



## MEDIENMITTEILUNG

### **Genussvoll gegen Rheuma**

Entzündungshemmende Rezepte von Meta Hildebrand und der Rheumaliga

Zürich, 18. Januar 2021

**Gesunde Ernährung ist wichtig für unser Wohlbefinden – so viel weiss jedes Kind. Aber welche Ernährung ist gesund bei Rheuma? Viele Betroffene wissen nicht, dass sie ihre Erkrankung durch die Ernährung positiv beeinflussen können. Gemeinsam mit Köchin und Botschafterin Meta Hildebrand hat die Rheumaliga darum eine kostenlose Rezeptsammlung mit mediterranen und entzündungshemmenden Rezepten veröffentlicht, die zeigen soll, dass Genuss und gesundes Essen keinesfalls im Widerspruch zueinander stehen.**

### **Chili, Curcuma, Ingwer und Co.**

Gebackene Artischocke mit Oliven-Dip oder lieber grillierter Blumenkohl mit Crevetten? Die



kostenlose Broschüre enthält sechs genussvolle Rezeptvariationen, die so gar nicht an eine Rheumadiät erinnern. Zudem wartet jedes Rezept mit einem speziellen Ernährungstipp oder «Superfood» auf.

### **Gesunde Gourmetküche mit Meta Hildebrand**

Erstellt wurden alle Rezepte von der renommierten Köchin Meta Hildebrand, die sich schon seit vielen Jahren für die Rheumaliga einsetzt: «Seitdem ich bei einem Event miterleben durfte, mit welchen Einschränkungen Rheumabetroffene zu kämpfen haben, ist mir das Thema zur Herzensangelegenheit geworden. Umso schöner, wenn meine Rezeptsammlung Betroffenen Freude bereitet».

### **Mediterran und entzündungshemmend**

Ernährungsmediziner\*innen erkennen in der traditionellen mediterranen Küche wirkungsvolle Ernährungsmuster zur Prävention chronischer Krankheiten. Die Mittelmeerkost kann insbesondere entzündliche rheumatische Krankheiten wie die Rheumatoide Arthritis günstig beeinflussen. Drei Säulen sind charakteristisch für die gesunde Mittelmeerküche und kommen auch in der Rezeptsammlung der Rheumaliga zum Tragen: Olivenöl statt tierischer Fette, Fisch statt Fleisch und viel Gemüse, Obst und Nüsse.



**Rheumaliga Schweiz**  
**Ligue suisse contre le rhumatisme**  
**Legg svizzera contro il reumatismo**



## **Genussvoll gegen Rheuma**

16 Seiten

Erhältlich auf Deutsch, Französisch und Italienisch

[Kostenlos bestellen im rheumaliga-shop.ch](http://www.rheumaliga-shop.ch) (Art.-Nr. D321)

**Informationen zu Ernährung bei Rheuma:** [www.rheumaliga.ch/mittelmeerkost](http://www.rheumaliga.ch/mittelmeerkost)

### **Weitere Auskünfte**

Monika Siber, Leiterin Kommunikation, Tel. 044 487 40 60, [m.siber@rheumaliga.ch](mailto:m.siber@rheumaliga.ch)

---

### **Über die Rheumaliga**

Die Rheumaliga Schweiz ist die Dachorganisation von 20 kantonalen bzw. regionalen Rheumaligen und sechs nationalen Patientenorganisationen. Sie engagiert sich für Betroffene und wendet sich an Interessierte, Ärzte und Health Professionals mit Information, Beratung, Kursen, Weiterbildung und Alltagshilfen. Die Rheumaliga Schweiz wurde 1958 gegründet und trägt das ZEWO-Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen.





## **GEBACKENE ARTISCHOCKEN MIT DOPPEL-OLIVENDIP**

**1 grosse Artischocke für 2-3 Personen zum Apero oder  
1 pro Person mit etwas Vollkornbrot als Hauptmahlzeit**

### **Artischocke**

1 grosse Artischocke  
etwas Olivenöl  
1 Zitrone  
Salz und Pfeffer  
ev. etwas weisser Balsamico-Essig

### **Doppel-Olivendip:**

1 Knoblauchzehe  
10 grosse Kalamata-Oliven ohne Stein  
5 schwarze Oliven ohne Stein  
1 dl Olivenöl  
0,5 dl weisser Balsamico-Essig  
10 g Honig  
ev. Salz und Pfeffer



### **Artischocke**

Die äussersten Blätter der Artischocke entfernen und den Stiel abschneiden. Alufolie doppelt falten und eine Tranche Zitrone in die Mitte legen. Die Spitze (etwa das obere Viertel) der Artischocke mit einem Brotmesser abschneiden und mit den Fingern in der Mitte etwas öffnen. Etwas Zitrone mit Schale in die Mitte der Artischocke drücken und leicht salzen. Artischocke nun auf die vorbereitete Alufolie mit der Zitronentranchen platzieren und gut mit der Alufolie verschliessen.

Im Ofen bei 210°C (Umluft) ca. 30-40 Minuten backen.

Alufolie öffnen und etwas Balsamico-Essig und Olivenöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, auf Meersalz gebettet anrichten.

### **Doppel-Olivendip**

Knoblauch und 7 der Kalamata-Oliven zusammen mit dem Olivenöl, Honig und Balsamico-Essig fein pürieren bis ein Dressing entsteht. Dazu die restlichen Kalamata-Oliven gehackt dazu geben und die schwarzen Oliven in Ringe geschnitten mit dem Löffel untermischen (nicht pürieren).

Nach Wunsch mit Salz und Pfeffer abschmecken.