

Die richtige Ernährung bei Arthrose

Die Arthrose kann mit der richtigen Ernährung so beeinflusst werden, dass sie den Körper entlastet und gleichzeitig entzündungshemmend wirkt. Außerdem liefert eine entsprechende Ernährung die Vitalstoffe und Spurenelemente, die für den Schutz und die Regeneration der Gelenke erforderlich sind.

Heute möchte ich ein Rezept mit entzündungshemmenden Zutaten vorstellen, was auch noch lecker schmeckt und eine schöne Vorspeise darstellt.

Die im Rezept verwendeten Süßkartoffeln liefern viele gesunde sekundäre Pflanzenstoffe. Die Carotinoide und Anthocyane, die zu den Antioxidantien zählen, wirken entzündungshemmend. Das Basilikum im Pesto lindert durch seine ätherischen Öle Entzündungen und Gelenkschmerzen. Die im Olivenöl enthaltenen Phenole wirken sich positiv auf die Knochengesundheit aus und die einfach ungesättigten Fettsäuren sorgen für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel, was wiederum den Gelenken zugute kommt, denn ein hoher Blutzuckerspiegel steigert die Entzündungsprozesse. Und zu guter Letzt wirken die Tomaten als Topping basisch auf den Stoffwechsel.

Guten Appetit!

Rezept: Süßkartoffeltürmchen mit Basilikumpesto und Tomaten

Zutaten	Zubereitung
2-3 Süßkartoffeln Saft ½ Zitrone 1-2 TL mittelscharfer Senf Steinsalz Petersilie Frischer Pfeffer	Die Süßkartoffeln waschen, schälen, in grobe Würfel schneiden. In wenig leicht gesalzenem Wasser ca.15 Minuten garen, bis sie weich sind. Dann das Wasser abgießen und aufheben. Die Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer stampfen, nach Geschmack 1 bis 2 TL Senf und Zitronensaft dazu geben und ggf. etwas Kochwasser, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Alles mit einem großen Schneebesen auflockern. Mit Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer und gehackter Petersilie abschmecken.
1 Topf Basilikum 40 g Parmesan 40 g Pinienkerne 120 ml Olivenöl Meersalz Frischer Pfeffer	Pesto: Basilikum waschen und gut trocken schleudern. Die Pinienkerne in der trockenen Pfanne anrösten. Mit den restlichen Zutaten im Mixer/Stabmixer fein zerkleinern und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
250 g Cocktailtomaten	Süßkartoffelstampf in Ringe geben, Pesto darauf verteilen und halbierte Cocktailtomaten auf das Pesto drapieren. Mit frischen Kräutern anrichten.

