

26. SEPTEMBER 2019

Parlamentarisches Kochen mit Kolja Kleeberg und Dagmar Freifrau von Cramm

LEICHT UND LECKER – REGIONALE KLASSIKER NEU INTERPRETIERT



REZEPTE

diabetesDE
DEUTSCHE
DIABETES
HILFE



EINE KULINARISCHE DEUTSCHLANDREISE – VON DER TRADITION ZUR MODERNE



Regionale Rezeptklassiker modern, gesund und lecker neu zu interpretieren, das ist die Herausforderung auch in Teil 2 unserer kulinarischen Deutschlandreise. Mit diesem „healthy hedonism“ liegen wir gemäß „Food Report 2019“ voll im Trend einer neuen globalen Mittelschicht, die zwar genießen möchte, sich aber auch ihrer Verantwortung für Nachhaltigkeit und Gesundheit bewusst wird. Mahlzeiten werden frischer und gesünder, Gemüse wird zum Hauptdarsteller auf dem Teller, Fleisch verliert seine zentrale Bedeutung, und pflanzliches Eiweiß wird sexy.

„Wir lernen langsam, mit dem Überfluss umzugehen. Befreit vom Mangel, von Traditionen und Normen ist das Potential gegeben, sich über das Essen neu zu erfinden.“ (Hanni Rützler, Food-Trend-Forscherin)

Zwar sind die traditionellen Mahlzeitenstrukturen in der Auflösung begriffen, zelebriert wird Essen aber immer noch gerne, vor allem am Wochenende. Im Alltag passt sich das Essen immer mehr unserem Lebensstil an: Wir essen klein und kombinierbar, schneller, mobiler und flexibler, kreativer, die Mahlzeit wird zum gesunden, frischen „Snack“, der große Alltagstrend heißt „Snackification“.

„Noch nie waren wir so sehr von schlechten Lebensmitteln umgeben.“ (Prof. Dr. med. Hans Hauner, Anhörung zur gesunden Ernährung im Bundestag am 24. Juni 2019)

Allerdings – für die große Masse der Bevölkerung gilt immer noch: Niedriger Preis und Quantität schlagen Qualität. „Snacking“ bedeutet hier nach wie vor einen hohen Verzehr von Fastfood und verpackten Lebensmitteln mit hohem Verarbeitungsgrad: zu fett, zu süß, zu salzig. Ein solcher „Snack“ kann energetisch leicht eine ganze Hauptmahlzeit übertreffen, dabei fehlen oft die wertgebenden Nährstoffe. Übergewicht und latente Nährstoffmängel treten oft gemeinsam auf.

diabetesDE begrüßt daher die nationale Reduktions- und Innovationsstrategie der Bundesregierung, die zum Ziel hat, die Rezepturen der verpackten Lebensmittel zu verbessern. Vor dem Hintergrund veränderter Konsummuster sehen wir auch die Notwendigkeit, Außer-Haus-Essen in die Strategie zu integrieren und eine Kennzeichnung dafür einzuführen. Diabetespatienten und Verbraucher benötigen eine Orientierungshilfe auf Verpackungen, für Mahlzeiten und Snacks, damit die gesunde Wahl leichter fällt. Hilfreich wäre eine leicht verständliche, farbige und plakative Erweiterung der Nährwertkennzeichnung.

Die Rezepte in diesem Heft sind wieder alltagstauglich! Lassen Sie sich zum Nachahmen inspirieren!

Guten Appetit!

Ihr
Dr. med. Jens Kröger
Vorstand diabetesDE –
Deutsche Diabetes-Hilfe

UNSER STARKOCH, UNSERE EXPERTIN



KOLJA KLEEBERG

Kolja Kleeberg, 55-jähriger Berliner Starkoch mit Talent zu rheinischer Leichtigkeit und Fröhlichkeit, kommt in Köln zur Welt und wächst auf in Koblenz. Nach dem Abitur strebt er eine Karriere als Schauspieler und Sänger am dortigen Stadttheater an; er übernimmt kleinere Rollen und wird Regieassistent. Seine zweite große Leidenschaft, das Kochen, macht ihn zum „Besten Azubi“ in Rhein-Sieg. Über Stationen in Köln, Paris und dem schweizerischen Engadin gelangt der aufstrebende Koch und Gastronom Anfang der 1990er Jahre nach Berlin. Hier eröffnet er in der Nach-

wende-Zeit zwei Restaurants. Fast zwanzig Jahre führte Kolja Kleeberg das mit Michelin-Stern ausgezeichnete Restaurant „Vau“ am Gendarmenmarkt. Mehrfach als Berliner Meisterkoch ausgezeichnet, kocht Kleeberg für so illustre Gäste wie George W. Bush, Denzel Washington, Larry Hagman und Otto Waalkes. Seine Liebe zu Schauspiel, Musik und Gesang hat ihn nie verlassen: Sein Konzept „Kolja & Friends“ steht seit Herbst 2016 für kulinarische und unterhaltsame Events mit befreundeten Winzern, Käsemachern und Musikern. Seit 2017 hat Kleeberg seine eigene Radiosendung, die „Kolja Kleeberg Show“, immer sonntags von 10.00 – 13.00 Uhr.



DAGMAR FREIFRAU VON CRAMM

Dagmar von Cramm ist Ernährungswissenschaftlerin, verheiratet und Mutter von drei Söhnen. Seit 1995 ist sie ehrenamtliches Mitglied im Präsidium der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Außerdem gehört sie dem Verband der Oecotrophologen e.V. (VDOE) und dem Food Editors Club Deutschland an.

In ihrem Freiburger Redaktionsbüro mit angeschlossener Versuchsküche und in ihrem Küchenstudio in der Alten Mühle im Markgräfler Land entwickelt Dagmar von Cramm Rezepte und verfasst Beiträge für Zeitschriften wie „Eltern“, „Fokus Diabetes“ oder „Kompass Ernährung“. In der Alten Mühle finden Events und Kurse statt und Drehs für Kochvideos. Sie tritt in Ratgeber-

sendungen des öffentlich rechtlichen TVs und Rundfunks auf, und arbeitet mit Internetformaten wie stern.de und utopia zusammen. Regelmäßig veröffentlicht sie Beiträge auf ihrem facebook-Profil, ihrem Instagram Account und auf YouTube (www.dagmarvoncramm.de). Ihre Bücher zur gesunden Ernährung von Babys, Kindern und der ganzen Familie, aber auch zu anderen Ernährungsthemen, erreichten bisher eine Gesamtauflage von über 4 Mio.

Bei allem ist Dagmar von Cramm die Praxis wichtig – es geht nicht nur um die reine (Ernährungs-) Wissenschaft, sondern um deren Umsetzung im Alltag: Kochen! Tolle Rezepte mit saisonalen, frischen Zutaten und einfacher, schneller Zubereitung sind ihre Leidenschaft.



Gurkenschiffchen mit Nordseefang

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 200 g** breite Bohnen
- 1 EL** 1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
- 1 Schuss** Weißweinessig
- 4** Vespurgurken
- 2-3 EL** Schmand
- 1** kleine rote Zwiebel
- 1** Matjes-Doppelfilet
- 100 g** 100 g Nordseekrabben
- 1 Beet** Kresse

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	220 kcal
Kohlenhydrate	11,9 g
Fett	2 g
Eiweiß	11,9 g
Ballaststoffe	13,6 g
Salz	1,7 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 25 Minuten

1. Bohnen waschen, Enden abknipsen, Fäden abziehen und die Bohnen in 2 cm schräge Streifen schnippeln. Im Öl in einer beschichteten Pfanne etwa 5 Min. braten, dabei pfeffern und salzen. Mit einem Schuss Essig ablöschen, abkühlen lassen.
2. Gurken waschen, längs halbieren, das Innere mit einem Löffel herausheben, beiseite stellen. Gurken salzen und pfeffern und abtropfen lassen. Zwiebel schälen, halbieren und fein würfeln. Kresse waschen und vom Beet schneiden. Matjes putzen, abwaschen, trockentupfen und in fingerbreite Streifen schneiden.
3. Die Hälfte des Gurkeninneren fein hacken, abtropfen lassen und mit dem Schmand cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Schnippelbohnen, Zwiebeln, Kresse, Matjes und Krabben mischen, abschmecken und in die Gurken verteilen. Mit dem Gurkenschmand und übriger Kresse toppen.

Tipp: Wenn der Salat nicht ganz in die Gurken passt, den Rest extra dazu reihen.

» **Gesunde Ernährung, Bewegung und eine bewusste Lebensweise – das ist der Dreiklang, um den Körper zu unterstützen. Gesund soll die Ernährung sein und schmackhaft. Mutter Natur deckt den Tisch in unserem Klima besonders reich. Dies sollten wir stärker zu unseren Gunsten nutzen – für unseren Körper und die Gesundheit.** «



Gitta Connemann, MdB (CDU)
Niedersachsen



ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Niedersachsen erstreckt sich bis zur Nordsee. So gehören Matjes und Nordseekrabben zu den regionalen Spezialitäten an der Küste. Die kleinen Krabben sind besonders aromatisch und reich an wertvollem Eiweiß. Matjes, der junge Hering, der im Sommer gefangen wird, enthält nicht nur Eiweiß, sondern bis zu 15 Prozent Fett. Doch Fett ist nicht gleich Fett. Matjes liefert eine große Menge an lebensnotwendigen Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herzinfarkt reduzieren. Beide sind ein Dreamteam für Menschen mit Diabetes: Eiweiß und Fett erhöhen die Verweildauer im Magen. Die Folge: Der glykämische Index, der den Blutzuckeranstieg im Blut misst, ist niedrig. Außerdem liefern beide reichlich Jod – wichtig für unseren Stoffwechsel.

Doch Matjes sind natürlich kalorienreich. Deshalb werden sie hier nicht nur traditionell mit Gurke und Zwiebel kombiniert. Als Binnenspezialität kommt die Schnippelbohne dazu: Diese breite Bohne hat ihren Namen durch den Schnitt. Wie alle Hülsenfrüchte ist sie reich an Ballaststoffen. Das ist für Menschen mit Diabetes besonders wichtig: Sie sollten täglich 40 g Ballast-

stoffe verzehren – das hilft den Blutzucker im Lot zu halten. Mit Gurke sorgt sie für Volumen und rundet den Nährstoffmix durch ihre komplexen Kohlenhydrate ab. Gurke weist einen hohen Wassergehalt auf und ist dadurch ein kalorienarmes Gemüse. Sie eignet sich hervorragend zum Füllen. Auch hier gilt: Schale bitte dran lassen, dort stecken die wertvollen Inhaltsstoffe. Gurke ist reich an Kalium. Kalium wird für die Funktionen von Herz und Kreislauf, Nervenreizen, Muskelkontraktionen, Nieren und Enzymen benötigt. Dazu passt am besten Roggenvollkornbrot.





Frankfurter Grüne Suppe mit pochiertem Ei

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 1 dickes Bund Kräuter für Frankfurter Sauce*
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer
- 3-4 EL Zitronensaft
- 50 g Schmand
- 4 kleine, frische Hühnereier S

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Die Kräuter waschen, nur sehr harte Stiele entfernen. Schöne Blättchen zur Deko beiseite legen. Kichererbsen absieben, Sud kalt stellen.
2. Kichererbsen, Kräuter und Gemüsebrühe in einen Topf geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Schmand unterziehen.
3. Je ein Ei aufschlagen und in ein Glas geben. In einem hohen Topf Wasser mit Salz und 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen, von der Feuerstelle nehmen. Mit einem Löffel quirlen. In den Strudel ein Ei gleiten lassen und 3 Min. pochieren, mit dem Schaumlöffel herausheben. Mit den übrigen Eiern ebenso verfahren.
4. Den Kichererbsensud mit einer Prise Salz steif schlagen. Kräuter-Kichererbsensuppe erhitzen und mit Wasser verdünnen.
5. Schaum unter die heiße Suppe ziehen, abschmecken. In 4 Teller füllen, je ein Ei hineingleiten lassen und mit Kräuter garnieren.

Tipp: Wer es einfacher mag: Eier in 5 Min. kernweich kochen, abschrecken, pellen und halbieren.

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	215 kcal
Kohlenhydrate	14,5 g
Fett	10,5 g
Eiweiß	12,7 g
Ballaststoffe	4,4 g
Salz	1,4 g

*In die Frankfurter Sauce gehören 7 Kräuter: Petersilie, Pimpinelle, Kresse, Kerbel, Sauerampfer, Schnittlauch, Borretsch. Wenn ein oder zwei fehlen: kein Problem. Statt Kresse passt Radieschengrün, statt Borretsch Zitronenmelisse.

» Heimat, Gesundheit und gemeinschaftliches Kochen vereint in einem Rezept. «

Kordula Schulz Asche, MdB (Bündnis 90/die Grünen)
Hessen



ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Die hessische Küche ist sehr vielseitig, da jede Region ihre eigenen Gerichte besitzt. Zu den Klassikern gehört die Frankfurter Grüne Sauce.

Traditionell wird sie aus sieben einheimischen Kräutern zubereitet. In der Hausapotheke werden Kräuter seit Urzeiten als Heilkräuter geschätzt. Sie wirken beruhigend auf den Magen, regen die Verdauung an und besänftigen Blähungen. Küchenkräuter wirken außerdem entwässernd, indem sie die Nierentätigkeit und Harnbildung anregen. Kräuter sind unglaublich reich an Vitaminen wie Folsäure und Vitamin C, an antioxidativ wirkenden sekundären Substanzen sowie an Mineralstoffen wie Eisen und Zink. Inspiriert von den 7 Kräutern, die in dieser Sauce nicht fehlen dürfen, entstand die Frankfurter Grüne Suppe.

Kichererbsen binden sie auf leichte und blutzuckerfreundliche Art: Mit rund 20 % Eiweiß und 12 % Ballaststoffen machen sie lange satt. Gleichzeitig ernähren die Ballaststoffe die Mikrobiota des Darms: Das stärkt die Immunabwehr. Der Clou: der eiweißreiche Kichererbsensud lässt sich zu Schnee aufschlagen und sorgt für luftige Sahmigkeit – fast ohne Kalorien.

Getoppt wird das Gericht mit pochiertem Ei. Das liefert biologisch wertvolles Eiweiß, das leicht verdaulich ist und vom Körper zu fast 100 % genutzt wird. Das Eigelb liefert die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K sowie B-Vitamine und Mineralstoffe. In puncto Cholesterin in der Nahrung wird Entwarnung gegeben: Es trägt in der Regel nicht zu Erhöhung unseres Cholesterinspiegels bei – denn unser Körper produziert selber Cholesterin und gleicht durch eine verringerte Synthese eine höhere Zufuhr aus.





Fasan auf Rieslingkraut mit Kartoffelpüree

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 2 2 junge Fasane (à 800 – 900 g)
- 1 EL Wacholderbeeren
- 1 Bund Zitronenthymian
- 2-3 EL Walnussöl
- 1 Zwiebel
- 20 g rohe Schinkenwürfel
- 750 g frisches Sauerkraut
- je 2 Lorbeerblätter, Gewürznelken
- 0,25 l Riesling
- 800 g Kartoffeln
- ca. 200 ml ca. 200 ml Buttermilch
ger. Muskatnuss
- 150 g kleine, feste Trauben

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	858 kcal
Kohlenhydrate	46,7 g
Fett	26,7 g
Eiweiß	81,9 g
Ballaststoffe	10,7 g
Salz	2 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Min. + 30 Min Schmorzeit

1. Fasane, wenn nötig, abwaschen und trockentupfen. Rundherum mit Salz und Pfeffer einreiben. Die Hälfte Wacholderbeeren zerdrücken. Ein Drittel Thymian beiseite legen. Den Rest mit dem Wacholdermus in die Fasane füllen. Die Zwiebel schälen und fein würfelig schneiden.
2. Das Öl in einem Bräter erhitzen, Fasane darin rundherum anbraten, herausheben und warm halten. Zwiebeln im Fond anschmoren. Dann Schinken zugeben und das Kraut mit den Lorbeerblättern und Nelken untermischen. Mit ¼ l Riesling angießen. Fasane auf das Kraut setzen, Deckel auflegen und Bräter auf dem Herd ca. 30 Min. schmoren. Wenn nötig, Riesling zugeben. 10 Min. vor Ende der Garzeit den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
3. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen, je nach Größe halbieren und am besten auf einem Dampfgestell in etwa 20 Min. garen. Dann durch die Presse drücken. Buttermilch erhitzen, Kartoffelschnee unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Warm stellen.
4. Fasane halbieren, in den Bräterdeckel setzen, mit 1 EL Öl einpinseln und für etwa 10 Min. unter den Backofengrill knusprig werden lassen. Inzwischen die Trauben waschen, halbieren und unter das Rieslingkraut ziehen, heiß werden lassen, abschmecken.

» Soll das Essen gedeihen,
musst du heiter dabei sein. «
Deutsches Sprichwort

Carina Konrad, MdB (FDP)
Rheinland-Pfalz



ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Typisch für Rheinland-Pfalz ist der Weinbau – und die Nähe zu Frankreich, Belgien und Luxemburg. Beides setzt der deftigen Küche ein Sahnehäubchen auf.

Bestes Beispiel ist dieses Gericht, in dem sich Sauerkraut mit Fasan und Wein zu einem raffinierten Ganzen verbinden. Das Highlight des Hauptgerichtes ist der Fasan. Wildfleisch hat eine bessere Fettsäuren-Zusammensetzung, durch viel ungesättigte Fettsäuren, als „normales“ Fleisch. Es ist insgesamt sehr mager. Fasan ist reich an Eisen, Calcium, B-Vitaminen und Eiweiß. Das perfekte Fleisch für Menschen mit Diabetes.

Hier wird er kombiniert mit viel gesundem Sauerkraut: Es liefert jede Menge Vitamin C, Ballaststoffe und Milchsäurebakterien, die sich positiv auf die Darmmikrobiota auswirken. Die Ballaststoffe sorgen auch hier für eine langanhaltende Sättigung. Dadurch fällt der Zucker in den Trauben kaum ins Gewicht. Typisch für die Pfalz als zweitgrößtes deutsches Weinanbaugebiet ist der Riesling. Der Alkohol verkocht größtenteils beim Garen – das Aroma bleibt. Durch das Garen

mit dem Fasan entsteht ein saftig-aromatisches Gericht, das ganz ohne fette Sauce auskommt.

Die beste Beilage dazu ist Kartoffelpüree.

Kartoffeln enthalten viele langsam verdauliche langkettigen Kohlenhydrate und sättigen dadurch länger als andere Lebensmittel. Sie punktet mit hochwertigem Eiweiß, einer beträchtlichen Menge an B- und C-Vitaminen sowie verschiedenen Mineralstoffen und Spurenelementen. Hier werden sie mit fettarmer und eiweißreicher Buttermilch auf leichte Art zum Püree.





Bayrische Creme leicht mit Zwetschgenröster

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 300 ml** Mandelmilch ungesüßt
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Kurkuma
- 1 EL** Honig
- 50 g** weiße Chiasamen
- 500 g** reife Zwetschgen
- 1** Zimtstange
- 100 ml** süße Sahne

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 5 Min. Im Ofen: 1h Quellzeit: 12h

1. Die Mandelmilch mit dem Vanillepulver, Kurkuma, dem Honig und den Chiasamen verquirlen und am besten über Nacht kalt stellen.
2. Die Zwetschgen waschen, entsteinen und dabei halbieren, mit der Zimtstange in eine Auflaufform. Im Backofen bei 140 Grad etwa 1 Stunde zum Kompott kochen. Die Zimtstange entfernen und kaltstellen.
3. Vor dem Essen die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. Den Zwetschgenröster mit der Creme in Dessertgläser einschichten.

Tipp: Wer den Zwetschgenröster konzentrierter mag, lässt ihn noch länger im Ofen. Umrühren nicht vergessen.

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	173 kcal
Kohlenhydrate	24,8 g
davon Zucker	17,7 g
Fett	13 g
Eiweiß	4,5 g
Ballaststoffe	7,3 g
Salz	30 mg

»Für einen Franken ist die fränkische Küche der beste Klimaschutz. Er muss nicht fliegen.«

Carsten Träger, MdB (SPD)
Bayern



ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Die bayrische Küche ist durch ihre bäuerlichen Wurzeln geprägt. Doch die bayrische Creme ist ein Beitrag zur feinen Küche und ein Klassiker der gehobenen Gastronomie. Im Original wird sie aus Eigelb, Vanille, Schlagsahne und viel Zucker zubereitet und ist für Menschen mit Diabetes viel zu süß und mächtig. Deshalb gibt es hier eine moderne leichte Variante auf der Basis von Mandelmilch und Chiasamen. Sie kommt mit wenig Honig und Schlagsahne aus und schmeckt doch voll und cremig.

Chiasamen kommen aus Mittelamerika und dienten schon in der Mayazeit als Grundnahrungsmittel. Hierzulande ist Chia im Trend und gilt als Superfood. Sie enthalten viel wertvollen Proteine und Ballaststoffen und sind am ehesten mit Leinsamen zu vergleichen. Sie quellen durch ihre Ballaststoffe stark und bekommen eine gelartige Konsistenz: Das macht die Creme aus. Die Samen punkten mit einem hohen Gehalt an Eisen, Calcium und Magnesium. Wegen der Optik werden hier weiße Chiasamen verwendet. Die natürlich süße Mandelmilch und ein wenig Honig, der eine starke Süßkraft hat, sorgen mit

Vanille für eine natürliche Süße fast ohne Zucker: prima nicht nur für Menschen mit Diabetes.

Perfekt ergänzt wird das durch den säuerlichen Zwetschgenröster, der nur durch die Süße der Frucht und Zimt gewürzt wird.

Zwetschgen enthalten Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer und Zink. Mit ihrem hohen Ballaststoffgehalt sind sie sehr verdauungsfördernd und sättigend. Im Ofen ganz ohne Flüssigkeitszugabe geschmort, entsteht der süß-säuerliche Zwetschgenröster, der die Creme perfekt ergänzt.





© Dietmar / diabetesDE

DATEN UND FAKTEN

Datum

26. September 2019

Veranstaltungsort

Miele-Show-Küche, Unter den Linden 26-30, Berlin

Veranstalter



diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe
Albrechtstr. 9
10117 Berlin
Tel: 030 / 201 677 0
E-Mail: info@diabetesde.org

Mit freundlicher
Unterstützung von

