

CHRISTIANE WEISSENERGER

Das große **vegetarische** Gicht-Kochbuch

**140 Rezepte mit Nährwert-
und Harnsäureangaben**



Alle
wichtigen
Ernährungsregeln
bei Gicht

humboldt

CHRISTIANE WEISSENBERGER

Das große vegetarische Gicht-Kochbuch

140 Rezepte mit Nährwert- und Harnsäureangaben

Alle wichtigen Ernährungsregeln bei Gicht

humboldt

*Für Mama, durch die ich die
Liebe zum Kochen entdeckt habe!*

4 **VORWORT**

6 **HYPERURIKÄMIE UND GICHT – DAS MÜSSEN SIE WISSEN**

- 6 **Wie entsteht Gicht?**
- 6 **Welche Harnsäurewerte sind normal?**
- 7 **Formen der Gicht**
- 7 **Der Gichtanfall**
- 8 **Medikamente bei Gicht**

9 **RICHTIG ESSEN UND TRINKEN BEI HYPERURIKÄMIE UND GICHT**

- 10 **Welche Lebensmittel sind bei Hyperurikämie und Gicht geeignet?**
- 12 **Das richtige Gewicht**
- 13 **Abnehmen bei Hyperurikämie und Gicht**
- 14 **Nährstoffe in der purinarmen Ernährung**
- 18 **Richtig trinken**
- 20 **30 Ernährungstipps bei Hyperurikämie und Gicht**
- 25 **Tagesplan – streng purinarm**

27 **VEGETARISCH GENIESSEN BEI GICHT: DIE REZEPTE**

- 28 **Auf einen Blick: purinarme und streng purinarme Rezepte**
- 30 **Frühstücksvariationen**
- 52 **Getränke und Smoothies**
- 66 **Vorspeisen und Snacks**
- 82 **Salate**
- 104 **Suppen und Eintöpfe**
- 128 **Soßen und Dips**
- 146 **Hauptgerichte**
- 168 **Beilagen und Gemüse**
- 190 **Kuchen und Desserts**

VORWORT

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

die Gicht ist eine Krankheit mit langer Tradition, bereits in den Schriften von Hippokrates und Paracelsus wird sie beschrieben. In früheren Zeiten wurde sie auch die „Krankheit der Könige“ genannt, da sie vorwiegend Mitglieder der oberen Gesellschaftsschichten heimsuchte. Aber auch spezielle Berufsgruppen wie z. B. Metzger oder Gastwirte konnten Gicht bekommen.

Durch unseren Wohlstand tritt die Gicht mittlerweile in allen Gesellschaftsschichten auf. Vorwiegend in Ländern mit hohem Lebensstandard herrscht heutzutage fast überall ein Nahrungsüberangebot, was in Verbindung mit wenig Bewegung zu Übergewicht und sogar Fettleibigkeit führt. Dies sind die wichtigsten Risikofaktoren für einen erhöhten Harnsäurespiegel im Blut – Hyperurikämie –, aus dem die Gicht entsteht.

Daraus ergibt sich, dass bei Hyperurikämie und Gicht die Ernährungstherapie eine große Rolle spielt. Kein Patient, der unter Gicht leidet, kann ohne eine angepasste Ernährung sein Leiden effektiv behandeln! Medikamente sind bei erhöhten Harnsäurewerten nicht immer erforderlich und können eine Ernährungstherapie auch nicht ersetzen. Erfordert die Diagnose, dass Medikamente eingenommen werden müssen, kann die Dosis in der Regel verringert werden, wenn eine harnsäurearme Ernährungsweise eingehalten wird, und manchmal ist es sogar möglich, ganz auf Medikamente zu verzichten.

Dabei ist es positiv, dass die vegetarische Ernährung immer beliebter wird. Diese Ernährungsweise ist bei erhöhten Harnsäurewerten und Gicht eine gute Wahl, da sie wenig Purine liefert, die bei Gicht eine

zentrale Rolle spielen: Purine werden im Körper zu Harnsäure verstoffwechselt und ein hoher Harnsäurespiegel führt zum Gichtanfall. Aus diesem Grund finden Sie in diesem Buch ausschließlich vegetarische Rezepte. Von Frühstücksvariationen über Suppen, Salate und Hauptgerichte bis hin zu Mitbringseln aus der Küche – lassen Sie sich von rund 140 abwechslungsreichen, leckeren und kreativen Rezepten inspirieren. Die Rezepte sind familientauglich, es ist für jeden etwas dabei.

Allen Rezepten ist gemeinsam, dass sie wenig Purin enthalten, dass sie also den Harnsäurespiegel nicht in die Höhe treiben. Einige Rezepte sind als streng purinarm gekennzeichnet – sie eignen sich vor allem nach Tagen, an denen Sie über die Stränge geschlagen haben, oder während eines akuten Gichtanfalls.

Lecker essen und gleichzeitig die Gicht bekämpfen bzw. die Harnsäure senken – unter diesem Motto steht mein Kochbuch. Mein besonderer Dank geht an meinen Chef, Dr. med. Josef Zimmermann, der den Theorieteil kritisch durchgesehen hat.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Kochen und Genießen!

Ihre



Staatlich anerkannte Diätassistentin/Diabetesassistentin DDG
Staatlich geprüfte Hauswirtschafterin



Hyperurikämie und Gicht – das müssen Sie wissen

Podagra oder Zipperlein – alte Bezeichnungen für die Gicht beschreiben ihre typischen Symptome. Das aus dem Griechischen stammende „Podagra“ kann mit „Fußfessel“ übersetzt werden und bezieht sich auf den schmerzhaften Befall des Großzehengrundgelenks, der das Laufen erschwert. Auch das „Zipperlein“, abgeleitet vom mittelhochdeutschen Begriff „zipfen“ für „trippeln“, beschreibt den Gang eines an Gicht Erkrankten, der unter starken Schmerzen im großen Zeh leidet.

Wie entsteht Gicht?

Gicht ist eine Folge von erhöhten Harnsäurewerten im Blut, der Hyperurikämie. Befindet sich zu viel Harnsäure im Blut, kann dies zur Bildung von Harnsäurekristallen führen, die sich an Gelenken, in Nieren und in Harnwegen ablagern. Diese spitzen Kristalle machen sich lange nicht bemerkbar, doch ab einem bestimmten Punkt reizen sie das Gewebe und können Entzündungen und Schmerzen verursachen.

Harnsäure entsteht beim Menschen als Abbauprodukt der Purine, die natürlicherweise in unserer Nahrung vorkommen. Sie sind Bausteine der DNA im Zellkern und somit in fast allen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln in unterschiedlichen Mengen vorhanden. Tierische Nahrungsmittel enthalten aufgrund ihrer höheren Erbsubstanz mehr Purine als pflanzliche Nahrungs-

mittel. Deshalb kann ein hoher Fleischkonsum zu Gichtanfällen führen. Wird zusätzlich Alkohol getrunken, ist die Harnsäureausscheidung an den Nieren verzögert, was den Anstieg des Harnsäurespiegels fördert. Bei massiven Harnsäureablagerungen in der Niere kann es sogar zu einer Nierenfunktionsstörung (Niereninsuffizienz) mit Wassereinlagerungen im ganzen Körper kommen.

Nicht umsonst wurde die Gicht in früheren Zeiten die „Krankheit der Könige“ genannt, denn nur Wohlhabende hatten regelmäßig Fleisch auf dem Teller. Während des Krieges traten Gichterkrankungen äußerst selten auf, da Lebens- und Genussmittel wie Fleisch und Alkohol knapp waren.

Bei Gicht und Hyperurikämie handelt es sich also um typische Wohlstandskrankheiten, die vor allem eine Folge des Genusses von reichlich tierischen Lebensmitteln und Alkohol sind. Daher ist die Umstellung der Ernährung das A und O der Behandlung. Es bringt nichts, einfach nur Medikamente zu nehmen, ohne auf die Ernährung zu achten. Aber die gute Nachricht lautet: Eine angepasste Ernährungsweise ermöglicht manchmal sogar, dass auf Dauer auf Medikamente verzichtet werden kann.

Welche Harnsäurewerte sind normal?

Überschüssige Harnsäure wird zu 80 Prozent über die Nieren und den Harn ausgeschieden, der Rest über den Darm. Dafür muss sich die Harnsäure allerdings in einer löslichen Form befinden. Diese ist gegeben bei einem Wert von bis zu 6,5 Milligramm pro Deziliter im Blut. Bei höheren Werten beginnt die Harnsäure im Blut zu kristallisieren und es können spitze, scharfkantige

Harnsäurekristalle entstehen, die sich in Gelenken und Geweben ablagern. Bei einem Harnsäurespiegel von über 6,5 Milligramm pro Deziliter spricht man von Hyperurikämie, also von zu viel Harnsäure im Blut.

Formen der Gicht

Primäre Form

Am häufigsten ist die primäre Form der Gicht, bei der ein angeborener Stoffwechseldefekt Ursache für den erhöhten Harnsäurespiegel ist. Fast immer scheiden die Nieren weniger Harnsäure aus, als nötig wäre. Ein vermehrter Fleischkonsum und/oder erhöhter Alkoholkonsum wirkt sich zusätzlich negativ aus. In seltenen Fällen ist ein Enzymdefekt an einer zu hohen Harnsäureproduktion des Körpers schuld.

Sekundäre Form

Hyperurikämie bzw. Gicht kann auch durch andere Krankheiten oder Störungen ausgelöst werden, was sehr viel seltener vorkommt. Diese kann entstehen, wenn aufgrund einer Krankheit entweder durch Zellerfall zu viele Purine ins Blut abgegeben werden oder die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren behindert wird. Ursachen für eine sekundäre Gicht können sein:

- Leukämie oder andere Blutkrankheiten
- Vermehrte Strahlenbelastung oder die Einnahme von Zellgiften, z. B. während einer Chemotherapie
- Nierenerkrankungen
- Alkoholmissbrauch
- Erhöhter Milchsäurespiegel im Blut

Der Gichtanfall

Typischerweise werden Männer zwischen dem 45. bis 60. Lebensjahr von ihrem ersten Gichtanfall heimgesucht. Frauen hingegen sind durch das Hormon Östrogen bis zu ihrem 65. Geburtstag gut vor dem Ausbruch der Gicht geschützt.

Hyperurikämie und Gicht gehören zu den Krankheiten, die von den Betroffenen oft lange Zeit nicht bemerkt werden – der erste Gichtanfall tritt tückischerweise fast immer ohne Vorwarnung auf, bei scheinbar völlig gesunden Menschen. Häufig passiert es nach einer üppigen Mahlzeit mit reichlich Alkohol, z. B. nach einem Grillfest mit viel Bier. Die purinreichen Speisen und Getränke lassen den schon über längere Zeit zu hohen Harnsäurespiegel des Blutes noch weiter steigen. Es reichern sich mehr scharfkantige Harnsäurekristalle an und diese reizen das betroffene Gelenk, bis es sich stark entzündet. Die heftige Schmerzattacke kommt ganz plötzlich, meistens nachts oder in den frühen Morgenstunden.

Typischerweise ist das kranke Gelenk extrem berührungsempfindlich und jede Bewegung schmerzt. Es ist außerdem teigig geschwollen, gerötet oder bläulich verfärbt und heiß. Der Gichtanfall wird oft auch von Fieber begleitet. Ohne Behandlung kann dieser Zustand mehrere Stunden oder sogar Tage andauern, die Attacken können sich wiederholen, sie können in immer kürzeren Abständen auftreten und jeweils länger anhalten. Nach vielen Attacken, wenn man sich der chronischen Gicht nähert, verschwinden die Schmerzen auch nach dem Anfall nicht mehr ganz.

Hilfen während und nach dem Gichtanfall

Trinken, trinken, trinken!

2,5 Liter Flüssigkeit sind nötig, um die Harnsäurekonzentration im Urin zu verringern. Natürlich sollten Sie keinen Alkohol und auch keine Limonade trinken. Besonders empfehlenswert sind:

- Mineralwasser
- Dünne Saftschorlen (1/3 Saft und 2/3 Mineralwasser)
- Kräuter- oder Früchtetee
- Malzkaffee

Streng purinarm essen

Essen Sie während des akuten Gichtanfalls streng purinarm, das bedeutet: maximal 300 Milligramm Harnsäure am Tag (etwa 120 Milligramm Purine). Im Rezeptteil finden Sie viele Rezepte, die mit „streng purinarm“ markiert und hierfür besonders gut geeignet sind.

Hochlagern

Lagern Sie das betroffene Gelenk hoch. Legen Sie kühlende Umschläge an, wenn es Ihnen angenehm ist. Decken halten Sie von dem empfindlichen Gelenk fern.

Machen Sie sich klar, dass die Behandlung der Gicht eine Dauertherapie ist. Das bedeutet: Nehmen Sie verschriebene Medikamente konsequent ein, folgen Sie den Empfehlungen Ihres Arztes und stellen Sie dauerhaft Ihre Ernährung um – dann haben Sie eine gute Chance auf ein schmerzfreies Leben.

Wo lagern sich Harnsäurekristalle am häufigsten ab?

Gelenkgicht

Die Gicht dehnt sich häufig auf mehrere Gelenke aus. Harnsäurekristalle lagern sich in den Gelenken ab und schädigen dadurch

Knorpel und Knochen. Diese Gelenkschäden machen sich durch Schmerzen bei Bewegung bemerkbar. Im späteren Verlauf können auch Verformungen auftreten, z. B. die typischen Gichtfinger.

Weichteilgicht

Die Harnsäurekristalle lagern sich unter der Haut ab, z. B. am Ohrknorpel oder über betroffenen Gelenken an Händen, Ellbogen und Füßen, sowie über den Sehenscheiden und Schleimbeuteln. Mit der Zeit können sichtbare Gichtknötchen entstehen, sogenannte Tophi.

Nierengicht

Die Harnsäurekristalle lagern sich in den Nieren ab und bilden Nierengrieß und Nierensteine. Deutlich seltener als in den Nieren kann es zu Ablagerungen von Harnsäurekristallen auch in anderen Organen wie z. B. dem Herzen oder dem Darm kommen.

Medikamente bei Gicht

Um die Gicht erfolgreich zu behandeln, muss der Harnsäurespiegel dauerhaft gesenkt werden. Auf diese Weise können schädigende Ablagerungen von Harnsäurekristallen an Gelenken oder Organen verhindert werden.

Liegt ein akuter Gichtanfall vor, verschreibt der Arzt häufig Colchicin, das aus dem Samen der Herbstzeitlose gewonnen wird. Dieses Medikament ist bis heute das Mittel der Wahl. Weiterhin kommen bestimmte entzündungshemmende, kortisonfreie Antirheumatika und auch Kortisonpräparate als Tabletten oder als Spritze in das betroffene Gelenk zum Einsatz.

Nach der Akutphase zielt die Dauerbehandlung der Gicht darauf ab, den Harnsäure-

respiegel zu normalisieren und stabil zu halten. Desweiteren sollen weitere Gichtanfälle verhindert und das Fortschreiten der Krankheit eingedämmt werden.

Folgende Mittel stehen zur Verfügung:

- Xanthinoxidashemmer unterdrücken die Bildung von Harnsäure (sogenannte Urikostatika) und damit die Bildung von Harnsäurekristallen. Zu ihnen gehört der Klassiker Allopurinol sowie das neuere und effektivere Präparat Febuxostat.
- Benzbromaron oder Sulfinpyrazon fördern die Ausscheidung von Harnsäure und werden Urikosurika genannt.

Die Dosierung und gegebenenfalls die Kombination der Präparate legt der behandelnde Arzt anhand der Harnsäurewerte und der Nierenfunktion des Patienten fest. Die optimale Behandlung ist abhängig von der konsequenten Einnahme der verordneten Medikamente. Zudem ist es wichtig, die Medikation nicht eigenmächtig abzusetzen. Halten Sie stets Rücksprache mit Ihrem Arzt!

Richtig essen und trinken bei Hyperurikämie und Gicht

Eine purinarme, vegetarische Ernährung, wie sie in diesem Kochbuch vorgestellt wird, ist die Grundlage der Therapie von Hyperurikämie und Gicht. Der Verzehr pflanzlicher Purine ist offenbar unbedenklicher als der Konsum von Purinen tierischen Ursprungs: Studien haben ergeben, dass Menschen, die sich vegetarisch ernähren, ein

deutlich geringeres Risiko haben, an Gicht zu erkranken. Obwohl sie auch purinreiche Hülsenfrüchte und Gemüse essen, scheinen die pflanzlichen Inhaltsstoffe Schutzeffekte aufzuweisen, welche die Harnsäureproduktion und die Entzündungen im Körper hemmen. So tragen Antioxidantien wie Vitamin C dazu bei, Entzündungen zu lindern.

Ohnehin sind die meisten pflanzlichen Lebensmittel purinfrei oder purinarm. Mit viel Gemüse, Obst, Blattsalaten und Getreideprodukten auf dem Teller können Sie also nichts falsch machen. Auch Milch, Milchprodukte, Eier und Getreideprodukte zählen zu den purinfreien oder purinarmen Lebensmitteln. Hier dürfen Sie zugreifen.

In den Rezepten dieses Kochbuchs finden Sie also weder Fleisch noch Wurstwaren noch Fisch. Sie können sich nicht vorstellen, ganz darauf zu verzichten? Dann dürfen Sie sich kleine Mengen davon gönnen: pro Tag maximal 100 Gramm.

Achten Sie auf Ihren Körper, probieren Sie aus, wie es Ihnen mit den verschiedenen Nahrungsmitteln geht. Wenn Sie zu viele harnsäurereiche tierische Produkte zu sich nehmen, sind die empfohlenen Grenzwerte (siehe Kasten) schnell erreicht.

Harnsäurespiegel im Griff

Bei einer purinarmen Ernährung sollten Sie täglich nicht mehr als 500 Milligramm Harnsäure, zu sich nehmen, das entspricht rund 200 Milligramm Purinen.

Bei einem akuten Gichtanfall liegt der Grenzwert bei maximal 300 Milligramm Harnsäure pro Tag, das entspricht etwa 120 Milligramm Purinen.

VEGETARISCH GENIESSEN BEI GICHT: DIE REZEPTE



AUF EINEN BLICK: PURINARME UND STRENG PURINARME REZEPTE

Alle Rezepte sind purinarm, die streng purinarmen Rezepte sind mit einem grünen Punkt gekennzeichnet.

Frühstücksvariationen

- Power-Frühstück → S. 30
- Porridge mit gerösteten Zwetschgen → S. 32
- Overnight Oats → S. 33
- Knuspermüsli → S. 34
- Wärmedes Müsli → S. 36
- Bananen-Pancakes → S. 38
- Beerenquark → S. 40
- Camembert-Apfel-Brötchen → S. 37
- Powerstulle → S. 40
- Eier-Gurken-Happen → S. 42
- Kräuterrührei mit Balsamico-Zwiebeln → S. 43
- Sommeromelette → S. 42
- Bauernfrühstück à la Toskana → S. 44
- Italienische Muffins → S. 46
- Sauerkirschgelee mit Tonkabohne → S. 48
- Weihnachtliche Pflaumenmarmelade → S. 50

Getränke und Smoothies

- Chai Latte → S. 52
- Apfelschorle mit Pfiff → S. 52
- Limetten-Thymian-Limonade → S. 54

- Zitronen-Eistee → S. 54
- Quittensirup → S. 56
- Ingwersirup → S. 57
- Apfelpunsch → S. 58
- Roter Beerenpunsch → S. 58
- Ingwertee → S. 60
- Beeren-Smoothie → S. 60
- Erdbeer-Kokos-Smoothie → S. 62
- Kaffee-Bananen-Smoothie → S. 62
- Orangen-Smoothie → S. 64
- Mango-Smoothie → S. 64
- Grüner Smoothie → S. 65

Vorspeisen und Snacks

- Gefüllte Tomaten mit Kräuterquark → S. 66
- Rote-Bete-Carpaccio mit Büffelmozzarella → S. 68
- Gurken-Käse-Röllchen → S. 66
- Avocado-Mango-Tatar → S. 68
- Röstbrotsterne → S. 69
- Ziegenkäsenocken → S. 70
- Gebackener Camembert mit Birnen-Zwiebel-Chutney → S. 72
- Herzhafte Käsewaffeln → S. 74
- Energiekugeln → S. 76
- Geröstete Kürbiskerne → S. 70

- Knusperbrot → S. 78
- Gurkensnack mit Hüttenkäse → S. 78
- Caprese-Avocado-Spießchen → S. 79
- Avocado-Apfel-Brot → S. 80
- Sandwich mit mediterranem Gemüse → S. 79

Salate

- Blattsalat mit Mangodressing → S. 82
- Frühlingsfrischer Spinatsalat → S. 83
- Frühlingsalat → S. 88
- Fruchtiger Sommersalat → S. 84
- Rucola-Tomaten-Salat → S. 86
- Blattsalat mit Kürbis → S. 89
- Fenchelrohkost mit Grapefruit → S. 90
- Fruchtiger Sellerie-Käse-Salat → S. 92
- Knackige Brokkolirohkost → S. 94
- Fruchtiger Chicoréesalat mit Nüssen → S. 95
- Bunter Gemüsesalat → S. 96
- Kartoffelsalat mit Cocktailtomaten → S. 97
- Nudelsalat mit Gemüsekonfetti → S. 100
- Bulgursalat → S. 98

Rotkohlsalat mit Apfel
→ S. 101

- Griechischer Bauernsalat
→ S. 102

Suppen und Eintöpfe

Zucchini-Suppe mit
Parmesanspänen → S. 119
Kürbiscremesuppe → S. 104
Brokkolicremesuppe
→ S. 106
Asiatische Linsensuppe
→ S. 110
Cremige Maronensuppe
→ S. 112
Blumenkohlcremesuppe
→ S. 116
Paprikacremesuppe → S. 108
Gemüse-Pilz-Brühe → S. 118

- Käseklobchen → S. 120
- Tomatenklobchen → S. 122
- Käse-Lauch-Suppe → S. 124
- Bohneneintopf → S. 123
- Sauerkrauteintopf → S. 114
- Steckerübeneintopf → S. 115
- Chili sin carne → S. 126
- Bunter Nudleintopf
→ S. 127
- Süßkartoffeleintopf → S. 109

Soßen und Dips

- Grillketchup → S. 128
- Mojo rojo → S. 130
- Champignonsoße → S. 132
- Gemüesoße mit Oliven
→ S. 134
- Vanille-Extrakt → S. 135
- Kräutersalz → S. 138
- Mediterranes Kräuteröl
→ S. 136
- Gemüsepaste → S. 137
- Fetadip → S. 138

- Bärlauchpesto → S. 140
- Tomatenpesto → S. 140
- Tsatsiki → S. 142
- Avocado-Pfirsich-Salsa
→ S. 144
- Auberginen-Kürbis-Chutney
→ S. 145

Hauptgerichte

- Kürbis-Brokkoli-Curry mit
Jasminreis → S. 146
Ofenkartoffeln mit mexika-
nischer Salsa → S. 147
- Grüne Soße mit Pellkartof-
feln → S. 148
 - One-Pot-Pasta mit Tomaten
→ S. 150
 - One-Pot-Spaghetti mit
Spinat → S. 151
 - Farfalle mit Ofengemüse
→ S. 154
 - Knuspriger Nudelauf-
lauf → S. 152
 - Gefüllte Zucchini → S. 155
 - Vegetarische Bolognese
→ S. 156
 - Überbackene Auberginen
→ S. 158
 - Couscous-Gemüse-Pfanne
→ S. 164
 - Kürbispuffer → S. 160
 - Reisbuletten → S. 162
 - Veggie-Burger mit Käse
→ S. 165
 - Süßkartoffelauf-
lauf mit
Ziegenfrischkäse → S. 166
 - Flammkuchen mit Gemüse
→ S. 167
- Beilagen und Gemüse**
- Knusprige Ofenkartoffeln
→ S. 168

Zucchini-Kartoffel-Püree
→ S. 173

Kartoffel-Kohlrabi-Gratin
→ S. 170

Semmelknödel → S. 172

Spaghettinester → S. 174

Djuvec-Reis → S. 176

- Rote Polenta → S. 177
- Herbstliches Risotto → S. 182
- Ofenkürbis → S. 178
- Ofenmangold → S. 180
- Spitzkohl mit Pfiff → S. 183
- Mediterranes Ofengemüse
→ S. 186
- Balsamico-Champignons
→ S. 184
- Glasierte Karotten → S. 187
- Rosenkohl aus der Pfanne
→ S. 188
- Curry-Wirsing → S. 188

Kuchen und Desserts

- Birnen-Crumble → S. 203
- Orangeat → S. 190
- Cheesecake im Glas → S. 192
- Erdbeer-Bananen-Eis
→ S. 194
- Pfirsich-Joghurt-Creme
→ S. 193
- Stracciatellaquark mit Erd-
beeren → S. 193
- Vanille-Quitten-Dessert
→ S. 197
- Aprikosenröster → S. 196
- Amarettini → S. 198
- Lebkuchen → S. 200
- Apfelkuchen → S. 201
- Feuerwehrtorte → S.
- Apfel-Tarte → S.
- Käsekuchen vom Blech
→ S. 205
- Karottenkuchen → S. 206

FRÜHSTÜCKSVARIATIONEN

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält

470 kcal / 1965 kJ, 29 g Eiweiß,
18 g Fett, 47 g Kohlenhydrate,
11 g Ballaststoffe, 76 mg Harnsäure

Zutaten für 2 Portionen

2 Pfirsiche
100 g Brombeeren
100 g Heidelbeeren
2 EL Orangensaft
1 TL Akazienhonig
½ TL Zimt
2 EL Walnüsse
6 EL Vollkornhaferflocken
300 g Hüttenkäse

POWER-FRÜHSTÜCK

Perfekter Start in den Tag mit frischem Obst

Zubereitung

- 1 Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und die Fruchthälften in kleine Würfel schneiden. Die Beeren in ein Sieb geben, waschen und gut abtropfen lassen. Den Orangensaft mit dem Honig und dem Zimt verrühren. Das vorbereitete Obst in eine Schüssel geben und mit dem Honig-Orangensaft übergießen.
- 2 Walnüsse grob hacken, zusammen mit den Haferflocken in eine beschichtete Pfanne geben und bei mittlerer Hitze einige Minuten rösten. Herausnehmen und kurz abkühlen lassen.
- 3 Den Hüttenkäse mittig auf zwei Tellern anrichten, das Obst ringsherum verteilen. Mit den gerösteten Flocken und Nüssen garniert servieren.



GRÜNER SMOOTHIE

Fitmacher aus Gemüse und Obst

Zubereitung

- 1 Spinat waschen, verlesen, harte Stiele entfernen und gut abtropfen lassen. Kresse waschen und trocknen. Apfel waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen. Apfelhälften in grobe Stücke schneiden. Banane schälen und in grobe Stücke schneiden.
- 2 Sämtliche Zutaten zusammen mit 400 ml Wasser im Mixer oder mit dem Püriestab gut pürieren. Wenn der Smoothie zu dickflüssig ist, noch etwas Wasser zugeben.
- 3 Smoothie in zwei hohe Gläser füllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält

163 kcal / 681 kJ, 5 g Eiweiß,
1 g Fett, 31 g Kohlenhydrate,
7 g Ballaststoffe, 102 mg Harnsäure

Zutaten für 2 Portionen

200 g Blattspinat

40 g Kresse

1 Apfel (ca. 150 g)

1 Banane (ca. 200 g)

2 EL Zitronensaft



SUPPEN UND EINTÖPFE

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Garzeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält
 235 kcal / 982 kJ, 9 g Eiweiß,
 12 g Fett, 21 g Kohlenhydrate,
 9 g Ballaststoffe, 72 mg Harnsäure

Zutaten für 2 Portionen

1 kleine Zwiebel
 1 eigroße mehligkochende Kartoffel
 250 g Butternutkürbis
 1 Petersilienwurzel
 1 EL Kürbiskernöl
 300 ml Gemüsebrühe
 150 ml Milch, 1,5 % Fett
 Salz, Pfeffer
 frisch geriebene Muskatnuss
 Currypulver
 2 Stängel Petersilie
 1 TL Kürbiskerne
 2 TL saure Sahne

KÜRBISCREMESUPPE

Herbstlicher Genuss

Zubereitung

- 1** Die Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Kartoffel, Kürbis und Petersilienwurzel waschen, schälen, putzen und ebenfalls grob würfeln.
- 2** Das Kürbiskernöl in einem größeren Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Das restliche Gemüse zugeben und einige Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- 3** Die Milch zugeben. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Curry würzen. Petersilie waschen, trocknen, Blättchen abzupfen und fein hacken.
- 4** Die Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie aromatisch duften, herausnehmen.
- 5** Die Suppe im Topf mit dem Pürierstab cremig mixen, gegebenenfalls nochmals abschmecken. Auf zwei Suppenteller verteilen, mit einem Klecks saurer Sahne, Kürbiskernen und Petersilie garnieren und servieren.

TIPP Für die Suppen brauchen Sie Gemüsebrühe. Hierfür verwenden Sie am besten eine Brühe auf Basis der selbst gemachten Gemüsepaste (Rezept Seite 104) oder die Gemüse-Pilz-Brühe (Rezept Seite 118).



ÜBERBACKENE AUBERGINEN

Schmecken nach Urlaub

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält

418 kcal / 1747 kJ, 16 g Eiweiß,
33 g Fett, 13 g Kohlenhydrate,
9 g Ballaststoffe, 82 mg Harnsäure

Zutaten für 2 Portionen

2 große Auberginen (500 g)

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Dose gehackte Tomaten (400 g)

¼ TL getrocknetes Basilikum

¼ TL getrockneter Thymian

¼ TL getrockneter Oregano

30 g Schafskäse

4 geh. EL Frischkäse, fettreduziert

2 EL Milch, 1,5 % Fett

Zubereitung

- 1** Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit 1 EL Öl dünn einfetten.
- 2** Die Auberginen waschen, putzen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Salzen, pfeffern und auf das Backblech legen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten backen.
- 3** Inzwischen die Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Die Tomaten in eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.
- 4** Den Schafskäse in eine Schüssel bröckeln. Die Milch und den Frischkäse zugeben und verrühren.
- 5** Eine Auflaufform mit dem restlichen Öl einpinseln. Die gebackenen Auberginenscheiben hineinlegen, die Tomatenmischung darübergeben, zum Schluss die Käsemasse darauf verteilen. Den Auflauf im Ofen 15 Minuten überbacken.

TIPP Zu den überbackenen Auberginen passt ein knusprig aufgebackenes Vollkornbaguette und ein frischer Salat, z. B. Griechischer Bauernsalat (siehe Rezept Seite 102).



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 978-3-8426-3012-3 (Print)

ISBN 978-3-8426-3013-0 (PDF)

ISBN 978-3-8426-3014-7 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: stock.adobe.com/PhotoScape

Christiane Weißenberger: 5

Stock.adobe.com: faithie: 12; Corinna Gissemann: 16, 17; agg: 18; Madeleine Steinbach: 21; nannycz: 22; fahrwasser: 23; VICUSCHKA: 26/27; nata_zhekova: 35; emmi: 39; epixproductions: 41; lilechka75: 45; Michael Tewes: 47; Kitty: 49; MissesJones: 51; Sph: 55; almaje: 59; Brooke: 61; Anzhela: 63; leccic: 65; JackStock: 71; somegirl: 73; Yulia Furman: 75; vanilla: 77; A_Lein: 85; la_vanda: 91; Brent Hofacker: 93; nblxer: 99; miss_mafalda: 103; nerudol: 105; tenkende: 107; JoannaTkaczuk: 111; Kitty: 113; annapustynnikova: 117; Simone: 121; MissesJones: 125; viktoriya89: 129; Corinna Haselmayer: 131; Ксения Овчинникова: 133; nata_vkusidey: 139; A_Lein: 141; kasia2003: 143; kitchenkiss.de: 149; fudio: 153; okkijan2010: 157; timolina: 159; Yevgeniya Shal: 161; Ildi: 163; mizina: 169; Carey: 175; Iryna Melnyk: 179; geshas: 181; foodolia: 185; Yay Images: 189; HLPhoto: 191; romerince: 195; dream79: 199; maryskin: 207

123rf.com: David Pimborough: 53; Lilyana Vynogradova: 171

Ingo Wandmacher: 31, 67, 81, 87

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Meinungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

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

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

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

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Vegetarisch genießen bei Gicht

Wie sollen sich Menschen mit Gicht idealerweise ernähren? Experten sagen: Nicht nach einer speziellen Diät – aber purinarm und alkoholfrei. Denn Purine aus der Nahrung erhöhen den Harnsäurespiegel im Blut, und Alkohol hemmt die Harnsäureausscheidung durch die Nieren. Am einfachsten gelingt dies mit einer fleischfreien Essensweise. In diesem Kochbuch hat die Ernährungsexpertin Christiane Weißenberger daher ausschließlich vegetarische Rezeptideen zusammengestellt. Sie erklärt zudem, welche Harnsäurewerte normal sind, welche Formen der Gicht es gibt und auf welche Lebensmittel man setzen sollte. Für alle, die lecker essen und gleichzeitig die Gicht bekämpfen wollen.

Alles Wissenswerte über eine harnsäuresenkende, vegetarische Ernährung in einem Buch:

- Alle wichtigen Ernährungsregeln, Tagespläne und die besten Tipps für eine purinarme Ernährung.
- Viele leckere Rezepte mit Nährwertangaben – unterteilt in „purinarm“ und „streng purinarm“.
- Für Gichtpatienten, die mit einer vegetarischen Ernährung gezielt ihre Krankheit behandeln möchten – auch für Nichtvegetarier geeignet.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-3012-3



9 783842 630123 26,99 EUR [D]

Gesund und lecker:

**140 Rezepte, die der ganzen
Familie schmecken.**