



## Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

### Gebratenes Gemüse mit Bulgur

#### Zutaten:

- + 50 gr. Brokkoli
- + 50 gr. Blumenkohl
- + 50 gr. Karotten
- + 50 gr. Zuckerschoten
- + 1/4 TL. Korianderpulver
- + 1/4 TL. Kreuzkümmel
- + Prise Salz
- + 1 TL. Gemüsebrühe
- + 1 Msp. Chilli
- + 1 Msp Muskat
- + 1 TL Ajvar
- + 1/4 TL. Sambal Oleg
- + 1 EL. Creme frech
- + 150 g Bulgur zu 0,2 l Wasser



Bild: Franz Nagler, DZKJR

#### Zubereitung:

- + Den Bulgur in einem Topf anrösten und anschließend mit Wasser ausgießen. Gemüsebrühe und eine Prise Salz hinzufügen und 20 Minuten quellen lassen.
- + Das Gemüse waschen und zerkleinern. Anschließend wird das Gemüse in einer Pfanne mit Rapsöl bei mittlerer Hitze gegart bis es den gewünschten Biss hat.
- + Mit den Gewürzen abschmecken und Ajvar mit Sambal Oleg durchschwenken. Die Garzeit beträgt ca. 15 Minuten.
- + Bulgur und Gemüse auf einen Teller anrichten und mit Creme Fresh garnieren. Anschließend kann man über das Gemüse ein paar Spritzer Petersilien-Öl geben.

#### Zusatzinformation:

##### **Vitamin C (Ascorbinsäure)**

*kann als wasserlösliches Vitamin im menschlichen Körper kaum gespeichert werden. D.h. unseren empfohlenen Tagesbedarf können wir ausschließlich über eine Aufnahme von **pflanzlichen** Lebensmitteln decken:*

*Kinder unter 13 Jahre - je nach Alter: 20-65 mg/Tag*

*Jugendliche bis zu 19 Jahren: 85-105 mg/Tag*

*Bekannt ist, dass Vitamin C die Funktion des Immunsystems bei der **Infektabwehr** wesentlich unterstützt, da es die passende Immunantwort über spezielle Zellen des Immunsystems aufbaut und aufrechterhält, aber eine exzessive entzündungsbedingte Schädigung des Organismus verhindert. Vitamin C ist also als Kofaktor bei regulatorischen Prozessen im Immunsystem nötig, im Labor konnte gezeigt werden, dass es **zur Reduktion von pro-entzündlichen Botenstoffen (Zytokinen)** beiträgt.*

*Es ist auch als **Antioxidans** wichtig, um Körperzellen vor sog. oxidativen Schäden zu schützen. Die Bildung schädlicher Substanzen wie Nitrosamine werden durch Vitamin C gehemmt. Nitrosamine kommen in vielen Bereichen vor, u. a. auch in Nahrungsmitteln, Tabak, Kosmetika. Durch größere Verluste ist der Tagesbedarf z.B. eines Rauchers an Vitamin C auch wesentlich höher, als im Durchschnitt (Erw-Raucher : 135-155mg/Tag)*

Außerdem ist Vitamin C für den menschlichen Körper bei vielen Stoffwechselfvorgängen unabdingbar. Die Ascorbinsäure wird bei einem entscheidenden Schritt der **Kollagen-Synthese** benötigt. Kollagen ist bei Wirbeltieren (mit Mensch) im Körper das häufigste Protein. Also ist sie am Aufbau von Bindegewebe und Knochen entscheidend beteiligt. Eine Erkrankung durch Vitamin C Mangel bezeichnet man als „Skorbut“: Es kommt zu Entzündungen des Bindegewebes, sowie Gewebeblutungen und Blutergüssen (auch die Wand von Blutgefäßen benötigt Kollagen), und die Wundheilung wird verzögert. Zähne werden locker.

Besonders viel Vitamin C (pro 100g Lebensmittel) sind beispielweise enthalten in: Blumenkohl, Brennessel, Kohlrabi, Rosenkohl, Brokkoli, Paprika rot und grün, Sauerampfer, Acerola, schwarzer Johannisbeere und Sanddorn. Und auch Petersilie.... Hohe Zufuhr und damit hohe Plasmawerte (Blut) führen auch direkt zu einer erhöhten Wiederausscheidung von Vitamin C über den Urin.