



## Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

### Lachslasagne

#### Zutaten für die Sauce:

- ✚ 0,5l Milch
- ✚ 0,5 l Sahne
- ✚ 1 Lemone
- ✚ 100g Dill
- ✚ 1 kl. Zwiebel

#### Zutaten für die Lasagne:

- ✚ 500g Ricotta
- ✚ 500g Blattspinat
- ✚ 400g frischer Lachs
- ✚ 50g Basilikum
- ✚ 1 Zucchini gelb oder grün
- ✚ 0,25l Tomatensauce
- ✚ 1 Ei
- ✚ Lasagneblätter
- ✚ Käse zum Überbacken
- ✚ Salz, Pfeffer und Muskat

### Zubereitung

#### Herstellung der Sauce:

- ✚ Die Zwiebel schälen und in feine Würfelschnitten und anschließend in einem Topf leicht anbraten.
- ✚ Mit einer ausgedrückten Limette ablöschen und Milch und Sahne dazugeben.
- ✚ Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.
- ✚ Zum Schluss kommt noch der Dill hinzu. Das Ganze ein wenig einkochen lassen und dann abbinden.

#### Tomatensauce:

- ✚ Ein Dose Tomaten mit Salz in einem Mixer oder mit einem Stabmixer pürieren.

#### Vorbereitung Spinat:

- ✚ Den geputzten Blattspinat kurz blanchieren und dann im kalten Wasser abschrecken.
- ✚ Der Spinat wird dann in einen feinen Sieb geschüttet und gut Austropfen lassen.
- ✚ Als nächstes wird der Spinat in ein sauberes Küchentuch gelegt und fest ausgedrückt.
- ✚ Danach den Spinat fein hacken und in einen Schüssel geben.
- ✚ Den Ricotta Frischkäse das Ei und den frisch gehackten Basilikum begeben und gut verrühren.

#### Lachsvorbereitung:

- ✚ Den Lachs sowie die Zucchini in sehr feine Scheiben schneiden.

#### Vorbereiteten der Lasagne:

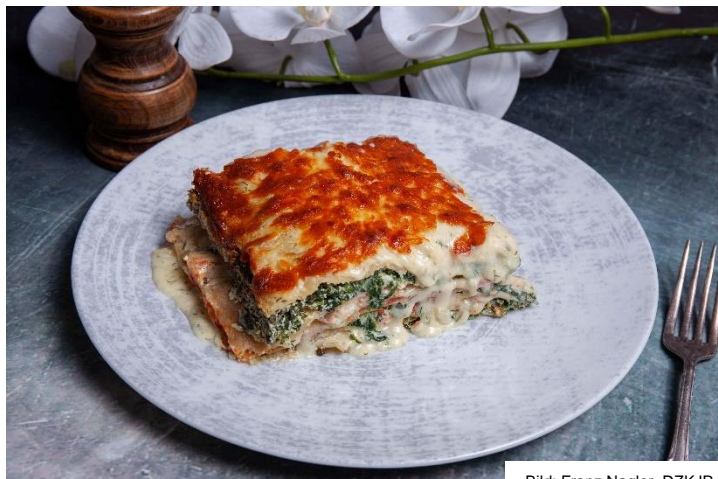


Bild: Franz Nagler, DZKJR

In einer Lasagne oder Backform wie folgt anordnen.

- 1). Sauce
- 2). Lasagne Blätter
- 3). Spinat-Ricotta Masse
- 4). Lasagne Blätter
- 5). Sauce
- 6). Lachs und Zucchini Scheiben
- 7). Lasagne Blätter
- 8). Tomatensauce

- + Die Schritte 1-7 wiederholen.
- + Die letzte Saucenschicht sollte aber keine Tomatensauce sondern wieder die helle Limettensauce sein.
- + Als letztes kommt der zerriebene Käse darüber und wird im Ofen bei 160 Grad für ca. 50 Minuten goldgelb gebacken.

## Zusatzinformation Fettsäuren

### Fettsäuren

Fett in unserer täglichen Nahrung ist einerseits besonders energiereich (9kcal pro g Fett) andererseits enthält es lebenswichtige (essenzielle) Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Eine Menge von 70-90g am Tag reicht aus.

Sogenannte essenzielle Fettsäuren kann unser Körper nicht selbst herstellen, sie sind für den Aufbau unserer Zellen (Zellmembran) aber wichtig. Zum Beispiel sind sie für die Gehirn- und Augenentwicklung notwendig.

Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sind sogenannte **mehrfach ungesättigte Fettsäuren** und vor allem in pflanzlicher Nahrung enthalten. Eine bekannte Omega-3-Fettsäure, die alpha-Linolensäure, kommt vor allem in Pflanzen/Pflanzenölen (wie Soja-, Raps-, Weizenkeim-, Walnuss-, und Leinöl) vor.

Im Seefisch sind solche wie die Eicosapentaensäure enthalten.

Es gilt als wahrscheinlich, dass diese ungesättigten Fettsäuren, das Risiko für einen ungünstigen Fettstoffwechsel (mit ungünstigen Blutfetten) senken. Sie sollen grundsätzlich günstige Vorgänge an Blutgefäßen fördern und so Erkrankungen wie Infarkt und Schlaganfall vorbeugen.

Bei chronisch, entzündlichen Erkrankungen wird den ungesättigten Fettsäuren, wie den Omega-3 nachgesagt, einen entzündungshemmenden Effekt zu haben ( denn: aus der lebenswichtigen Omega-6-Fettsäure Arachidonsäure entstehen bei zu hoher Zufuhr vor allem Stoffe, die Entzündungen auslösen, die Eicosanoide. Und dieser Prozess wird durch Omega-3-Fettsäuren gebremst )

Ungünstige Fettsäuren sind in tierischen Nahrungsmitteln wie Fleisch, Wurst, Schweineschmalz, Sahne, Eigelb enthalten.

Günstig sind empfohlene Lebensmittel wie: neben den Ölen (Walnuss-, Leinöl) vor allem Samen (Chiasamen), Früchte und Nüsse sowie fette Fischarten (Lachs, Hering, Makrele).