



Genussvoll gegen Rheuma

**Mediterrane Rezepte
für Ihr Wohlbefinden**



Liebe Leserin, lieber Leser

Heute wissen wir, dass die Ernährung die Behandlung von entzündlichen rheumatischen Krankheiten positiv beeinflussen kann. Doch in unseren Beratungen sehen wir auch, dass es nicht immer einfach ist, ein passendes Rezept zu finden. Darum haben wir für Sie eine kleine, aber feine Rezept-sammlung zusammengestellt – gemeinsam mit der Rheumaliga-Botschafterin und renommierten Köchin Meta Hildebrand. Die Broschüre soll Ihnen helfen, Ihren Speisezettel zu mediterranisieren und zeigen, dass gesundes Essen und Genuss keineswegs im Widerspruch zueinander stehen. Unsere Empfehlungen richten sich übrigens nicht nur an Menschen mit entzündlichem Rheuma, alle profitieren von den Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen und Geniessen,

Ihre Rheumaliga

Mediterrane Küche gegen Rheuma

Ernährungsmediziner*innen erkennen in der traditionellen mediterranen Küche wirkungsvolle Ernährungsmuster zur Prävention chronischer Krankheiten. Die Mittelmeerkost soll gesund halten und das Leben verlängern. Mehrere Studien zeigen, dass eine mediterrane Ernährung entzündliche rheumatische Krankheiten wie rheumatoide Arthritis günstig beeinflussen kann. Die multinationale Mittelmeerküche der Länder Spanien, Italien, Griechenland und Marokko basiert auf drei Säulen:

- Olivenöl anstelle tierischer Fette (wie Butter und Rahm)
- Fisch statt Fleisch
- viel Gemüse, Obst und Nüsse



Vertiefte Informationen zu Ernährung bei Rheuma

finden Sie auf unserer Website unter
www.rheumaliga.ch/mittelmeerkost



Meta Hildebrand, Köchin und Rheumaliga-Botschafterin, hat alle Rezepte eigens für die Rheumaliga kreiert.

“ Die Rheumaliga steht mir schon seit vielen Jahren nahe: 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! Viel Spass beim Kochen und Geniessen. ”

Kochen mit Köpfchen: Gelenkschutz nach Rezept

Wenn sie schmerzen, ist der Alltag beschwerlich: Die Hände sind unser wichtigstes Werkzeug. Damit Ihre Finger, Hände und Handgelenke beim Kochen nicht übermässig strapaziert werden, haben wir ein breites Angebot an praktischen Küchenhelfern in unserem Shop. Diese speziellen Geräte erleichtern Menschen mit und ohne Rheuma alltägliche Handgriffe und Verrichtungen. Beeinträchtigte Gelenke werden geschont, gesunde Gelenke geschützt: Damit Sie trotz Einschränkungen die Freude am Kochen nicht verlieren.

Besuchen Sie unseren Webshop **rheumaliga-shop.ch** oder rufen Sie uns an unter 044 487 40 10. Wir beraten Sie gerne.

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
- 1 Zitrone
- etwas Olivenöl
- evtl. etwas weisser Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

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 Zitronen-tranche platzieren und gut mit der Alufolie verschliessen. Im Ofen bei 210°C mit 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

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

Knoblauch und sieben der Kalamata-Oliven zusammen mit dem Olivenöl, Honig und Balsamico-Essig fein pürieren bis ein Dressing entsteht. Dann die restlichen Kalamata-Oliven gehackt dazu geben und die schwarzen Oliven in Ringe geschnitten mit dem Löffel untermischen (nicht pürieren). Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Gesunde Öle

Was wäre die Mittelmeerküche ohne die Früchte des Olivenbaums! Essen Sie Oliven und machen Sie Olivenöl zur Hauptfettquelle, benutzen Sie es zum Kochen, Backen und in Dressings. Wählen Sie natives Olivenöl extra, es enthält am meisten gesundheitsfördernde Fettverbindungen, Pflanzeninhaltsstoffe und Mikronährstoffe. Sollten Sie kein Olivenöl vertragen, können Sie auch Baumnuß-, Raps-, oder Leinöl verwenden. Verzichten sollten Sie hingegen auf Sonnenblumenöl und tierische Fette wie Butter.

Frischlachstatar mit Feta und Apfel an einer Gurken-Ingwer-Minze-Suppe

Vorspeise für 4 Personen

Tatar

300 g Frischlachs ohne
Haut, geputzt
100 g Feta
1 saurer Apfel
Frühlingszwiebel
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 – 2 EL Lachseier als
Garnitur
Sprossen nach Wunsch

Frischlachs fein hacken und in eine Schüssel geben. Den Fetakäse in kleine Würfel schneiden, zum Lachs geben. Apfel mit der Bircherraffel reiben und zur Lachsmischung hinzufügen. Das Grün der Frühlingszwiebel fein schneiden und dazugeben, zuletzt etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer untermischen. Mit Hilfe eines Rings in einem tiefen Teller anrichten und mit Sprossen und den Lachseiern garnieren.

Suppe

1 Gurke
2 dl Apfelsaft
etwas geriebener Ingwer
2 dl Ziegenmilch
2 Zweige Minze
Salz und Pfeffer

Die Gurke mit Schale grob zerkleinern und in einen Mixbecher geben. Die weiteren Zutaten dazugeben und zu einer feinen Suppe pürieren. Nach Wunsch passieren für eine noch feinere Textur. Die Suppe zum Tatar in den tiefen Teller geben und mit ein paar Tropfen Olivenöl garnieren.



Tipp zum Einkauf

Informieren Sie sich z. B. beim WWF Schweiz (www.wwf.ch/de/fischratgeber) über nachhaltigen Fischfang und welchen Labels Sie vertrauen können.



Fisch und Meeresfrüchte: Reich an gesunden Omega-3-Fetten

Decken Sie den Bedarf an tierischem Protein bevorzugt mit Fisch und Meeresfrüchten. Die langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure namens Eicosapentaensäure (EPA) ist wohl der stärkste natürliche Entzündungshemmer. Sie kommt praktisch nur in Fischöl vor – vor allem in Fischen, die in kaltem Gewässer leben, wie Hering, Makrele, Lachs, Thunfisch, Sardinen und Sardellen. Studien belegen, dass der Konsum von Fischöl bzw. Eicosapentaensäure chronische Entzündungen hemmen kann.

In Kräuter-Olivenöl pochierte Pouletbrust mit Pimientos, Peperoni und Chili

Hauptgericht für 4 Personen

Pochiertes Poulet

- 1 l Olivenöl
- Rosmarin, Thymian, Oregano, Petersilie (jeweils 2 frische Zweige)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Pouletbrüstli à 100 – 120 g

Olivenöl in einen tiefen Topf geben, die Kräuterzweige und den frischen, in Tranchen geschnittenen Knoblauch zugeben. Pouletbrüstli auf die Kräuter legen. Langsam erwärmen und leicht köcheln lassen, bis die Pouletbrüstli goldfarben und gar sind. Wichtig: Das Öl soll das Poulet komplett bedecken und darf nicht zu heiss sein (idealerweise 90 – 110 °C).

Peperoni-Beilage

- 2 rote Peperoni
- 2 gelbe Peperoni
- 300 – 500 g Pimientos
- 2 Zweige Rosmarin
- ½ Zitrone (nur die Schale)
- 1 grosse rote Chili für die Garnitur
- grobes Meersalz
- Olivenöl

Peperoni entkernen, in Dreiecke schneiden und auf ein Blech legen. Pimientos, Rosmarin, gehackte Chili, Zitronenzeste und etwas Olivenöl dazugeben und gut mischen. Mit etwas Meersalz würzen und im Ofen bei 240 °C mit Umluft 7 Minuten backen. Das Gemüse bleibt so knackig und nimmt ein leichtes Röstaroma an.

Tipp für die Garnitur: Chiliblüte

Chili sternförmig von unten nach oben einschneiden und ca. 5 – 8 Stunden in Eiswasser einlegen (am besten am Vorabend) und aufgehen lassen.



Tipp gegen Foodwaste

Das Öl kann, wenn es abgeseiht ist, für weitere Pouletgerichte verwendet werden. Es hat durch die Gewürze einen sehr aromatischen Geschmack.



Glücklich und schmerzfrei durch Chili

Das in Chili enthaltene Capsaicin kann helfen, Schmerzen zu unterdrücken. Spezielle Neurotransmitter, die durch das Capsaicin ausgeschüttet werden, blockieren kurzzeitig Botenstoffe zur Schmerzübermittlung. Zusätzlich reagiert der Körper auf die Reize von Hitze und Brennen mit mehr Durchblutung und der Ausschüttung von Endorphinen. Diese Hormone unterdrücken Schmerzen und lösen ein Glücksgefühl aus. Bei Chili nennt man es das «Pepper-High».

Gebackene Makrele mit Tomaten-Fenchel-Gemüse und Basilikumpesto

Hauptgericht für 1 Person

Makrele

Backpapier, ofenfeste
Küchenschnur, Alufolie

- 1 ganze Makrele,
ausgenommen
- 80 g Datteltomaten
- 80 g Fenchel
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz

Backpapier falten und links und rechts mit der Küchenschnur zusammenbinden, sodass eine Tasche entsteht. Makrele mit kaltem Wasser abspülen. Tomaten halbieren, Fenchel fein hobeln und in eine Schüssel geben. Gemüse mit Olivenöl, Zitronensaft und Salz marinieren. Das marinierte Gemüse in die Backpapiertasche geben und die Makrele darauflegen. Falls die Tasche nicht ganz geschlossen werden kann, weil der Fisch zu gross ist, zum Schutz etwas Alufolie über Fisch und Tasche legen. Im Ofen bei 180°C Umluft 15–20 Minuten backen. Folie 3 Minuten vor Ende der Garzeit entfernen, damit sich eine Kruste bilden kann.

Pesto

- 10g Pinienkerne
- 10g Pistazien
- 40g Basilikumblätter
- 1 Knoblauchzehe
- 20g Parmesan
- 1 dl Olivenöl
- evtl. Salz und Pfeffer

Alle Pesto-Zutaten in einen Mixbecher geben und zu einem Pesto verarbeiten. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Nachtschattengewächse bei Rheuma?

Tomaten, Peperoni, Kartoffeln und Auberginen sind ein perfektes Beispiel dafür, dass es DIE perfekte Ernährungsform für alle nicht gibt. Einige Rheumabetroffene reagieren auf den Genuss von Nachtschattengewächsen mit erhöhter Entzündungsaktivität, andere haben keinerlei Probleme. Hier heisst es ausprobieren! Im vorliegenden Rezept können Sie die Tomaten durch die gleiche Menge Zucchini (in schmale Scheiben geschnitten) ersetzen.

Grillierter marinierter Blumenkohl mit scharf-gebratenen Crevetten

**Vorspeise für 4 Personen (für 4 Teller wie auf dem Bild
die Mittelstücke von 2 Köpfen Blumenkohl verarbeiten)**

Blumenkohl

- 1 grosser Blumenkohl
- 80 ml Olivenöl
- ½ KL Curcuma-Pulver
- ½ KL Chiliflocken
- ½ KL Salz
- ½ KL geriebener Ingwer

Blumenkohl in Scheiben schneiden. Die restlichen Zutaten in einer Schüssel gut verrühren. Öl-Gewürzmischung mit einem Pinsel auf die Blumenkohl-tranchen auftragen. Den Blumenkohl in einer heissen Grillpfanne kurz anbraten, auf ein Backblech legen und im Ofen bei 180 °C mit Umluft 15 Minuten fertig backen. Wer es gerne knackig mag, kann den Blumenkohl etwas länger in der Grillpfanne braten und auf das Weichgaren im Ofen verzichten.

Crevetten

- 400 g mittelgrosse Crevetten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Rosmarinzwige
- ½ Chilischote
- ½ – 1 dl Olivenöl
- 2 EL grüner eingelegter Pfeffer
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Cranberrys, gedörrt und gehackt
- Blüten oder Sprossen für die Garnitur

Knoblauch in Scheiben schneiden, Rosmarinzwige zupfen, Chili in feine Ringe schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und alle restlichen Zutaten (ausser den Crevetten) dazugeben. Kurz erhitzen und im Anschluss die Crevetten hinzufügen. Kurz und heiss anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Zuletzt die gehackten Cranberrys darüberstreuen und nach Wunsch mit Blumen oder Sprossen garnieren. Sofort servieren.



Curcuma gegen Rheumaschmerzen?

Seit Tausenden von Jahren wird Curcuma in der traditionellen chinesischen und indischen Medizin genutzt. Klinische Studien dokumentieren die Wirksamkeit von Curcumin bzw. von Curcuma-Extrakten bei Arthrose und rheumatoider Arthritis. Die Wirkstoffe wurden teils gegenüber einem Placebo oder einem gängigen Schmerzmittel geprüft. Die Curcuma-Wirkstoffe erwiesen sich als wirksamer als die Schmerzmittel oder als gleich wirksam. Naturheilkundliche Mediziner empfehlen, Curcuma-Präparate präventiv einzunehmen oder um eine Therapie zu unterstützen. Da Curcuma zu Nebenwirkungen und Wechselwirkungen führen kann, sollten Sie die Einnahme mit Ihrem behandelnden Arzt oder Ihrer behandelnden Ärztin besprechen.

Zitronen-Basilikum-Eis auf Schafsjoghurt mit Honig-Baumnüssen

4 Portionen

Eis

- 1 dl Zitronensaft
- 2 dl Apfelsaft
- 100g Honig
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Maizena
- 100g griechischer Joghurt oder Schafsjoghurt
- 4 Basilikumzweige

Zitronensaft, geriebenen Ingwer, Honig und Apfelsaft zum Kochen bringen und etwa 3 Minuten köcheln lassen. Maizena mit wenig Wasser anrühren, zur warmen Masse hinzugeben und mit dem Schwingbesen für 4 Minuten abkochen, bis die Masse gebunden ist. Wichtig: schnell rühren, um Anbrennen und Klumpenbildung zu verhindern. Die Masse nun in einen Mixbecher füllen. Zwei Basilikumzweige in die heiße Masse legen und im Kühlschrank ca. 3–4 Stunden abkühlen lassen. Basilikumzweige im Anschluss entfernen und entsorgen. Die restlichen frischen Basilikumzweige zusammen mit dem Joghurt in den Mixbecher zur nun abgekühlten Masse geben und alles fein pürieren. In Eisformen abfüllen und mindestens vier Stunden in den Tiefkühler stellen.

Honig-Baumnüsse

- 200g Baumnüsse
- 4 EL Honig
- 2 Schafsjoghurt à 120g

Baumnüsse in eine Teflonpfanne geben, Honig hinzufügen und unter Rühren karamellisieren lassen, bis die Nüsse eine goldene Farbe angenommen haben. Nüsse auf einem Holzbrett auskühlen lassen. Die erkalteten Nüsse grob hacken und auf den Schafsjoghurt geben.



Die BaumnuSS – ein wahres Nährstoffwunder

Jahrelang wurde die Nuss wegen ihres hohen Kaloriengehalts verpönt. Doch wer die Nuss massvoll nascht, tut sich viel Gutes. Rheumabetroffene profitieren besonders von den enthaltenen gesunden Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Unter der dicken Schale enthält die BaumnuSS zudem hohe Mengen an Vitamin E, das im Körper eine antioxidative Wirkung entfaltet. Doch damit nicht genug: Baumnüsse warten zudem mit einem hohen Gehalt an Vitaminen der B-Gruppe, Kalium, Zink, Magnesium, Eisen und Kalzium auf.



Kleine Helfer, grosse Wirkung

Bei schmerzenden und kraftlosen Händen und Fingern ist es oftmals fast unmöglich, eine Flasche zu öffnen. Unser Pet Boy erleichtert Menschen mit und ohne Rheuma alltägliche Handgriffe und Verrichtungen.

www.rheumaliga-shop.ch



Rheumaliga Schweiz
Bewusst bewegt



**Beraten, bewegen, begleiten:
Wir stärken Betroffene
in ihrem Alltag mit Rheuma.**

Rheumaliga Schweiz
Tel. 044 487 40 00
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Rezepte: Meta Hildebrand
Foto (Titelseite): ©istockphoto.com/barol16
Fotos (S. 2 – 15): Tobias Stahel