	48
Würzige Zwiebelsuppe	50

Mit Fleisch

Zwiebelsuppe mit Lachsschinken	50
--------------------------------	----

Mit Fisch

Kürbis-Karotten-Cremesuppe mit Krabben	46
Petersilienwurzel-Suppe mit Seelachsfilet	48

Salate

Vegetarisch	
Kichererbsen-Wurzel-Salat	44
Paprika-Apfel-Salat	42
Mit Fleisch	
Paprika-Apfel-Salat mit Hähnchenbrust	42
Mit Fisch	
Kichererbsen-Wurzel-Salat mit Räucherlachs	44

Hauptgerichte

Vegetarisch

Bunte Spieße mit Paprikadip	76
Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf	52
Caponata mit Tomatenreis	62
Fruchtige Chinakohlroulade	70
Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten	60
Hokkaido mit Ziegenfrischkäse und Spinat	54
Kartoffelpfanne mit Gurken und Paprika	56
Kohlrabi aus dem Ofen	58
Mediterraner Nudeltopf	74
Pikante Kartoffel-Küchlein mit Rucolacreme	72
Pilz-Erbsen-Hirsotto	66
Tomate-Kartoffel-Nuss-Braten	64
Zucchini-Gemüse-Gulasch	68

Mit Fleisch

Bunte Spieße mit Paprikadip und Putenschnitzel	76
Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten und Rinderhack	60
Hokkaido mit Ziegenfrischkäse, Spinat und Hackfleisch	54
Mediterraner Nudeltopf mit Schweineschnitzel	74
Pikante Kartoffel-Küchlein mit Rucolacreme und Geflügelbrust	72
Pilz-Erbsen-Hirsotto mit Zitronenhähnchen	66
Tomate-Kartoffel-Nuss-Braten mit gemischtem Hackfleisch	64
Zucchini-Gemüse-Gulasch mit Rindfleisch aus der Oberschale	68

Mit Fisch

Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf mit Lachsfilet	52
Caponata mit Tomatenreis und Seelachspäckchen	62
Fruchtige Chinakohlroulade mit Kabeljaufilet	70
Kartoffelpfanne mit Gurken, Paprika und geräucherter Makrele	56
Kohlrabi aus dem Ofen mit Thunfisch	58

Desserts

Apfel-Ingwer-Creme	84
Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark	86
Birnenmuffins	87
Gratinierte Birne	85
Kürbis-Apfel-Creme	84
Orientalischer Walnussquark mit Orangen	86

Zutatenregister

Äpfel

Apfel-Ingwer-Creme	84
Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark	86
Kürbis-Apfel-Creme	84
Paprika-Apfel-Salat	42
Trauben-Apfel-Salat	81

Aprikosen

Aprikosenbrötchen	83
-------------------	----

Beeren

Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark	86
------------------------------------	----

Birnen

Birnenmuffins	87
Gratinierte Birne	85

Brot/Brötchen

Aprikosenbrötchen	83
Orangen-Kiwi-Brote	82

Buttermilch

Frucht-Buttermilch-Müsli	81
--------------------------	----

Chinakohl

Chinakohl-Feta-Aufstrich	79
Fruchtige Chinakohlroulade mit Paprika und Gurke	70

Erbsen

Pilz-Erbsen-Hirsotto	66
----------------------	----

Feta

Chinakohl-Feta-Aufstrich	79
--------------------------	----

Gurken

Fruchtige Chinakohlroulade mit Paprika und Gurke	70
Kartoffelpfanne mit Gurken und Paprika	56

Hähnchen

Paprika-Apfel-Salat mit Hähnchenbrust	42
Pikante Kartoffel-Küchlein mit Rucolacreme und Geflügelbrust	72
Pilz-Erbsen-Hirsotto mit Zitronenhähnchen	66

Hirse

Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf	52
Pilz-Erbsen-Hirsotto	66

Ingwer

Apfel-Ingwer-Creme	84
--------------------	----

Kabeljau

Fruchtige Chinakohlroulade mit Kabeljaufilet	70
--	----

Karotten

Kichererbsen-Wurzel-Salat	44
Kürbis-Karotten-Cremesuppe	46

Kartoffeln

Gefüllte Zucchini mit Kartoffelspalten	60
Kartoffelpfanne mit Gurken und Paprika	56
Pikante Kartoffel-Küchlein mit Rucolacreme	72

Tomate-Kartoffel-Nuss-Braten	64
------------------------------	----

Kichererbsen

Kichererbsen-Sesam-Püree (Hummus)	78
Kichererbsen-Wurzel-Salat	44

Kiwi

Apfel-Kiwi-Türmchen auf Beerenmark	86
Orangen-Kiwi-Brote	82

Kohlrabi

Kohlrabi aus dem Ofen	58
-----------------------	----

Krabben

Kürbis-Karotten-Cremesuppe mit Krabben	46
--	----

Kürbis

Hokkaido mit Ziegenfrischkäse und Spinat	54
Kürbis-Apfel-Creme	84
Kürbis-Karotten-Cremesuppe	46

Lachs

Bunter Hirse-Gemüse-Auflauf mit Lachsfilet	52
Caponata mit Tomatenreis und Seelachspäckchen	62
Kichererbsen-Wurzel-Salat mit Räucherlachs	44
Petersilienwurzel-Suppe mit Seelachsfilet	48

Lachsschinken

Zwiebelsuppe mit Lachsschinken	50
--------------------------------	----

Literatur

- Moroni L. et al.: Obesity and its role in the management of rheumatoid and psoriatic arthritis, *Clin Rheumatol.*, 2020; 39 (4): 1039–1047.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V. (Hrsg.). Begleittext zur Abbildung DGE-Ernährungskreis. Bonn (2018).
- Alwarith J. et al.: Nutrition Interventions in Rheumatoid Arthritis: The Potential Use of Plant-Based Diets. A Review., *Front. Nutr.*, 2019; 6: 141.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Glykämischer Index und glykämische Last – ein für die Ernährungspraxis des Gesunden relevantes Konzept? Teil 1: Einflussfaktoren auf den glykämischen Index sowie Relevanz für die Prävention ernährungsmitbedingter Erkrankungen, *Ernährungs Umschau*, 2004; 51: 84–91.
- Sahebari M. et al.: Selenium and Auto-immune Diseases: A Review Article, *Curr Rheumatol Rev.*, 2019; 15 (2): 123–134.
- Fraga C.: In vitro measurements and interpretation of total antioxidant capacity, *Biochimica et Biophysica Acta (BBA) – General Subjects*, Volume 1840, Issue 2, 2014, Pages 931–934, ISSN 0304-4165, <https://doi.org/10.1016/j.bba-gen.2013.06.030>, Abrufdatum: März 2021.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Fleisch, Wurst, Fisch und Eier, <https://www.dge-ernaehrungskreis.de/lebensmittelgruppen/fleisch-wurst-fisch-und-eier/>, Abrufdatum: März 2021.
- Pezzolo E., Naldi L.: The relationship between smoking, psoriasis and psoriatic arthritis, *Expert Rev Clin Immunol.*, 2019; 15 (1): 41–48.
- Ishikawa Y., Terao C.: The Impact of Cigarette Smoking on Risk of Rheumatoid Arthritis: A Narrative Review, *Cells*, 2020; 9: 475.
- Lu B. et al.: Milk consumption and progression of medial tibiofemoral knee osteoarthritis: data from the Osteoarthritis Initiative, *Arthritis Care Res*, Hoboken, 2014; 66 (6): 802–809.
- Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Speisesalz, <https://www.dge.de/wissen-schaft/weitere-publikationen/faqs/salz/?L=0>, Abrufdatum: März 2021.
- Scivo R. et al.: Dietary Habits Bursting into the Complex Pathogenesis of Autoimmune Diseases: The Emerging Role of Salt from Experimental and Clinical Studies, *Nutrients*, 2019; 11 (5): 1013.
- Boeing H. et al.: Critical review: vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases, *European Journal of Nutrition*, 2012; 51 (6): 637–663.
- Rondanelli M. et al.: Ideal food pyramid for patients with rheumatoid arthritis: A narrative review, *Clinical Nutrition*, <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2020.08.020>, Abrufdatum: März 2021.

- Affi L. et al.: Dietary Behaviors in Psoriasis: Patient-Reported Outcomes from a U.S. National Survey, *Dermatol Ther*, Heidelberg, 2017; 7 (2): 227–242.
- Athanassiou P. et al.: Nutritional Pearls: Diet and Rheumatoid Arthritis, *Mediterranean Journal of Rheumatology*, 2020; 31 (3): 319–324.
- Venetsanopoulou AI. et al.: Fasting mimicking diets: A literature-review of their impact on inflammatory arthritis, *Mediterranean Journal of Rheumatology*, 2020; 30 (4): 201–206.
- Langen U. et al.: Häufigkeit allergischer Erkrankungen in Deutschland, *Bundesgesundheitsblatt*, 2013; 56: 698–706.
- Vadiveloo M. et al.: Dietary Variety Is Inversely Associated with Body Adiposity among US Adults Using a Novel Food Diversity Index, *The Journal of Nutrition*, 2015; 145 (3): 555–563.
- Myers B. et al.: The gut microbiome in psoriasis and psoriatic arthritis, *Best Pract Res Clin Rheumatol.*, 2019; 33 (6): 101.494.

Text und Rezepte

Dipl.-Ernährungswissenschaftler
Friedrich Bohlmann, Lüchow

Bildquellen

Fotografin Julia Stix

Titelseite und alle Rezeptbilder (Seite 43–87)

Fotolia

Hinterere Einklappseite innen: Schwarzwurzel, 73199476 (Björn Wylezich) | Johannisbeeren, 94856621 (Sergii Moscaliuk)

iStock

Vordere Einklappseite außen: 175218856 (domin_domin)

Vordere Einklappseite innen: Mandarine, 504384796 (Magone) | Müsli, 994748584 (mtphoto19) | Aubergine, 165999208 (Adam Smigielski) | Zucchini, 1149201983 (karzhanez) | Cocktailltomaten, 1128291202 (bergamont) | Gurke, 967491012 (Boonchuay1970) | Trauben, 1158975684 (Tim UR) | Walnüsse, 174776421 (kaanates) | Erbsen, 182796583 (FuatKose) | Paprika, 1130564105 (Andrey Elkin) | Apfelsaft, 1189910725 (phive2015) | Ingwer, 511851020 (Natikka) | Birne, 1231902606 (slowmotiogli)

Seite 7: 1147789114 (standret)

Seite 11: 1013913834 (Kwangmoozaa)

Seite 13: 1157946850 (valentinarr)

Seite 15: 1153861148 (Prostock-Studio)

Seite 17: 1147789147 (standret)

Seite 19: 519473582 (kabVisio)

Seite 21: 1192906142 (Nataliia Yankovets)

Seite 23: 1170062672 (amriphoto)

Seite 25: 479121800 (letterberry)

Seite 27: 496588229 (gojak)

Seite 29: 950473774 (Aamulya)

Seite 31: 497714988 (Floortje)

Seite 33: 1031440618 (mediaphotos)

Seite 35: 157373070 (trutenka)

Seite 37: 1276566508 (Almaje)

Seite 38: 1157797531 (grau-art)

Seite 39: 1266158385 (Marie Wurm)

Seite 41: 1147788828 (standret)

Hinterere Einklappseite innen: Weißkohl, 183064601 (LuVo) | Chicorée, 147315628 (arnowssr) | Feldsalat, 147044928 (zeleno) | Fenchel, 146909190 (FrancoDeriu) | Mangold, 175454024 (fcafotodigital) | Felchen, 185332208 (gaffera)

Hinterere Einklappseite außen: 1214546885 (pixelfit)

Shutterstock

Vordere Einklappseite innen: Apfel, 137478770 (Dionisvera) | Orange, 116644108 (Maks Narodenko) | Kiwi, 210089176 (Anna Kucherova)

Hinterere Einklappseite innen: Blumenkohl, 330452195 (JIANG HONGYAN) | Kohlrabi, 259679936 (fotoearl) | Rosenkohl, 98858111 (spaxiax) | Bleichsellerie, 157552556 (Africa Studio) | Brokkoli, 95065492 (Dionisvera) | Kürbis, 123031306 (Hong Vo) | Möhre, 142190461 (Dionisvera) | Paprika, 96626227 (Elovich) | Spinat, 122109271 (Hong Vo) | Süßkartoffel, 112446560 (JIANG HONGYAN) | Aprikose, 215585302 (Palokha Tetiana) | Erdbeeren, 99150956 (masa44) | Grapefruit, 112506581 (Ivan Kruk) | Kaki, 336819014 (Valery121283) | Kiwi, 210089176 (Anna Kucherova) | Mango, 132109139 (Maks Narodenko) | Orange, 116644108 (Maks Narodenko) | Papaya, 96295181 (Yeko Photo Studio) | Zuckermelone, 81549865 (monticello) | Erdnüsse, 131460806 (JIANG HONGYAN) | Macadamianüsse, 134011421 (Diana Taliun) | Mandeln, 97357577 (gresei) | Paranüsse, 137312888 (Diana Taliun) | Pinienkerne, 218138734 (Silvy78) | Sonnenblumenkerne,

190996451 (EM Arts) | Artischocke, 225299287 (Binh Thanh Bui) | Rotkohl, 120867964 (Viktar Malyshchyts) | Spargel, 326792294 (zcv) | Brombeeren, 158496539 (Tim UR) | Granatapfel, 121524892 (Anna Sedneva) | Heidelbeeren, 324083801 (Nattika) | Himbeeren, 174497441 (Nattika) | Holunderbeeren, 85671655 (andersphoto) | Pekannüsse, 156179927 (Dancestrokes) | Pistazien, 168868658 (Radu Bercan) | Walnüsse, 158232353 (Pincarel) | Hummer, 131772209 (Africa Studio) | Sardinien, 180334574 (Alexander Raths) | Steinpilze, 221445982 (Aksenova Natalya) | Leinsamen, 268850918 (domnitsky) | Leinöl, 138429443 (spline_x) | Rapsöl, 173018204 (Jopics) | Walnussöl, 140045626 (Thomas Klee) | Bückling, 95077000 (Nevada31) | Hering, 166509386 (hlphoto) | Lachs, 109835651 (Raimunda-losantos) | Makrele, 275510873 (Spayder pauk_79) | Thunfisch, 171567398 (Picture Partners) | Emmentaler, 129046673 (Yevgen Romanenko) | Gouda, 66676648 (Peter Zijlstra) | Eigelb, 120690565 (Sedthachai stock) | Grünkohl, 174208541 (geniuscook_com) | Hülsenfrüchte, 233209651 (Vitalina Rybakova) | Mineralwasser, 116190862 (Robert Neumann) | Käse, 221590483 (azure1) | Milchprodukte, 95338378 (Anna Sedneva) | Fleisch, 132641969 (Valery121283) | Wurst, 268799300 (monticello) | Butter, 137866427 (Robyn Mackenzie) | Sahne, 105400196 (Gtranquillity) | Aal, 259687829 (Piotr Wawrzyniuk) | Hecht, 76038136 (Muzhik) | Karpfen, 100120484 (bajinda)

Was sollten Sie essen und was meiden?

Die Übersicht über günstige und ungünstige Lebensmittel zeigt Ihnen, was Sie bei einer Rheumaerkrankung bevorzugen, aber auch, was Sie eher meiden sollten.

Verbote sind verboten

Mit all diesen Tipps und Regeln soll nicht der Eindruck entstehen, dass eine gesunde Ernährung vor allem aus Verboten besteht. Gesund kann eine Ernährung nur dann sein, wenn sie Freude macht. Genuss ist der wesentliche Grund für das Essen und Trinken. Genuss durch Gebote zu ersetzen, wird nicht lang gut gehen, weil dann ein rheumagerechtes Essen immer wie ein Verlust an Lebensqualität erscheint. Wenn Sie allerdings langsam auch dank der leckeren Ideen ab Seite 40 Ihre herkömmlichen Rezepte ändern, wird es Ihnen leichter fallen, Genuss und Gesundheit gekonnt zu kombinieren.



Verzehren Sie bevorzugt folgende Lebensmittel

Meiden Sie

Gute Quellen für die Radikalfänger-Vitamine A, C oder E

Diese Vitamine wirken Entzündungen entgegen. Viele Kohlsorten, wie z. B.:



Gute Quellen für Lebensmittel mit bioaktiven Substanzen

Neben den Vitaminen A, C und E enthalten Pflanzen eine Unzahl weiterer Substanzen mit Radikalfänger-Eigenschaften, die Entzündungen vorbeugen.



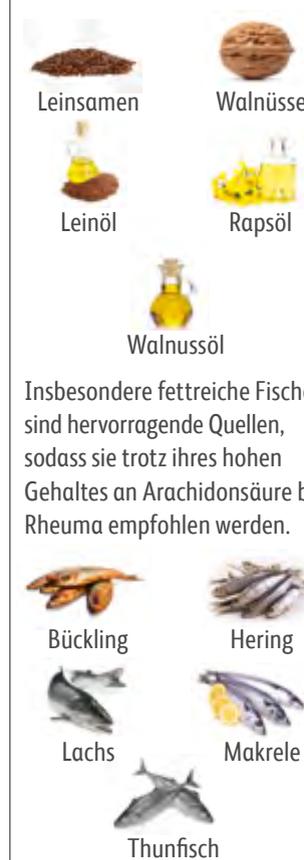
Gute Quellen für Selen

Dieses Spurenelement hat sich in Studien als entzündungshemmend erwiesen.⁵



Gute Quellen für Omega-3-Fettsäuren

Sie liefern die Basis, aus der der Körper entzündungshemmende Reglerstoffe aufbaut.



Insbesondere fettreiche Fische sind hervorragende Quellen, sodass sie trotz ihres hohen Gehaltes an Arachidonsäure bei Rheuma empfohlen werden.

Gute Quellen für Vitamin D

Vitamin D hilft den Knochen, genügend Kalzium aufzunehmen, um einer Knochenentkalkung (Osteoporose) vorzubeugen.



Aufgrund ihres hohen Arachidonsäurewertes nur zwei Eigelbe pro Woche verzehren.

Gute Quellen für Kalzium

Dieser Mineralstoff bildet das Grundgerüst und die wichtigste Bausubstanz für sämtliche Knochen. Eine gute Versorgung beugt einer bei Rheuma gehäuft auftretenden Knochenentkalkung (Osteoporose) vor.



Fettärmere Käsesorten und Milchprodukte aufgrund ihres geringeren Arachidonsäuregehaltes bevorzugen.

Hohe Mengen an Arachidonsäure

Arachidonsäure zählt zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren, genauer gesagt zur Gruppe der Omega-6-Fettsäuren. Sie fördert – ganz im Gegensatz zu den Omega-3-Fettsäuren – das Entzündungsgeschehen.



Ansonsten sind Fische trotz z. T. hoher Arachidonsäurewerte wegen ihrer Omega-3-Fettsäuren zu empfehlen.

Bristol-Myers Squibb GmbH & Co. KGaA

Arnulfstraße 29

80636 München

www.bms.com/de

Patient:innen-Hotline: 0800 0752002

Weiterführende Informationen finden Sie auf den Patient:innenportalen

Rheumatoide Arthritis

<https://link.b-ms.de/Patientenportal-Rheuma>



Psoriasis-Arthritis

<https://link.b-ms.de/Patientenportal-PsA>



Bitte den passenden QR-Code einfach mit Ihrer Smartphone-Kamera scannen