

JANKE SCHÄFER

111 Genießerrezepte bei Rheuma

Entzündungen mit Genuss reduzieren



Kleine
und große
Köstlichkeiten
ganz einfach
zubereiten!

JANKES
SOULFOOD



humboldt



4 VORWORT

7 DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI RHEUMA

8 Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

- 9 Entzündlich-rheumatische Erkrankungen
- 10 Degenerative rheumatische Erkrankungen
- 10 Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden
- 11 Weichteilrheumatismus
- 11 Ernährung bei Rheuma
- 12 Was muss ich als Rheumapatient bei meiner Ernährung beachten?
- 14 Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?
- 16 Welche Lebensmittel eignen sich gut als Entzündungshemmer?
- 24 Was kommt ins Glas?
- 24 Welche Lebensmittel beugen Osteoporose vor?
- 26 Vitamin K hat anti-entzündliche Wirkung
- 27 Die Gefahren einer Mangelernährung
- 28 Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- 29 Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen?
- 31 Küchentipps
- 32 Tipps für das Arbeiten in der Küche
- 33 Tipps für die Einrichtung Ihrer Küche

35 **111 REZEPTE FÜR MENSCHEN
MIT RHEUMA**

- 36 Frühstück
- 50 Suppen
- 62 Salate
- 76 Vegetarische Hauptspeisen
- 100 Hauptspeisen mit Fisch
- 113 Hauptspeisen mit Fleisch und Geflügel
- 129 Snacks und Fingerfood
- 144 Getränke
- 147 Kuchen und Süßes

158 **ANHANG**

- 158 Hilfreiche Adressen und Webseiten
- 158 Rezeptregister



Rheuma – eine Erkrankung mit vielen Gesichtern

Krankheiten des rheumatischen Formenkreises betreffen laut Rheuma-Liga e. V. aktuell etwa 20 Prozent aller Deutschen jeder Altersgruppe. Was früher als „Krankheit der Alten“ galt, plagt also tatsächlich jeden Fünften von uns, egal ob Kind, junger Erwachsener oder Senior. Zum Beispiel tritt die Juvenile Idiopathische Arthritis schon im Kleinkind- bis Jugendalter auf. Hier ist eine frühzeitige Diagnose und Therapie besonders wichtig, um chronische Gelenkschäden zu verhindern.

Doch was genau ist Rheuma? Unter diesem Begriff werden sämtliche Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat mit fließenden, reißenden und ziehenden Schmerzen zusammengefasst. Betroffen sind Gelenke, Muskeln, Knochen, Bindegewebe oder Sehnen. Es gibt über hundert rheumatische Krankheitsbilder, bei einigen Formen können auch Organe wie Herz, Lunge, Nieren, Haut sowie das Nervensystem betroffen sein. Eine schnelle, korrekte Diagnose ist aufgrund dieser Vielzahl der Beschwerdebilder oftmals nicht einfach. Einen groben Überblick bietet die Einteilung in vier Hauptgruppen:

- **Entzündlich-rheumatische Erkrankungen** – zum Beispiel rheumatoide Arthritis, Morbus Bechterew, Psoriasis-Arthritis und Kollagenosen (wie systemischer Lupus erythematoses)
- **Degenerative rheumatische Erkrankungen** – zum Beispiel Arthrose
- **Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden** – zum Beispiel bei Osteoporose oder Gicht
- **Rheumatische Schmerzkrankheiten**, der sogenannte Weichteilrheumatismus – Muskeln, Bänder, Sehnen und Schleimbeutel sind schmerzhaft verändert



Wenn man von Rheuma spricht, ist meist die rheumatoide Arthritis gemeint. Sie gehört zu den häufigsten Rheumaerkrankungen.

Entzündlich-rheumatische Erkrankungen

Normalerweise ist eine Entzündung eine sehr wichtige Abwehrreaktion unseres Körpers. Ein Fremdstoff, Antigen oder Gewebeschaden alarmiert dabei das Immunsystem und dieses reagiert mit einer Entzündung im betroffenen Organ, im umgebenden Bindegewebe, in den beteiligten Blutgefäßen und im angrenzenden Lymphsystem. Dabei kommt es zu den typischen Anzeichen einer Entzündung:

- Schmerzen
- Schwellung
- Überwärmung
- Rötung
- Funktionsstörung

Normal verlaufende, akute Entzündungen klingen in der Regel nach wenigen Tagen ab. Bleibt die Ursache für die Störung jedoch bestehen, reagiert unser Immunsystem darauf mit einer chronischen Entzündung.

Beim entzündlichen Rheuma handelt es sich um eine sogenannte Autoimmunerkrankung, das heißt, die Abwehrkräfte richten sich gegen körpereigene Strukturen, es entstehen chronische Entzündungen. Gelenkoberflächen und bestimmte Zellen in inneren Organen werden zerstört oder beeinträchtigt. Die auslösenden Faktoren für diese Fehlfunktion sind noch nicht abschließend geklärt.

Die häufigsten entzündlich-rheumatischen Erkrankungen sind:

- Rheumatoide Arthritis (Entzündungen der Gelenke)
- Morbus Bechterew (Entzündungen der Wirbelsäule)
- Systemischer Lupus erythematodes (u. a. Entzündungen der Gelenke und des Bindegewebes)

Es gibt keine allgemeingültige „Rheumadiät“, doch es wurde nachgewiesen, dass Nahrungsmittel den Verlauf einer entzündlich-rheumatischen Erkrankung beeinflussen können. Dabei geht es vor allem um eine entzündungshemmende oder entzündungsfördernde Wirkung bestimmter Stoffe in den Nahrungsmitteln. Ganz allgemein ist eine Ernährung mit wenig Zusatzstoffen zu empfehlen, mit viel frischem Obst und Gemüse, mit wenig Fleisch und Wurst, mit guten und gesunden Fetten.

Degenerative rheumatische Erkrankungen

Bei degenerativen, also verschleißbedingten Erkrankungen wie Arthrose schmerzen die Gelenke, weil die Knorpelschicht angegriffen ist und die darunter liegenden Knochen schutzlos gegeneinander reiben. Die Ursache ist in der Regel eine Überbelastung, durch exzessiven Sport, Übergewicht oder eine dauerhafte Fehlbelastung. Eine Abnutzung des Gelenks infolge des Alters kann ebenfalls zur Arthrose führen.

Ist der Knorpel einmal abgenutzt oder defekt, kann er nicht mehr aufgebaut werden. Doch Sie können die Beweglichkeit der Gelenke beeinflussen und verhindern, dass die Abnutzung voranschreitet oder Entzündungen entstehen. Dazu gilt es sich zu bewegen, Übergewicht zu vermeiden bzw. abzubauen und auf eine Ernährung zu achten, die Entzündungen entgegenwirkt.

Stoffwechselstörungen mit rheumatischen Beschwerden

Gicht ist eine Störung des Harnstoffwechsels. Sie führt zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen in Gelenken und Gewebe, was rheumatische Beschwerden verursacht. Die Osteoporose (Knochenschwund) kommt als eigenständige Krankheit vor oder als Folge einer anderen Erkrankung – zum Beispiel kann sie von einer rheumatischen Arthritis hervorgerufen werden. Um den Stoffwechsel positiv zu beeinflussen, sollten Sie genügend Vita-



Auch bei verschleißbedingten Formen von Rheuma können Entzündungen entstehen.

mine und Mineralstoffe zu sich nehmen, viele frische Produkte und wenig Fleisch.

Weichteilrheumatismus

Als Weichteilrheumatismus werden verschiedene entzündliche und nicht-entzündliche rheumatische Erkrankungen, die die „weichen“ Gewebe des Bewegungsapparats wie Gelenkkapseln, Bänder, Sehnen und Muskulatur betreffen, bezeichnet. Diese Erkrankungen sind oft sehr schmerzhaft und können die Mobilität sowie das tägliche Leben stark beeinträchtigen.

Es gibt verschiedene Ursachen, zum Beispiel eine genetische Veranlagung, aber auch eine dauernde Überlastung, falsche Bewegungen oder örtliche Abkühlungen, zum Beispiel durch kalten Luftzug.

Konkrete Ernährungsempfehlungen gibt es nicht, doch eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Frischkost, Fisch und wenig Fleisch scheint günstige Effekte zu haben.

Ernährung bei Rheuma

Die Ernährung spielt also vor allem bei den entzündlich-rheumatischen Erkrankungen eine große Rolle, aber auch bei allen anderen Formen ist sie ein wichtiger Teil der Therapie. Denn diese können ebenfalls mit entzündlichen Prozessen einhergehen, die es zu vermeiden bzw. zu lindern gilt.

Hier möchte ich mit diesem Buch ansetzen und versuchen, folgende Fragen aus Patientensicht zu beantworten:

- Was muss ich bei meiner Ernährung beachten, wenn ich unter entzündlichem Rheuma leide?
- Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?
- Welche Lebensmittel eignen sich besonders gut als Entzündungshemmer?

- Welche Lebensmittel beugen Osteoporose als Folge einer rheumatischen Erkrankung vor?
- Was sind die Gefahren einer einseitigen Ernährung?
- Sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll?
- Kann eine Ernährungsumstellung die Rheumaerkrankung beeinflussen?

Was muss ich als Rheumapatient bei meiner Ernährung beachten?

Diese Frage möchte ich als erstes umformulieren in „Was *kann* ich beachten?“. Denn „muss“ steht für einen Faktor, den Sie dringend vermeiden sollten: Stress. Selbstverständlich gibt es Verpflichtungen und Dinge, die Sie tun „müssen“, zum Beispiel im Beruf. Hier geht es jedoch um Ihren Körper und Ihre Ernährung. Was *können* Sie als Rheuma-Patient also beachten?

Vermeiden Sie Stress

Stress kann einen negativen Einfluss auf den Krankheitsverlauf haben, zum Beispiel kann er die Entzündungsaktivitäten und die Schmerzen verstärken. Insbesondere „Alltagsstress“ hat diese Auswirkungen, also Ärgernisse des täglichen Lebens, wie Stress im Beruf und häufige Streitigkeiten mit dem Partner oder in der Familie. Wenn Sie sich häufig überfordert und gestresst fühlen, dann sollten Sie die Stressquellen identifizieren und sich Gedanken darüber machen, wie Sie den Stress reduzieren können.

Auch beim Thema Ernährung gilt es Stress zu vermeiden. Zwingen Sie sich nicht in irgendwelche Ernährungsformen, Diäten, Fastenkuren oder hochgepriesene Trends, wenn Sie am Ende des Tages unglücklich und hungrig sind. Gehen Sie stattdessen zu einer Ernährungsberatung und lassen Sie sich individuell helfen.

Viele Rheumapatienten leiden unter Übergewicht beziehungsweise unter starken Gewichtsschwankungen, oftmals als Folge ihrer eingeschränkten Bewegungsfähigkeit und der Einnahme von

kortisonhaltigen Medikamenten. Natürlich ist Übergewicht nicht förderlich für die Gelenke, aber versuchen Sie auch hier den Druck von sich zu nehmen. Falls Sie mit Gewichtsproblemen kämpfen, verspricht eine dauerhafte Umstellung Ihrer Essgewohnheiten sehr viel mehr Erfolg als jede kurzfristige Trend-Diät.

Essen Sie regelmäßig

Ein fester Tagesrhythmus ist für Menschen mit Rheuma sehr wichtig, auch was die Mahlzeiten angeht. Essen Sie regelmäßig, gewöhnen Sie Ihren Körper an Ihren ganz persönlichen Ablauf. Besonders wenn Sie Medikamente einnehmen, sollten Sie möglichst immer zur gleichen Zeit essen. Nicht umsonst sollten bestimmte Mittel vor, zu oder nach einer Mahlzeit eingenommen werden und können nur dann optimal wirken, wenn Sie dies beachten.

Hier gebe ich Ihnen ein Beispiel für einen Essensplan mit drei Hauptmahlzeiten und zwei Zwischensnacks:

- Frühstück (z. B. Vollkornbrot mit Belag oder Müsli mit Joghurt)
- Snack (z. B. Obst)
- Mittagessen (z. B. eine warme Hauptspeise, Suppe oder Salat)
- Snack (z. B. ein Muffin oder Früchtequark)
- Abendbrot (z. B. warme Hauptspeise oder Brotzeit)

Sie sind zwischendurch nicht hungrig und brauchen keinen Snack? Dann lassen Sie ihn weg. Vielleicht essen Sie stattdessen lieber direkt nach dem Mittagessen einen süßen Nachtisch. Auch bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie mittags oder abends warm essen. Manche Menschen vertragen zum Abendessen nur leichte Kost, andere nehmen abends ihre Hauptmahlzeit ein. Probieren Sie aus, was Ihrem Körper am besten bekommt.

Essen Sie bewusst und achten Sie dabei auf Ihren Körper. Er zeigt Ihnen ziemlich genau, was er gut verträgt und was nicht.



Ein fester Tagesrhythmus beugt Stress vor. Wenn Arbeit, Erholungszeiten und Mahlzeiten immer gleich ablaufen, tut das dem Körper gut.



Achten Sie auf Ihren Körper – er zeigt Ihnen ziemlich genau, welche Lebensmittel ihm guttun und welche nicht.

Wenn Sie erst einmal angefangen haben, auf Ihr Essverhalten zu achten, spüren Sie recht schnell, ob Sie zu eilig geschlungen, zu viel, zu wenig oder zu fettig gegessen haben.

Vermeiden Sie überflüssige Zusatzstoffe

Als Rheumapatient müssen Sie oft genug Medikamente einnehmen, die diverse Nebenwirkungen haben. Bei der Auswahl Ihrer Lebensmittel haben Sie hingegen die Wahl: Entscheiden Sie sich so oft wie möglich für Lebensmittel ohne chemische Zusatzstoffe, künstliche Aromen und Geschmacksverstärker. Viele Fertigprodukte enthalten darüber hinaus zu viele und „schlechte“ Fette sowie ein Übermaß an Industriezucker und Weißmehl. Idealerweise bereiten Sie sich Ihre Mahlzeiten aus frischen Zutaten zu.

Bleiben Sie in Bewegung

Auch kranke Gelenke möchten bewegt werden. Damit meine ich nicht nur kleine Spaziergänge an der frischen Luft, sondern zum Beispiel auch die Küchenarbeit. Kneten Sie Brotteig, wenn möglich, auch mal mit der Hand durch, anstatt mit der Küchenmaschine. Stechen Sie in der Vorweihnachtszeit Plätzchen aus und belegen Sie Ihren nächsten Kuchen mit vielen kleinen Beeren. Ihre Finger werden Ihnen diese Bewegungseinheiten danken. Wenn Sie mal einen schlechten Tag haben, finden Sie im Kapitel „Küchentipps“ einige Anregungen, wie Sie sich die Arbeit in der Küche erleichtern können.

Welche Lebensmittel begünstigen eine Entzündung?

Es gibt tatsächlich Lebensmittel, die Entzündungen im Körper fördern. Hier liegt der Fokus der Ernährungsexperten auf den schädlichen Fettsäuren, insbesondere der Arachidonsäure.



Ein Tipp für den Einkauf von Obst und Gemüse: Beinahe alles was rot und grün ist, hat Vorteile für Sie als Rheumapatient.

Lebensmittel, die wichtige Antioxidantien enthalten

Gemüse: Brokkoli, Grünkohl, Mangold, Knoblauch, Tomate, Zwiebel, Spinat, Weißkohl, Rote Bete

Obst: Ananas, Kirsche, Brombeere, Heidelbeere, Himbeere, Erdbeere, Wassermelone, Kiwi, Granatapfel, Apfel

Fische: Lachs, Hering, Makrele, Sardelle

Kräuter: Bärlauch, Dill, Brennnessel, Ingwer, Kurkuma, Thymian

Tier- und Pflanzenfette: Leinöl, Rapsöl, Hanföl, Fischöl, Kokosöl

Nüsse und Saaten: Walnuss, Chia, Leinsamen, Pekanus

Probiotische/fermentierte Lebensmittel: Sauerkraut, Kimchi, Kombucha, Joghurt und Kefir

Gewürze: schwarzer Pfeffer, Chili, Curry, Kurkuma, Zimt, Oregano

Die richtigen Fette

Rheumapatienten, die Gewicht verlieren möchten, achten oft auf eine fettarme Ernährung. Das sollte jedoch gar nicht ihr Ziel sein. Im Gegenteil. Entsteht ein Mangel an Omega-3-Fettsäuren, kann dies zu steigenden Entzündungswerten führen. Viel wichtiger ist es, sich darauf zu konzentrieren, die richtigen Fette aufzunehmen.

Insbesondere die lebensnotwendigen, essenziellen Fettsäuren der Omega-3- und Omega-6-Reihe spielen für Rheumapatienten eine wichtige Rolle. Die mehrfach ungesättigte Alpha-Linolensäure (Omega-3-Fettsäure) dient unter anderem als Ausgangssubstanz für die körpereigene Herstellung weiterer Fettsäuren. Dabei ist vor allem die Umwandlung in Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA) von Bedeutung. Sowohl EPA als auch DHA hemmt die Umwandlung der Arachidonsäure in die entzündungsfördernden Substanzen. Hingegen bildet der Körper wie oben bereits beschrieben aus der Arachidonsäure entzündungsfördernde Stoffe, die Eikosanoide. Daher sollten Sie darauf achten, nicht zu viel davon aufzunehmen.

Die Wirkung der Omega-Fettsäuren

- Omega-3-Fettsäuren hemmen Entzündungen. Dazu zählen Eikosapentaensäure (EPA), Docosahexaensäure (DHA) und Alpha-Linolensäure.
- Omega-6-Fettsäuren fördern Entzündungen. Dazu zählen die Folgeprodukte der Arachidonsäure und Linolsäure.

Pflanzliche Lebensmittel sind gute Quellen für Linolsäure und Alpha-Linolensäure. Dabei sollten Sie immer die Alpha-Linolensäure vorziehen. Denn aus Linolsäure kann der Körper Arachidonsäure bilden oder sie kann die Umwandlung der Alpha-Linolensäure zu EPA verhindern. Alpha-Linolensäure hemmt hingegen die Umwandlung der Linolsäure zur Arachidonsäure. Was bedeutet das für Sie? Um die Entzündung in Ihrem Körper zu reduzieren, sollten Sie weniger linolsäurehaltige Fette zu sich nehmen, stattdessen sollten Sie mehr Fette essen, die reich an Alpha-Linolensäure sind.

Leinöl weist den höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure auf. Weitere Lieferanten sind Raps- und Walnussöl. Der Anteil an Linolsäure ist in Sonnenblumen- und in Distelöl (Saffloröl) besonders hoch. Das bedeutet für Sie:

- Vermeiden Sie Sonnenblumenöl, Distelöl (Saffloröl).
- Verwenden Sie Leinöl, Rapsöl, Walnussöl, Weizenkeimöl oder Leindotteröl.

Gute Omega-3-Lieferanten

- Lachs, Hering, Makrele und Forelle (geräuchert oder frisch)
- Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
- Leinöl, Rapsöl, Sojaöl, Walnussöl und Weizenkeimöl
- Leinsamen und Chiasamen
- Geringe Mengen befinden sich auch in Spinat, Grünkohl, Rosenkohl und Avocado



Linolsäure und Alpha-Linolensäure sind die beiden Fettsäuren, die am häufigsten in Speiseölen vorkommen.

Meine Empfehlungen für Ihren Speiseplan

- Essen und verwenden Sie viel frisches Obst und Gemüse, wenn möglich mit Schale.
- Achten Sie auf Bio-Ware – Ihr Körper braucht nicht noch mehr Schadstoffe.
- Verwenden Sie mildes Rapsöl, es ist ein Alleskönner in der Küche.
- Ersetzen Sie fette Wurstwaren durch magere Alternativen, wie zum Beispiel Putenbrust.
- Ersetzen Sie fette Fleischsorten durch magere Filetstücke und Geflügel.
- Vermeiden Sie Fertigprodukte.
- Ersetzen Sie fettreiche Milchprodukte durch fettreduzierte Alternativen.
- Essen Sie maximal zweimal pro Woche Fleisch.
- Gönnen Sie sich mindestens ein- bis zweimal pro Woche eine Fischmahlzeit.
- Vermeiden Sie ein Übermaß an raffiniertem Zucker und süßen Sie Getränke oder Dressings stattdessen mit Honig.
- Sparen Sie Weißmehl ein, verwenden Sie stattdessen Produkte aus Vollkornmehlen.
- Ersetzen Sie Eiernudeln und Spätzle durch Hartweizennudeln.
- Trinken Sie ausreichend frisches Wasser.
- Und nicht zuletzt: Achten Sie darauf, was Ihnen guttut und gönnen Sie sich Ihre Genussmomente.

Küchentipps

Sie kennen das sicher: An manchen Tagen scheint es Ihnen unmöglich, sich in die Küche zu stellen und Gemüse zu schnippeln. Wenn die Beine schmerzen oder die Fingergelenke angeschwol-

len sind, macht aufwendiges Kochen wenig Freude. Suchen Sie sich an solchen Tagen einfache Gerichte aus, aber streichen Sie das Essen bitte nicht vollständig von Ihrem Tagesplan. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass ein gleichbleibender Tagesrhythmus sehr förderlich für das Wohlbefinden ist. Dazu gehört nicht nur die regelmäßige Einnahme Ihrer Medikamente, sondern auch, zu festen Zeiten zu essen.

Tipps für das Arbeiten in der Küche

Im Laufe der Jahre habe ich einige Tipps zusammengetragen, die mir – und auch Ihnen – das Zubereiten von Mahlzeiten, das Kochen und Backen erleichtern.

Bügelstuhl/Drehstuhl Wenn Sie nicht gut zu Fuß sind, setzen Sie sich. In meiner Küche steht für „schlechte Tage“ ein ergonomischer Drehstuhl, den ich mir vor die Arbeitsfläche oder an den Herd ziehen kann. Auch Bügelstühle oder Stehhilfen machen das Arbeiten am Herd leichter.

Verdickte Griffe Küchenutensilien mit verdickten oder ergonomischen Griffen unterstützen Sie beim Greifen, Rühren und Schneiden.

Winkelgriffe Spezielle Messer mit Winkelgriffen erleichtern das Schneiden bei fehlender oder eingeschränkter Greifkraft.

Deckelöffner/Flaschenöffner mit Hebelwirkung Schraubverschlüsse an Flaschen oder Gläsern können manchmal zum unüberwindbaren Hindernis werden. Weniger Kraftaufwand benötigen Sie bei der Verwendung von speziellen Flaschenöffnern mit Hebelwirkung. Auch Dosen- und Flaschenöffner, die zuerst das Vakuum aufheben, sind sehr praktisch.

Elektrische Küchenhelfer Es macht Spaß, mit den Händen zu arbeiten, einen Teig zu kneten oder einen Kuchen zu rühren, solange die Hände nicht schmerzen. Elektrische Mixer, Dosenöffner, Küchenmaschinen, Teigpressen etc. erleichtern das Arbeiten, wenn Sie rheumatische Finger und Handgelenke haben.

Brettchen mit Einfassung Sie helfen beim Schneiden von Gemüse, Brot etc., insbesondere wenn Sie einhändig arbeiten müssen.

Rutschfeste Matten Es gibt Backmatten und Platzsets, die auf glatten Oberflächen haften und Ihnen damit das Arbeiten erleichtern.

Scharfe Messer Je weniger Druck Sie auf ein Messer ausüben müssen, desto weniger Kraftaufwand benötigen Sie. Gute, scharfe Messer gehören in jede Küche.

Gemüse- und Obstschäler Schälen Sie Obst und Gemüse mit dem Sparschäler statt mit dem Messer. Achten Sie auf die verschiedenen Varianten und probieren Sie aus, womit Sie am besten zurechtkommen.

Leichtes Geschirr Natürlich sind Töpfe und Pfannen aus Gusseisen schön und eine möglichst plastikfreie Küche ist erstrebenswert. Ersetzen Sie jedoch unnötig schwere Teile, die Sie ständig in Gebrauch haben, durch leichte Alternativen.

Höhe und Tiefe In jeder Küche fallen Dinge zu Boden oder man muss sich auf die Zehenspitzen stellen, um an den obersten Schrank zu gelangen. Für diese Fälle gibt es im Sanitätshaus Greifhilfen und Trittstufen.

Gefäße und Aufbewahrungsdosen Lagern Sie Ihre Vorräte in Gefäßen, die leicht zu öffnen und zu schließen sind.

Tipps für die Einrichtung Ihrer Küche

- Entscheiden Sie sich für Schubladen statt Türen sowie für Apothekerschränke. Diese erleichtern den Zugriff auf Geschirr und Lebensmittel ungemein.
- Bringen Sie die Arbeitsplatte in einer Höhe an, die auf Sie zugeschnitten ist.
- Lagern Sie schwere Gerätschaften nicht zu tief oder weit unten im Schrank.
- Verstauen Sie Wichtiges in direkter Nähe zur Kochstelle.
- Platzieren Sie den Backofen, den Grill und die Mikrowelle auf einer für Sie angenehmen Arbeitshöhe.

111 REZEPTE FÜR MENSCHEN MIT RHEUMA

Ein Leben mit Rheuma heißt nicht, dass man auf alles verzichten muss. Auf den folgenden Seiten finden Sie viele leckere Rezepte, die sowohl Ihrem Körper als auch Ihrer Seele guttun. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass sie wichtige Nährstoffe und Antioxidantien enthalten, fett- oder kalorienarme Alternativen darstellen und gänzlich ohne Zusatzstoffe auskommen, da Sie sie selbst zubereiten. Lassen Sie sich inspirieren.



FRÜHSTÜCK

Pancakes mit Beeren

Reich an Vitamin B12

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|----------------|
| 276 kcal (1159 kJ) | 10,5 g Eiweiß |
| 35 g Kohlenhydrate | 163 mg Kalzium |
| 5,8 g Ballaststoffe | Vitamin B12 |
| 10 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|----------------------------------------------|
| 2 Eier |
| 20 g Puderzucker |
| 1 Vanilleschote |
| 200 g Buttermilch |
| ½ TL Natron |
| 3 EL Rapsöl |
| 150 g Dinkelvollkornmehl |
| 2 TL Backpulver |
| 200 g Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren) |
| Ahornsirup oder Puderzucker nach Belieben |

Zubereitung

- 1 Eier mit gesiebttem Puderzucker verrühren. Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark herauskratzen und zur Eimasse geben. Buttermilch, Natron, 2 EL Rapsöl, Mehl und Backpulver mit einem Mixer unter die Eiermasse rühren. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 2 Die Beeren waschen und verlesen, wenn nötig klein schneiden.
- 3 Etwas Öl in eine beschichtete Pfanne geben und erhitzen. 3 bis 4 Teigkleckse hineingeben, mit einigen Beeren belegen, die Pancakes bei schwacher Hitze goldbraun backen, dann vorsichtig wenden. Die obere Seite nicht mehr lange backen, da die Beeren sonst matschig werden.
- 4 Nach Belieben Puderzucker oder Ahornsirup über die fertigen Pfannkuchen geben.

Tomaten-Rührei mit Krabben

Reich an Eiweiß

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|-----------------|
| 144 kcal (604 kJ) | 14,7 g Eiweiß |
| 1,7 g Kohlenhydrate | 73 mg Kalzium |
| 8,8 g Fett | Vitamin B12 + K |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|----------------------------|
| 150 g Tomaten |
| 4 Eier |
| 4 kleine Prisen Salz |
| schwarzer Pfeffer |
| 1 EL Rapsöl |
| 150 g Nordseekrabben |
| 1 EL frischer Schnittlauch |

Zubereitung

- 1 Tomaten waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Eier aufschlagen, verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Krabben darin rundherum anbraten. Die Tomaten dazugeben, alles mit den Eiern übergießen und bei mittlerer Hitze stocken lassen. Vor dem Essen mit Schnittlauchröllchen bestreuen.



Joghurt mit Beerensalat

Reich an Vitamin C

Eine Portion enthält

| | |
|--------------------|----------------|
| 197 kcal (575 kJ) | 3,9 g Eiweiß |
| 20 g Kohlenhydrate | 100 mg Kalzium |
| 8 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 3 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

- 1 unbehandelte Orange
- 150 g frische Himbeeren
- 250 g Erdbeeren
- 100 g Heidelbeeren
- 100 g Brombeeren
- 1 EL Zucker
- 100 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 EL gehackte Haselnüsse
- 1 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Honig

Zubereitung

- 1** Die Orangenschale abreiben, dann die Orange halbieren und auspressen. Den Abrieb zur Seite stellen. Beeren waschen, putzen, Erdbeeren evtl. halbieren oder vierteln. Die Beeren mit Orangensaft und Zucker verrühren, über Nacht in den Kühlschrank stellen.
- 2** Haselnüsse und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Den Joghurt mit Abrieb der Orangenschale und Honig mischen.
- 3** Die Beeren auf 4 Gläser verteilen, mit Joghurt bedecken und mit Nüssen und Sonnenblumenkernen bestreuen.



SUPPEN

Tomaten-Reis-Suppe

Fettarm und sättigend

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 135 kcal (567 kJ) | 2,5 g Fett |
| 23,7 g Kohlenhydrate | 4,3 g Eiweiß |
| 2 g Ballaststoffe | 36 mg Kalzium |

Zutaten für 4 Portionen

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 kleine Zucchini
125 g Reis
Salz
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
500 ml passierte Tomaten
Paprikapulver edelsüß
Pfeffer
eine Prise Zucker

Zubereitung

- 1 Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Zucchini waschen, putzen und würfeln. Reis in Salzwasser garen.
- 2 Schalotte und Knoblauch in Olivenöl glasig dünsten, Zucchini dazugeben und anbraten. Tomatenmark zufügen, unterrühren und kurz mitbraten, dann mit den passierten Tomaten ablöschen und alles 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.
- 3 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und einer Prise Zucker würzen. Gegarten Reis abgießen und unterrühren.

Paprikasuppe

Reich an Vitamin C

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 106 kcal (447 kJ) | 2,5 g Eiweiß |
| 16,6 g Kohlenhydrate | 20 mg Kalzium |
| 5,1 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 2,9 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

2 große rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Kartoffeln
1 EL Rapsöl
800 ml Gemüsebrühe
1 TL Curry
½ TL Kurkuma
Salz, Pfeffer
Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1 Die Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und die Schoten in Würfel schneiden. Zwiebel und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin andünsten und Paprika dazugeben. Mit Brühe aufgießen, dann die Kartoffeln ergänzen. Mit Curry und Kurkuma würzen und 20 Minuten leicht köcheln lassen. Die Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.



Gemüsesuppe

Reich an Vitaminen

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|------------------|
| 132 kcal (556 kJ) | 7 g Eiweiß |
| 10,2 g Kohlenhydrate | 144 mg Kalzium |
| 8,8 g Ballaststoffe | Vitamin C, E + K |
| 6,6 g Fett | |

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kleiner Blumenkohl
- 2 Möhren
- 1 Kohlrabi
- ½ Wirsing
- 1 Stange Lauch
- ½ Sellerieknolle
- 40 g Butter
- 1½ l Gemüsebrühe
- 1 Prise Muskat
- 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung

- 1** Das Gemüse waschen, putzen oder schälen und in kleine Würfel, Ringe und Röschen teilen.
- 2** Die Butter in einem großen Topf erhitzen und den Wirsing kräftig anbraten. Anschließend das restliche Gemüse zugeben und mit Brühe aufgießen.
- 3** Die Suppe 30 Minuten köcheln lassen, dann mit Muskat würzen und mit der Petersilie bestreuen.



Kritharaki-Salat mit Sommergemüse

Reich an Kalzium und Vitamin C

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|------------------|
| 401 kcal (1684 kJ) | 14,1 g Eiweiß |
| 51,8 g Kohlenhydrate | 153 mg Kalzium |
| 6,6 g Ballaststoffe | Vitamin C, E + K |
| 14,5 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

200 g Kritharaki

Salz

1 kleine Zucchini

4 bunte Baby-Paprikaschoten

5 mittelgroße Tomaten

1 Schalotte

1 EL Rapsöl

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

100 g Mini-Mozzarella

Für das Dressing

3 EL Olivenöl

1 EL Kräuternessig

1 TL Honig

1 Messerspitze Dijon-Senf

1 Schuss Zitronensaft

Salz, Pfeffer

1 EL Dillspitzen

Zubereitung

- 1 Die Kritharaki in Salzwasser garen und abgießen.
- 2 Zucchini, Paprikaschoten und Tomaten waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken.
- 3 Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schalotten darin andünsten, dann Paprika und Zucchini dazugeben und mit schwarzem Pfeffer aus der Mühle würzen. Sobald die Zucchini anfängt ein wenig Wasser zu ziehen, Tomaten hinzugeben, untermischen und kurz erwärmen.
- 4 Sämtliche Zutaten für das Dressing verrühren. Das Gemüse noch warm über die gekochten Kritharaki geben, den Mozzarella unterheben und alles mit dem Dressing verrühren. Den Salat vollständig abkühlen lassen.

TIPP

Kritharaki (auch Orzo oder Manestra) sind kleine, reisförmige Nudeln aus Hartweizengrieß. Sie werden in der griechischen Küche häufig verwendet.



Melonen-Feta-Salat

Reich an Kalzium

Eine Portion enthält

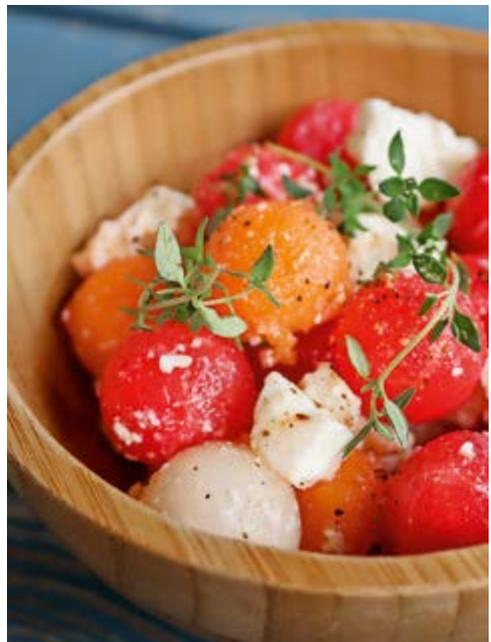
| | |
|----------------------|----------------|
| 211 kcal (866 kJ) | 11,3 g Fett |
| 19,4 g Kohlenhydrate | 8,3 g Eiweiß |
| 0,75 g Ballaststoffe | 192 mg Kalzium |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|---------------------------------|
| 400 g Wassermelone |
| 200 g Honigmelone |
| 200 g Galiamelone |
| 2 EL Olivenöl |
| 1 EL Zitronensaft |
| 1 TL Honig |
| 1 Msp. mittelscharfer Senf |
| 1 Prise Salz |
| 150 g Feta |
| 1 TL frischer Thymian |
| schwarzer Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitung

- 1 Melonen schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2 Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Senf und Salz miteinander verrühren und über die Melonenstücke gießen. Kurz durchziehen lassen.
- 3 Feta in grobe Stücke brechen, zusammen mit dem Thymian unter die Melonen mischen und den Salat mit Pfeffer bestreut servieren.



VEGETARISCHE HAUPTSPEISEN

Pfifferling-Ragout mit gebratener Polenta

Eine vegane Hauptmahlzeit

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|------------------|
| 281 kcal (1180 kJ) | 10,6 g Eiweiß |
| 44,7 g Kohlenhydrate | 55 mg Kalzium |
| 7,2 g Ballaststoffe | Vitamin C, E + K |
| 6,5 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

- 200 g Maisgrieß
- Salz
- 500 g frische Pfifferlinge
- 4 mittelgroße Tomaten
- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Weizenmehl Type 405
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL frische, gehackte Kräuter

Zubereitung

1 500 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Maisgrieß zusammen mit ½ TL Salz einrühren, kurz aufkochen und 30 Minuten mit geschlossenem Deckel quellen lassen. Dann den fertigen Maisbrei 1 bis 2 cm dick auf ein Backpapier

streichen und zum Abkühlen zur Seite stellen.

2 Pfifferlinge putzen. Tomaten enthäuten, dafür kreuzförmig einschneiden, mit heißem Wasser übergießen und kalt abschrecken. Danach lässt sich die Schale ganz leicht mit einem Messer lösen. Tomaten in Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig andünsten und mit Mehl bestäuben. Kurz anbräunen, dann Pfifferlinge und Tomaten hinzugeben und garen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

4 Maisgrieß rund ausstechen oder mit einem Messer in Quadrate teilen. Das restliche Öl erhitzen, die Grießschnitten von beiden Seiten goldbraun anbraten und zusammen mit dem Pfifferling-Ragout servieren.



nuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Der Rotkohl ist gar, wenn man leicht mit einem Messer hineinstecken kann.

6 Die Rotkohlpäckchen aus dem Topf nehmen. Tomatenmark in die restliche Brühe rühren, etwas eindicken lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und die Kohlpäckchen darin servieren.



Himmel und Erde

Reich an Vitamin C und K

Eine Portion enthält

| | |
|----------------------|----------------|
| 318 kcal (1335 kJ) | 7 g Eiweiß |
| 51,1 g Kohlenhydrate | 128 mg Kalzium |
| 8 g Ballaststoffe | Vitamin C + K |
| 6 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|----------------------------------|
| 800 g mehlig kochende Kartoffeln |
| ½ TL Salz |
| 4 kleine Zwiebeln |
| 20 g Butter |
| 500 g aromatische Äpfel |
| 300 ml Milch, 1,5 % Fett |
| Muskat |

Zubereitung

- 1** Kartoffeln schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden, in Salzwasser zum Kochen bringen und garen.
- 2** Die Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin braun anbraten. Leicht salzen, herausnehmen und warmhalten.
- 3** Die Äpfel in gleichmäßige Scheiben schneiden, das Kerngehäuse entfernen und die Scheiben in der Zwiebelbutter von beiden Seiten kurz anbraten.
- 4** In einem kleinen Topf die Milch erwärmen, die gekochten Kartoffeln grob stampfen und die Milch unterheben. Das Püree mit Salz und Muskat würzen.
- 5** Kartoffelpüree zusammen mit den gebräunten Zwiebeln und den Apfelscheiben genießen.

Bärlauch-Pesto

Reich an Kalzium

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|----------------|
| 179 kcal (751 kJ) | 16,4 g Fett |
| 3,5 g Kohlenhydrate | 4,7 g Eiweiß |
| 1 g Ballaststoffe | 111 mg Kalzium |

Zutaten für 4 Portionen

40 g Cashewkerne, ungesalzen und ungeröstet

30 g frische Bärlauchblätter

40 g Gruyère

½ TL Salz

etwas Pfeffer

eine Prise Zucker

4–5 EL Olivenöl

Zubereitung

- 1 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht bräunen, dann abkühlen lassen.
- 2 Bärlauchblätter unter fließendem Wasser waschen und gut abtropfen lassen. Zwei Drittel davon grob zerkleinern, ein Drittel fein schneiden. Gruyère reiben, zusammen mit Cashewkernen, den groben Bärlauchstücken, Salz, Pfeffer und Zucker in einem Mixer pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.
- 3 Olivenöl dazugeben und zum Schluss die feingschnittenen Bärlauchblätter unterheben.



TIPP

Pesto schmeckt zu Pasta oder Baguette, verfeinert Saucen, Suppen oder Aufläufe und ist eine leckere Füllung für herz hafte Snacks.

Pesto rosso mit Haselnüssen und Chili

Reich an Kalzium und Vitamin B12

Nährwerte pro Glas

| | |
|---------------------|----------------|
| 742 kcal (3116 kJ) | 23,2 g Eiweiß |
| 18 g Kohlenhydrate | 532 mg Kalzium |
| 3,4 g Ballaststoffe | Vitamin B12 |
| 63,2 g Fett | |

Zutaten für 2 Gläser

| |
|--------------------------------------------|
| 120 g getrocknete Tomaten in Öl |
| 150 g geröstete, im Sud eingelegte Paprika |
| 1 kleine rote Chilischote |
| 1 Knoblauchzehe |
| 50 g gehackte Haselnüsse |
| 70 ml Olivenöl |
| 3 Prisen Salz |
| etwas Thymian oder Rosmarin |
| 75 g Parmesan |

Zubereitung

- 1 Tomaten und Paprika zerkleinern, Chilischote entkernen, waschen und ebenfalls klein schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
- 2 Haselnüsse in einer Pfanne ohne Öl vorsichtig hellbraun anrösten. Etwas abkühlen lassen.
- 3 Die vorbereiteten Zutaten in den Mixer geben und pürieren. Nach und nach Olivenöl zugießen und alles mit Salz und Kräutern würzen. Zum Schluss den Parmesan reiben und unterheben.



HAUPTSPEISEN MIT FISCH

Seelachsfilet im Rösti

Enthält wenig Fett und wertvolles Eiweiß

Eine Portion enthält

| | |
|--------------------|--------------------|
| 257 kcal (1081 kJ) | 20,5 g Eiweiß |
| 26 g Kohlenhydrate | 31 mg Kalzium |
| 4 g Ballaststoffe | Vitamin B12, C + K |
| 6,9 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

8 mittelgroße Kartoffeln
400 g Seelachsfilet
1 unbehandelte Zitrone
Salz, Pfeffer
Rapsöl zum Braten

Zubereitung

1 Kartoffeln schälen und auf einer Reibe in dünne Streifen hobeln. Alternativ geht es auch mit einem Julienne-Schneider, die Scheiben sollten jedoch nicht zu fein werden.

2 Den Fisch abwaschen, trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen. Fisch mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft von beiden Seiten würzen.

3 Die Kartoffeln ebenfalls salzen und pfeffern, falls sie Flüssigkeit gezogen haben, diese vor dem Würzen abgießen. Einen guten Esslöffel Kartoffelscheiben auf die Handfläche geben, ein Stückchen Fisch darauf setzen und einen weiteren Esslöffel Kartoffeln darüber geben.

4 Mit der anderen Hand fest andrücken. Die Stärke aus den Kartoffeln sorgt dafür, dass alles schön zusammenhält. Die Rösti sollten nicht zu rund bzw. hoch werden. Wenn die Kartoffeln den Fisch gerade so umschließen, ist es perfekt.

5 Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer Pfanne erhitzen, darin die Fischpäckchen von beiden Seiten knusprig braun braten. Die fertigen Fischpäckchen im Backofen warm halten, bis alle gebraten sind.

TIPP

Dazu schmeckt eine große Portion grüner Salat.

Heringssalat nach Omas Art

Reich an guten Fetten

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 412 kcal (1730 kJ) | 20,1 g Eiweiß |
| 9,4 g Kohlenhydrate | 150 mg Kalzium |
| 1,3 g Ballaststoffe | Vitamin B12, C, E + K |
| 32,5 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

2 Eier
2 EL Butter
1 EL Weizenmehl Type 405
100 ml Milch, 1,5 % Fett
200 g Schmand
Salz, Pfeffer
1 große Zwiebel
200 g Essiggurken
1 Apfel
300 g Heringsfilet in Öl
2 EL Gurkenbrühe

Zubereitung

- 1 Die Eier hart kochen und abkühlen lassen.
- 2 Die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darin hell anschwitzen, dann mit Milch ablöschen. Den Topf vom Herd nehmen und den Schmand unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, abkühlen lassen.
- 3 Eier pellen, Zwiebel schälen, Gurken putzen, Apfel entkernen. Alles in kleine Würfel schneiden und direkt in die Sauce geben, damit der Apfel nicht braun wird.
- 4 Heringsfilets zuerst längs teilen, dann in größere Würfel schneiden und ebenfalls untermischen. Alles gut vermischen und mit Gurkenbrühe, Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Den Salat mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

TIPP

Genießen Sie den Matjessalat mit Pellkartoffeln oder auf frischem Brot.

Nach Geschmack können Sie auch einige Stücke Rote Bete in den Salat schneiden.

Forellensalat mit Mango

Enthält gute Fette und viele Vitamine

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|-----------------------|
| 187 kcal (787 kJ) | 16,8 g Eiweiß |
| 12 g Kohlenhydrate | 70 mg Kalzium |
| 2,8 g Ballaststoffe | Vitamin B12, C, D + K |
| 7,6 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

- 1 kleiner aromatischer Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 kleine Salatgurke
- 1 kleine reife Mango
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 100 g Champignons
- ½ Bund Dill
- 125 g Crème légère
- 2 TL Dijon-Senf
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 250 g geräuchertes Forellenfilet

Zubereitung

- 1** Den Apfel schälen, entkernen, achteln und in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit 1 EL Zitronensaft mischen.
- 2** Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango schälen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch klein würfeln. Frühlingszwiebeln und Champignons putzen und in Ringe beziehungsweise Scheiben schneiden. Alles zu den Äpfeln in die Schüssel geben.
- 3** Den Dill hacken. Crème légère mit Dill, restlichem Zitronensaft und Senf vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.
- 4** Den Salat mit dem Dressing mischen. Das Forellenfilet in kleine Stücke teilen und kurz vor dem Servieren unterheben.

HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH UND GEFLÜGEL

Hähnchenragout mit grünem Spargel

Reich an Vitamin C und K

Eine Portion enthält

| | |
|--------------------|----------------|
| 361 kcal (1516 kJ) | 40 g Eiweiß |
| 15 g Kohlenhydrate | 117 mg Kalzium |
| 8 g Ballaststoffe | Vitamin C + K |
| 13 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|-----------------------------------------------|
| 750 g grüner Spargel |
| 500 g Champignons |
| 3 Möhren |
| 1 Zwiebel |
| 500 g Hähnchenbrustfilet |
| 2 EL Rapsöl |
| Salz, Pfeffer |
| 2 EL Weizenmehl Type 405 |
| 1/8 l halbtrockener Weißwein (z. B. Riesling) |
| 400 ml Gemüsebrühe |
| Muskat |
| 200 g Crème légère mit Kräutern |

TIPP

Dazu schmeckt Reis.

Zubereitung

1 Spargel waschen, putzen und eventuell holzige Enden abschneiden. Pilze putzen und halbieren, Möhren schälen und in gleichmäßige Scheiben schneiden, Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Fleisch abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, darin das Fleisch kurz von allen Seiten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen.

3 Zwiebeln und Möhren im Fett anbraten, Pilze und Spargel hinzugeben und ebenfalls kurz anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Mehl über das Gemüse geben und hell anschwitzen, mit Wein und Brühe ablöschen, aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen.

4 Das Fleisch wieder in die Pfanne geben, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Pfanne mit einem Deckel schließen und das Ragout ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze leicht köcheln lassen. Wenn der Spargel nach Wunsch gegart ist, Crème légère einrühren und erwärmen.

Rinderrouladen

Mageres Fleisch in Maßen genießen

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|---------------|
| 276 kcal (1159 kJ) | 36 g Eiweiß |
| 5,6 g Kohlenhydrate | 35 mg Kalzium |
| 11,8 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|-----------------------------------------|
| 4 Rinderrouladen |
| Salz, Pfeffer |
| 2 EL mittelscharfer Senf |
| 2 kleine Zwiebeln |
| 70 g Katenschinken |
| 2 EL Rapsöl |
| 4 Nelken |
| 4 Wacholderbeeren |
| 2 Lorbeerblätter |
| 1 guter Schuss Rotwein |
| 250 ml Gemüsebrühe |
| etwas Speisestärke zum Binden der Sauce |

TIPP

Dazu schmecken Salzkartoffeln und je nach Saison Rotkohl, Spargel oder Salat.

Zubereitung

- 1 Die Rouladen ausbreiten und mit einem Fleischklopfer leicht klopfen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen, mit Senf bestreichen.
- 2 Zwiebeln und Katenschinken in kleine Würfel schneiden. Katenschinken und die Hälfte der Zwiebeln auf die Rouladen geben, das Fleisch über die schmale Seite aufrollen und mit Küchengarn oder Spießen fixieren.
- 3 Das Öl in einem Schmortopf erhitzen, die übrigen Zwiebeln darin anbraten. Rouladen mit Nelken, Wacholderbeeren und Lorbeerblättern dazugeben und von allen Seiten schön braun braten. Zwischendurch immer wieder einen Löffel Brühe dazugeben und damit Bratensatz in der Pfanne lösen. Das ergibt später eine wunderbare Sauce. Alles mit etwas Rotwein ablöschen, dann mit Brühe aufgießen.
- 4 Die Rouladen bei geschlossenem Deckel und niedriger Temperatur mindestens 90 Minuten schmoren.
- 5 Die Rouladen herausnehmen und vorsichtig das Garn entfernen. Die Sauce mit etwas Speisestärke leicht binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Vollkorn-Pizza „Hawaii“

Die ausgewogene Alternative

Eine Portion enthält

| | |
|--------------------|----------------|
| 698 kcal (2931 kJ) | 31,4 g Eiweiß |
| 79 g Kohlenhydrate | 550 mg Kalzium |
| 12 g Ballaststoffe | Vitamin E + K |
| 17,4 g Fett | |

Zutaten für 1 Blech (4 Portionen)

| |
|-------------------------------------------------------------|
| 400 g Vollkornweizenmehl |
| 1 Pck. Trockenhefe |
| ½ TL Salz |
| 250 ml Milch, 1,5 % Fett |
| 50 ml Olivenöl |
| 6 EL passierte Tomaten |
| 2 TL italienische Kräuter |
| 150 g geriebener Mozzarella |
| 8 Scheiben Putenbrust-Aufschnitt |
| 500 g Ananas in Stücken (ungezuckert, Konserve oder frisch) |

Zubereitung

- 1 Mehl mit Hefe und Salz mischen. Die Milch leicht erwärmen, zusammen mit dem Öl zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig kneten und diesen bei Zimmertemperatur 1 Stunde gehen lassen.
- 2 Den Teig noch mal kurz kneten. Ein Blech leicht einölen, den Teig ausrollen und auf das Blech legen.
- 3 Tomatensauce und Kräuter auf dem Teig verteilen, alles mit Käse bestreuen und mit Putenbrust und Ananas belegen.
- 4 Die Pizza in den Ofen schieben und bei 220 ° Umluft etwa 15 Minuten backen.



SNACKS UND FINGERFOOD

Brotchips

Selbstgemacht schmeckt am besten

Eine Portion enthält

| | |
|--------------------|------------|
| 143 kcal (600 kJ) | 8,3 g Fett |
| 14,9 Kohlenhydrate | 2 g Eiweiß |
| 1 g Ballaststoffe | |

Zutaten für 1 Portion

- 1 EL Rapsöl
- 2 Prisen Salz
- ½ TL gerebelter Thymian
- ½ frisches Brötchen

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Öl mit Salz und Thymian vermischen.
- 2** Die Brötchen in sehr dünne Scheiben schneiden (max. 4 bis 5 mm). Die Scheiben auf einen Backrost legen und mit dem Öl bestreichen.
- 3** Die Brotchips 10 bis 12 Minuten auf der mittleren Schiene knusprig backen.

Herzhafte Waffel-Bites

Fettarme Alternative

Nährwerte pro Stück

| | |
|---------------------|--------------|
| 31 kcal (130 kJ) | 1 g Fett |
| 3,5 g Kohlenhydrate | 1,8 g Eiweiß |
| 0,2 g Ballaststoffe | 32 g Kalzium |

Zutaten für 20 Stück

- 40 g Hartkäse, Halbfettstufe
- 40 g Putenbrust-Aufschnitt
- 1 Stück Zwiebel
- 1 Stück Apfel
- 90 g Weizenmehl Type 405
- 1 geh. TL Backpulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- 80 g Buttermilch
- ½ EL Rapsöl , 1 Ei
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1** Käse, Putenbrust, Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden. Mit Mehl, Backpulver und Petersilie in einer Schüssel verrühren.
- 2** Buttermilch, Öl und Ei in einer separaten Schüssel aufschlagen und anschließend mit den trockenen Zutaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Den Teig 10 bis 15 Minuten ruhen lassen. Dann portionsweise in einem Waffeleisen backen.

Antipasti-Brötchen

Ein sättigender Snack

Ein Brötchen enthält

| | |
|---------------------|--------------|
| 60 kcal (252 kJ) | 2 g Fett |
| 8,7 g Kohlenhydrate | 1,6 g Eiweiß |
| 0,6 g Ballaststoffe | |

Zutaten für 25 Stück

| |
|---------------------------------|
| 1 kleine Zwiebel |
| 1 EL Rapsöl |
| 5–6 getrocknete Tomaten in Öl |
| 80 g schwarze Oliven ohne Stein |
| 10 g frische Hefe |
| ½ TL Zucker |
| 300 g Dinkelmehl Type 630 |
| 1 TL Salz |
| Pfeffer |

TIPP

Wenn der Teig zu trocken erscheint, geben Sie esslöffelweise Wasser dazu. Der Teig sollte leicht feucht sein, aber nicht übermäßig kleben.

Zubereitung

- 1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, darin die Zwiebel glasig dünsten. Anschließend abkühlen lassen.
- 2 Getrocknete Tomaten und Oliven in kleine Würfel schneiden. Hefe und Zucker in einer Rührschüssel in 2 bis 3 EL lauwarmem Wasser auflösen. Mehl, Salz, Pfeffer, 3 EL Tomatenöl (von den eingelegten Tomaten) und 100 ml Wasser dazugießen und alles mischen. Gewürfelte Oliven, Tomaten und Zwiebeln zufügen. Alles gut durchkneten, bis ein glatter Teig entsteht. Abgedeckt 1 Stunde bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 3 Den Teig noch mal kurz durchkneten, dann etwa 25 pralinengroße Brötchen daraus formen. Auf ein Backblech mit Backpapier setzen und weitere 10 Minuten bei Raumtemperatur gehen lassen.
- 4 Die Brötchen mit etwas Wasser besprenkeln, in den kalten Backofen stellen und bei 180 °C Umluft etwa 20 Minuten backen.



Bärlauch-Käse-Scones

Ein sättigender Snack

Ein Scone enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 121 kcal (508 kJ) | 5 g Fett |
| 15,3 g Kohlenhydrate | 3,7 g Eiweiß |
| 0,7 g Ballaststoffe | 44 mg Kalzium |

Zutaten für 12 Stück

| |
|-----------------------------|
| 8–10 Bärlauchblätter |
| 60 g Mozzarella |
| 250 g Dinkelmehl Type 630 |
| 1 gestr. TL Salz |
| 1 Prise Zucker |
| schwarzer Pfeffer |
| 3 gestr. TL Backpulver |
| 50 g kalte Butter |
| 100 ml Milch, 1,5 % Fett |
| etwas Milch zum Bestreichen |

Zubereitung

- 1 Bärlauch waschen, trocken tupfen und hacken. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.
- 2 In einer großen Schüssel Mehl, Salz, Zucker, Pfeffer und Backpulver vermischen. Die kalte Butter in kleinen Stücken darauf geben und grob unterheben. Bärlauch, Käse und Milch dazugeben und alles kurz kneten, bis die Zutaten miteinander verbunden sind. Den Teig 15 Minuten ruhen lassen.
- 3 Anschließend aus dem Teig in etwa 12 Kugeln formen, diese auf ein Blech mit Backpapier legen und mit etwas Milch bestreichen.
- 4 Die Scones bei 160 °C Umluft etwa 15 Minuten backen, bis sie goldbraun sind.



GETRÄNKE

Frühstücksaft

Reich an Vitamin K

Ein Glas enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 110 kcal (462 kJ) | 1,9 g Eiweiß |
| 18,6 g Kohlenhydrate | 77 mg Kalzium |
| 6 g Ballaststoffel | Vitamin C + K |
| 2,2 g Fett | |

Zutaten für 2 Gläser

- 2 Möhren
- 1 kleiner Apfel
- 200 ml frischer Orangensaft
- 3 EL frischer Limettensaft
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung

Möhren und Apfel waschen, schälen und klein schneiden. Alle Zutaten im Mixer pürieren.

TIPP

Ein Glas von diesem Frühstücksaft deckt den Tagesbedarf an Vitamin K.

Blaubeer-Smoothie

Süß und sättigend

Ein Glas enthält

| | |
|---------------------|----------------|
| 173 kcal (729 kJ) | 5 g Eiweiß |
| 30 g Kohlenhydrate | 177 mg Kalzium |
| 4,8 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 2,4 g Fett | |

Zutaten für 2 Gläser

- 150 g Blaubeeren
- 1 reife Banane
- 250 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 2 TL Honig

Zubereitung

Blaubeeren waschen und verlesen, Banane schälen und grob zerteilen. Beides zusammen mit Joghurt und Honig cremig pürieren und gut gekühlt genießen.

Melonen-Minze-Shake

Reich an Kalzium und Vitamin C

Ein Glas enthält

| | |
|----------------------|----------------|
| 177 kcal (743 kJ) | 6,9 g Eiweiß |
| 27,5 g Kohlenhydrate | 243 mg Kalzium |
| 0,25 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 3,2 g Fett | |

Zutaten für 2 Gläser

| |
|-----------------------------------------|
| 200 g Wassermelone (Fruchtfleisch) |
| 100 g Joghurt, 1,5 % Fett |
| 1 TL Honig |
| 200 ml Milch, 1,5% |
| 2 EL Erdbeersirup (oder Bio-Direktsaft) |
| 4 große Blätter Minze |

Zubereitung

Fruchtfleisch der Melone in Stücke schneiden und zusammen mit allen anderen Zutaten cremig pürieren. 20 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen.

Kräuterlimonade

Kalorienarme Erfrischung

Ein Liter enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 91 kcal (382 kJ) | 0,5 g Eiweiß |
| 19,7 g Kohlenhydrate | 29 mg Kalzium |
| 0,7 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 0,5 g Fett | |

Zutaten für 1 Liter

| |
|----------------------------------------------------------------------|
| 100 ml Apfelsaft (ohne Zuckerzusatz) |
| 1 TL Honig |
| 2 EL Zitronensaft |
| 3 EL gehackte Kräuter (Zitronenmelisse, Majoran, Minze und Rosmarin) |
| 700 ml Mineralwasser |

Zubereitung

- 1 Apfelsaft mit 100 ml frischem Wasser und Honig in einen kleinen Topf gießen und erhitzen (nicht kochen). Zitronensaft und fein gehackte Kräuter hinzugeben, den Sud 1 bis 2 Stunden gut durchziehen und vollständig abkühlen lassen.
- 2 Den kalten Sud durch ein Sieb schütten und dabei die Kräuter mit einem Löffel ausdrücken. Mit Mineralwasser aufgießen.

TIPP

Die Menge kann nach Belieben dosiert werden, wer es herb mag, nimmt nur 500 ml Mineralwasser.

KUCHEN UND SÜSSES

Apfel-Waffeln

Eine vollwertige Alternative

Eine Waffel enthält

| | |
|----------------------|------------------|
| 230 kcal (966 kJ) | 5,3 g Eiweiß |
| 23,8 g Kohlenhydrate | 60 mg Kalzium |
| 3 g Ballaststoffe | Vitamin D, E + K |
| 12,6 g Fett | |

Zutaten für 20 Stück

| |
|--------------------------|
| 250 g Pflanzenmargarine |
| 100 g Rohrzucker |
| 1 Pck. Vanillezucker |
| 1 Prise Salz |
| 5 Eier |
| 500 g Weizenvollkornmehl |
| 1 Pck. Backpulver |
| 500 ml Milch, 1,5 % Fett |
| 2–3 aromatische Äpfel |

Zubereitung

- 1 Margarine mit Rohrzucker, Vanillezucker und Salz schaumig aufschlagen, die Eier nacheinander unter Rühren dazugeben. Mehl mit Backpulver mischen und abwechselnd mit der Milch einrühren.
- 2 Die Äpfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Äpfel grob reiben und unter den Teig mischen.
- 3 Die Waffeln portionsweise in einem Waffeleisen ausbacken.

Apfelmus-Quark-Trifle

Reich an Kalzium

Ein Glas enthält

| | |
|----------------------|----------------|
| 111 kcal (466 kJ) | 4 g Fett |
| 33,4 g Kohlenhydrate | 11 g Eiweiß |
| 1,5 g Ballaststoffe | 101 mg Kalzium |

Zutaten für 4 kleine Gläser

| |
|------------------------------------|
| 250 g Magerquark |
| 20 g Zucker |
| 1 Prise gemahlene Vanille |
| 200 g Apfelmus (ohne Zuckerzusatz) |
| ½ TL Zimt |
| 16 Vollkornkekse |
| Rosinen (optional) |

Zubereitung

- 1 Quark mit Zucker mischen und etwas gemahlene Vanille unterrühren. Apfelmus mit Zimt verrühren. Kekse in grobe Stücke brechen.
- 2 Alles in Gläser schichten: Kekse, 2 bis 3 EL Quark und zuletzt das Apfelmus. Das Ganze wiederholen und auf der letzten Schicht einige Rosinen verteilen. Mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Zwetschgen-Tartelettes

Enthalten Vitamin K

Eine Tartelette enthält

| | |
|----------------------|---------------|
| 382 kcal (1604 kJ) | 6,9 g Eiweiß |
| 48,8 g Kohlenhydrate | 32 mg Kalzium |
| 4,5 g Ballaststoffe | Vitamin K |
| 17,4 g Fett | |

Zutaten für 10 Tartelettes

| |
|-----------------------|
| 250 g Weizenmehl |
| 250 g Dinkelmehl |
| 1 Prise Zucker |
| ½ TL Backpulver |
| ½ TL Zimt |
| 200 g kalte Margarine |
| 1 Eigelb |
| 1 kg Zwetschgen |
| 3–5 EL Pflaumenmus |

Zubereitung

1 Mehle mit Zucker, Backpulver, Zimt, Margarine, Eigelb und 5 EL Wasser zu einem Mürbeteig kneten. Etwa zwei Drittel des Teiges zu einer Kugel rollen, in Folie wickeln und in den Kühlschrank legen. Den Rest für die Streusel in einer Schüssel mit einer Gabel oder den Fingern zerkrümeln und zur Seite stellen.

2 Die Zwetschgen waschen, entsteinen, aufschneiden und noch zweimal einschneiden.

3 Die Tartelette-Förmchen leicht einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, passend ausrollen und als Boden in die Förmchen legen. Dabei an den Seiten einen kleinen Rand hochziehen. Den Teigboden mit Pflaumenmus bestreichen und die Zwetschgen dicht darauf verteilen. Die Zwetschgen mit Streuseln belegen und die Tartelettes bei 160 °C Umluft ca. 45 Minuten backen.



Kokos-Milchreis mit Erdbeeren

Reich an Kalzium

Eine Portion enthält

| | |
|---------------------|----------------|
| 523 kcal (2196 kJ) | 14 g Eiweiß |
| 81 g Kohlenhydrate | 335 mg Kalzium |
| 3,3 g Ballaststoffe | Vitamin C |
| 14 g Fett | |

Zutaten für 4 Portionen

| |
|-------------------------|
| 500 g frische Erdbeeren |
| 45 g Zucker |
| 1 l Milch, 1,5 % Fett |
| 250 g Milchreis |
| 60 g Kokosflocken |
| 1 Pck. Vanillezucker |
| 1 Prise Salz |

Zubereitung

- 1 Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Mit 1 EL Zucker vermischen.
- 2 Für den Milchreis die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Den Milchreis zusammen mit der Hälfte der Kokosflocken hineinrühren. Bei mittlerer Temperatur ca. 25 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Nach Hälfte der Garzeit restlichen Zucker, Vanillezucker und Salz einrühren.
- 3 Der Milchreis ist fertig, wenn er schön bindet und die Reiskörner weich sind.
- 4 Die restlichen Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne unter Rühren hellbraun rösten und vor dem Essen über den Milchreis streuen. Zusammen mit den Erdbeeren genießen.



ANHANG

Hilfreiche Adressen und Webseiten

Deutsche Rheuma-Liga e. V.

Maximilianstraße 14, 53111 Bonn
 Telefon: 0228 766060
info@rheuma-liga.de
www.rheuma-liga.de

Deutsche Gesellschaft für Rheumatologie e. V.

Köpenicker Straße 48/49 (Aufgang A)
 10179 Berlin
 Telefon: 030 24048470
info@dgrh.de
www.dgrh.de

Gesellschaft für Kinder- und Jugendrheumatologie

c/o Deutsches Rheumaforschungszentrum
 Charitéplatz 1, 10117 Berlin
 Telefon: 030 28460743
<https://gkjr.de>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.

Godesberger Allee 18, 53175 Bonn
 Telefon: 0228 3776600
webmaster@dge.de
www.dge.de

<https://geton.rheuma-liga.de>

Internetportal der Deutschen Rheuma-Liga
 für junge Menschen mit rheumatischen
 Erkrankungen

www.rheuma-online.de

Informationen, Selbsthilfegruppen, Erfahrungsaustausch und Foren

<https://www.rheuma-liga.de/rheumafoon/>

Eltern rheumakranker Kinder beraten am
 Telefon andere Betroffene und geben ihr Wissen
 und ihre Erfahrungen weiter

Rezeptregister

Frühstück

Pancakes mit Beeren 36
 Granola 37
 Tomaten-Rührei mit Krabben 38
 Helle Kühlschranksbrötchen 39
 Vollkorn-Kühlschranksbrötchen 40
 Schnelles Dinkelbrot 40
 Schwarzbrot mit Paprikaquark 41
 Fixes Vollkornbrot 42
 Roastbeef-Feigen-Sandwich 44
 Avocado-Brot mit Frischkäse 44
 Bagels 45
 Bananenbrot 46
 Joghurt mit Beerensalat 47
 Herzhafte Haferkuchlein 48
 „Hessenbrot“ 49

Suppen

Tomaten-Reis-Suppe 50
 Gulaschsuppe 52
 Möhrensuppe mit Ingwer 54
 Paprikasuppe 55
 Scharfe Linsensuppe 56
 Kartoffelsuppe 57
 Rotkohlsuppe 58
 Sauerkrautsuppe 60
 Gemüsesuppe 61

Salate

Asiatischer Gurkensalat 62
 Bunter Sonnenweizen-Salat 64
 Bohnen-Linsen-Salat 66
 Feldsalat mit Pfifferlingen 67
 Knackiger Krautsalat mit Ananas 68
 Kritharaki-Salat mit Sommergemüse 70
 Melonen-Feta-Salat 72
 Curry-Linsen-Salat mit Garnelen 73
 Rote-Bete-Apfel-Salat 74
 Klares Dressing 74
 Spaghetti-Salat mit grünem Spargel 75

Vegetarische Hauptspeisen

- Pfifferling-Ragout mit gebratener Polenta 76
- Frankfurter Grüne Sauce mit Pellkartoffeln 78
- Flammkuchen mit Spinat und Feta 79
- Flammkuchen mit Rotkohl 80
- Kohlrabischnitzel mit Kräuterdip 81
- Ofenpommes mit Feta 82
- One Pot Penne 84
- Kichererbsen-Spinat-Bratlinge 86
- Asiatische Reispfanne 88
- Mangold-Quiche mit Dinkelvollkornboden 89
- Rotkohlpäckchen mit Bulgur 90
- Himmel und Erde 91
- Sonnenweizen-Risotto 92
- Bärlauch-Pesto 93
- Rucola-Pesto mit Walnüssen 94
- Pesto rosso mit Haselnüssen und Chili 95
- Gemüsepuffer 96
- Spargelrisotto 97
- Überbackene Ofenkartoffeln 98
- Weißkohl-Nudel-Pfanne 99

Hauptspeisen mit Fisch

- Seelachsfilet im Rösti 100
- Heringssalat nach Omas Art 101
- Kabeljau in Tomatensauce 102
- Fischburger 103
- Fischragout 104
- Forellensalat mit Mango 106
- Schmorgurken mit Kabeljau 107
- Lachsfilet in Dill-Senf-Sauce 108
- Garnelen in Kräutersauce 110
- Ofenlachs mit Kohlrabi 111
- Backfisch auf Sauerkraut 112

Hauptspeisen mit Fleisch und Geflügel

- Hähnchenragout mit grünem Spargel 113
- Rinderrouladen 114
- Ofengemüse mit scharfen Hackbällchen 116
- Zucchini-Spätzle-Auflauf 117
- Brotauflauf mit Brokkoli 118
- Chili con Pollo 119
- Gefüllte Gurken 120

- Hähnchenfrikadellen 121
- Indonesischer Rindfleischsalat 122
- Vollkorn-Pizza „Hawaii“ 123
- Hähnchen-Pilaw 124
- Sauerkrautrolle 126
- Hähnchenbrust auf Schmorgemüse 127
- Shepherd's Pie 128

Snacks und Fingerfood

- Brotchips 129
- Herzhafte Waffel-Bites 129
- Antipasti-Brötchen 130
- Bärlauch-Käse-Scones 132
- Bruschetta mit Birne und Feta 134
- Brotstangen 135
- Nachos 136
- Salsa-Sauce 136
- Frozen-Joghurt-Häppchen 138
- Gemüsechips 138
- Gemüse-Wraps 139
- Zaziki mit Feta 140
- Zucchini-Taler 140
- Zucchini-Kartoffeln 141
- Gurken-Sushi 142

Getränke

- Frühstücksaft 144
- Blaubeer-Smoothie 144
- Melonen-Minze-Shake 145
- Kräuterlimonade 145
- Goldene Milch 146
- Erdbeer-Melonen-Smoothie 146

Kuchen und Süßes

- Apfel-Waffeln 147
- Apfelmus-Quark-Trifle 147
- Blutorangen-Muffins 148
- Heidelbeer-Kokos-Muffins 150
- Zwetschgen-Tartelettes 152
- Maustekakku – Finnischer Gewürzkuchen 153
- Kokos-Milchreis mit Erdbeeren 154
- Zwetschgenklöße 155
- Seelenstreichelnder Schokoladenpudding 156
- Gedeckter Kirschkuchen 157

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-89993-943-9 (Print)

ISBN 978-3-8426-8846-9 (PDF)

ISBN 978-3-8426-8847-6 (EPUB)

Fotos:

Titelbild: GettyImages – Westend61

Janke Schäfer: 2/3, 4, 34/35, 38, 41, 43, 51, 53, 59, 63, 65, 69, 71, 72, 77, 83, 85, 87, 95, 105, 109, 115, 125, 131, 133, 137, 143, 149, 151, 152, 154, 160

123rf: Lilyana Vynogradova: 91

Fotolia.com: HandmadePictures: 1; pinkyone: 6/7; superfood: 17; photo-crew: 49; weseetheworld: 55; juniart: 55; DIA: 61; emmi: 93; Es75: 123; Lsantilli: 141;

iStockphotos.com: Kelly Cline: 47

© 2017 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden.

Die in diesem Buch vorgestellte Pflanzentherapie ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Rezepturen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Janke Schäfer kämpft seit ihrem zweiten Lebensjahr gegen rheumatoide Arthritis. 2014 startete sie inmitten eines heftigen Krankheitsschubes ihren Blog Jankes*Soulfood. Was kurzfristig als Bewältigungsstrategie gedacht war, entwickelte sich zu einem Projekt, in das die lebensfrohe Bloggerin inzwischen viel Energie und Liebe steckt. Sie teilt regelmäßig Rezepte für Körper und Seele mit ihrer Community und berichtet über ihre ganz persönlichen Erfahrungen mit Rheuma. Janke Schäfer lebt, liebt und isst mit ihrer Familie in der Nähe von Gießen.



Rheumaschmerzen lindern – mit Genuss!

Man muss auch der Seele etwas zum Genießen geben, um als Rheumatiker glücklich durchs Leben zu gehen! Die richtige Ernährung hilft, Rheumaschmerzen zu lindern und den Krankheitsverlauf positiv zu beeinflussen. Die wichtigsten Regeln: fleischarme, vollwertige Kost mit frischem Obst und Gemüse gezielt kombiniert mit den richtigen Fetten, Vitaminen und Mineralstoffen. Janke Schäfer, die selbst im Alter von zwei an Rheuma erkrankte, zeigt Ihnen, worauf es dabei ankommt. In ihren 111 Genießerrezepten setzt die Bloggerin auf eine ausgewogene Mischung und verarbeitet frische, saisonale Zutaten. Mit Jankes*Soulfood-Rezepten sind die Diagnose Rheuma und eine herrlich abwechslungsreiche Küche kein Widerspruch mehr!

Das spricht für dieses Buch:

- Kompakt: Überblick über Lebensmittel, die bevorzugt oder gemieden werden sollten
- Authentisch: Ein Ratgeber aus Sicht einer Patientin
- Soulfood: Die Rezepte verbinden Ernährungsregeln bei entzündlichem Rheuma und Genuss für das seelische Wohlbefinden
- Alle Rezepte mit Angaben zu Kilokalorien, Kilojoule, Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Fett, Eiweiß, Kalzium und wichtigen Vitaminen pro Portion

www.humboldt.de

ISBN 978-3-89993-943-9



9 783899 939439 19,99 EUR (D)

**Soulfood: Die Rezepte
verbinden Ernährungsregeln
mit Genuss.**