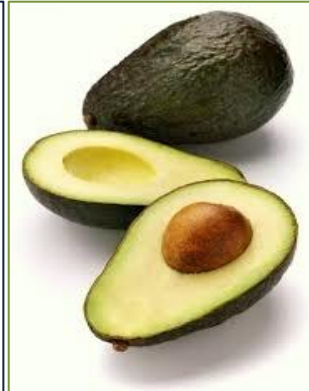




Rheumaliga Schaffhausen

# Gut, gesund und mit Spass kochen und essen



## Gesunde Ernährung während der Corona-Virus Quarantäne

Um bei der Corona-Virus-Quarantäne gesund zu bleiben, ist eine gute und gesunde Ernährung eine optimale Grundlage (Siehe Lebensmittel-Pyramide der Schweizerische Gesellschaft für Ernährung).



The image shows a food pyramid with six horizontal layers, each containing various food items. From top to bottom: 1. Blue layer: a can of soda, a chocolate bar, and a bag of chips. 2. Yellow layer: nuts, a bottle of oil, and a block of butter. 3. Red layer: a glass of milk, a carton of cheese, a piece of meat, a fish, a block of tofu, and an egg. 4. Brown layer: bread, a box of rice, a plate of spaghetti, potatoes, and a can of beans. 5. Green layer: a tomato, a carrot, a plate of vegetables, an eggplant, mushrooms, a glass of orange juice, a banana, and an apple. 6. Light blue layer: a cup of coffee, a glass of green juice, a mug of tea, two glasses of water, a faucet with a drop of water, and a plastic water bottle.

© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. [sge-ssn.ch](http://sge-ssn.ch)

### Schweizer Lebensmittelpyramide

- Süßes, Salziges & Alkoholisches**  
In kleinen Mengen.
- Öle, Fette & Nüsse**  
Öl und Nüsse täglich in kleinen Mengen. Butter/Margarine sparsam.
- Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Eier & Tofu**  
Täglich 3 Portionen Milchprodukte und 1 Portion Fleisch/Fisch/Eier/Tofu ...
- Getreideprodukte, Kartoffeln & Hülsenfrüchte**  
Täglich 3 Portionen. Bei Getreideprodukten Vollkorn bevorzugen.
- Gemüse & Früchte**  
Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben.
- Getränke**  
Täglich 1–2 Liter ungesüsste Getränke. Wasser bevorzugen.

 |   
Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung und ausreichend Entspannung.

Informationen und gute Tips für eine gesunde Ernährung mit Rheuma findet man in diese Broschüre der Rheumaliga Schweiz (mit Rezepten), die man auch bei der Rheumaliga Schaffhausen bestellen kann.



oder auf der Web-Seite der Rheumaliga Schweiz [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)



**Rheumaliga Schweiz**  
Bewusst bewegt

### Ernährung bei Arthrose



[www.rheumaliga.ch/blog/2018/ernaehrung-bei-arthrose](http://www.rheumaliga.ch/blog/2018/ernaehrung-bei-arthrose)

### Mangelernährung oder: Wenn Eiweiss, Calcium und Vitamin D fehlen



[www.rheumaliga.ch/blog/2016/vitamin-d-mangel-in-der-schweiz](http://www.rheumaliga.ch/blog/2016/vitamin-d-mangel-in-der-schweiz)

### Gibt es eine Diät gegen Arthritis? (Teil 2)



[www.rheumaliga.ch/blog/2017/diaet-gegen-arthritis](http://www.rheumaliga.ch/blog/2017/diaet-gegen-arthritis)

Ich wünsche allen gute Gesundheit und viel Spass beim Kochen und Essen!!

## Apéro: Dip-Saucen

---

### **Griechischer Gurken-Joghurt-Dip (Tsatsiki)**

**1 Salatgurke (ca. 300g), ½ TL Salz**

**150 g griechischer Joghurt nature**

**1 Knoblauchzehe, zerdrückt**

**1-2 EL Dill oder frische Pfefferminze, fein gehackt**

**Salz, Pfeffer**

Die Gurke schälen und grob reiben. Mit dem Salz mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. In einem Sieb gut ausdrücken und zum Joghurt geben. Knoblauch und Dill oder Minze hinzufügen. Alles gut vermischen und mit Salz abschmecken. Als Dip zu Fladenbrot oder Crostini.

### **Mexikanische Avocado-Dip (Guacamole)**

**1-2 reife Avocados**

**1 Knoblauchzehe, zerdrückt**

**2-3 TL Limettensaft**

**1-2 EL Nature-Joghurt**

**Salz und etwas Tabasco (oder Sambal Olek)**

Die Avocados halbieren, Kerne entfernen. Mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen und mit einer Gabel zerdrücken. Limettensaft sofort daruntermischen. Joghurt und Knoblauch dazugeben und gut mischen. Mit Salz und Tabasco würzen. Mit Tortilla-Chips oder Gemüse (z.B. Stangensellerie, Gurken, Rüebl) servieren.



## **Hummus**

**1 Dose Kichererbsen (ca.400 g)**

**1 zerdrückte Knoblauchzehe**

**1-2 EL Zitronensaft**

**1-2 EL Sesampaste (Tahini)**

**1 EL Olivenöl**

**Salz, Cayennepfeffer**

Die Kichererbsen abgiessen, aber den Sud aufheben. Alle Zutaten im Mixer zu einer feinen Paste pürieren, wenn diese zu dick wird, mit dem Kichererbsensud verdünnen.

## **Geräucherte Forellen-Mousse**

**2 Geräucherte Forellenfilets (ca. 125 g Total-Gewicht)**

**50 g Philadelphia Frischkäse (oder Cantadou Meerrettich Frischkäse)**

**1-2 TL Zitronensaft**

**1 EL Olivenöl**

**¼ TL Cayennepfeffer**

**1-2 EL Meerrettich-Mousse**

Die geräucherten Forellenfilets, den Philadelphia Frischkäse, Zitronensaft, Olivenöl und Cayennepfeffer in einen Mixer geben und gut mixen. Die Meerrettich-Mousse vorsichtig darunter ziehen.

Die Forellen-Mousse als Dip oder als Paste für Crostini servieren, mit Kapern, roter Peperoni, Petersilie oder Dill verzieren.



## Ofengemüse mit Kichererbsen und Harissa

---

Für 4-6 Personen

**3 Paprikaschoten (rot, gelb und/oder orange), entkernt und in Streifen geschnitten**

**1 grosse Aubergine (ca. 450 g), grob gewürfelt**

**2-3 Zucchini (ca. 400 g), in dicke Scheiben geschnitten**

**2 rote Zwiebeln, grob geschnitten**

**2-3 Knoblauchzehen, fein geschnitten**

**1 Dose Kichererbsen (260 g Abtropfgewicht)**

**1 kleine Dose gehackte Tomaten (230 g)**

**1 dl Gemüsebouillon**

**1 kleine Zimtstange, 3-4 Stängel Thymian**

**½ - 1 TL Harissa**

**Safran, Salz und frischgemahlener Pfeffer**

**4-5 EL Olivenöl**

Den Backofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.

Die Paprikaschoten, Aubergine, Zucchini und die Hälfte der Zwiebeln und etwas Knoblauch mit 3-4 EL Olivenöl, Thymian, Salz und Pfeffer mischen. In einem Backblech (oder einer grossen ofenfesten Form) verteilen. In der Mitte des heissen Ofens ca. 30-40 Min backen bis alles gar ist.

Den restlichen Knoblauch in 2 Esslöffeln Olivenöl anbraten, dann die gehackten Tomaten, die Zimtstange sowie die Kichererbsen dazugeben und 2-3 Minuten andünsten. Die kochende Gemüsebouillon hinzufügen und mit Harissa, Safran und Salz würzen. Das Ganze 15-20 Minuten köcheln. Das gebackene Ofengemüse hinzufügen und vorsichtig mischen.

Mit Couscous servieren.



# Orange-Mandelkuchen mit marinierten Orangen

---

Für 12 Personen

**2-3 Orangen (zusammen ca. 500 g)**

**5 grosse Eier**

**250 g gemahlene Mandeln**

**250 g Zucker**

**1 TL Backpulver**

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen. Eine Springform (23 cm Ø) einfetten.

Orangen warm waschen, ungeschält in einen Topf mit Wasser geben, zugedeckt 60-90 Minuten köcheln lassen (bis sie weich sind). Abgiessen und abkühlen lassen. In Stücke schneiden und dabei entkernen. In einem Mixer gut pürieren. Eier, Zucker, Mandeln und Backpulver hinzufügen und weiter mixen.

Teig in Springform einfüllen und im Backofen (mittlere Höhe) 45-50 Minuten backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Aus der Form lösen und ganz auskühlen lassen. Nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben.

## **Marinierte Zimt-Orangen**

**5-6 Orangen**

**2-4 Gewürznelke**

**1 Zimtstange**

**2 EL brauner Zucker**

Den Saft einer Orange auspressen. Die restlichen Orange schälen, filetieren, Saft dabei auffangen. Saft mit Gewürznelken, Zimtstange und Zucker aufkochen, ca. auf die Hälfte einkochen und etwas abkühlen lassen. Nelken und Zimtstange entfernen. Orangefilets im lauwarmen Saft marinieren.

## **Anrichten**

Ein Stück Mandel-Orangekuchen mit einigen marinierten Orangefilets servieren und griechischer Joghurt servieren.

