



Rheuma und Ernährung

Ein Rezept zum Nachkochen

Bratapfel

Zutaten

- + 3 Äpfel
- + 3 EL Preiselbeeren
- + 1 EL Mandelblättchen
- + 1 EL Marzipan
- + 1 Ei Rosinen
- + 1/2 TL Zimt
- + 1/2 TL Anis
- + Saft einer halben Limette



Zubereitung:

- + Die Äpfel waschen und mit einem Ausstecher schön aushöhlen und in eine kleine Form stellen.
- + Preiselbeeren mit den restlichen Zutaten mischen und in die Äpfel füllen.
- + Den Ofen auf 200 Grad vorheizen und anschließend für ca. 35 min backen.
- + Dazu kann man gut Vanilleeis oder Sauce servieren.

Zusatzinformation

Der Bratapfel hat zur Vorweihnachts-/Winterzeit seinen traditionellen Platz. Zum Herbst konnte man schon immer alle Teile des Obstes und auch schon weniger frische Früchte gut weiterverarbeiten.

Aber: Warum essen wir eigentlich?

Grundsätzlich, um Hunger zu vermeiden. (Hunger ist definiert als schmerzhaftes Gefühl mit Verlangen nach Nahrung).

Laut Welthungerhilfe litt 2019 jeder 11. Mensch auf der Welt an chronischem Hunger. Das bedeutet die verminderte Aufnahme an wichtigen Nährstoffen wie Jod, Zink oder Vitamin A.

Dankenswerter Weise leben wir nicht in dieser Lage, auch schmerzhaftes Hungerleiden ist in unserer Gesellschaft nicht bekannt. Im Laufe seines Lebens hat eine 75-jähriger Mensch etwa 80.000 Mal gegessen!!

Als „Allesfresser“ ist der Mensch von der Lenkung durch seinen Geruchs-, und Geschmackssinn abhängig (z.B. wird „bitter“ häufig mit „ungenießbar“ assoziiert) Heute soll es nur darum gehen, sich klar zu machen, wonach wir unsere Nahrung auswählen und welche Punkte für jeden Einzelnen den individuellen Essensplan bestimmen.

Traditionen („Fisch am Freitag“, „ Sonntagsbraten“)

Religion („z.B. ohne Schweinefleisch“)

Geschmackliche Vorlieben („ Ich mag keine Pilze, Rosinen etc...“)

Gesundheitliche Erfordernisse („wenig Phosphate bei Niereninsuffizienzen“, Diät bei Zöliakie, Diabetes)

Verträglichkeiten („Zwiebeln, Bohnen machen mir Bauchweh“)

Pädagogische Einflüsse („ jetzt keine Schokolade essen“)

Angebote und Vorhandensein (Lebensmittel-Angebote am Wohnort)

Sozialer Kontext („ wir feiern mit einer Gulaschkanone“, Geburtstagskuchen)

Genetisch festgelegte Nahrungsmittelpräferenzen („ Verdauungsenzyme“ in einem Volk vorhanden oder nicht)

Neugier

Emotionen und persönliche Erfahrungen („ das erinnert mich immer an...“)

Wonach wählen Sie aus?