



© mizina/stock.adobe.com

31. MAI 2022

**Parlamentarisches Kochen mit Kolja Kleeberg
und Dagmar Freifrau von Cramm**

**GESUNDES GRILLEN –
vegetarische Lieblingsgerichte**

REZEPT-BOOKLET

Mit freundlicher Unterstützung von



diabetesDE
**DEUTSCHE
DIABETES
HILFE**



GESUND GRILLEN MIT VEGETARISCHER KOST



Für hartgesottene Grillfans ist ein Grillfest ohne Fleisch und/oder Fisch kaum denkbar. Doch lassen sie sich einmal auf das vegetarische Grillen ein, stellen sie fest, wie abwechslungsreich und lecker Gemüse, Schafskäse und andere Fleischalternativen sein können. Mit schmackhaften Beilagen wie leckeren Salaten oder Brotvariationen mit Dips erleben die Gäste nicht nur eine Augenweide, sondern eine regelrechte Geschmackssafari.

Neues ausprobieren lohnt sich. Vegetarische Mahlzeiten sind generell frischer und gesünder, Gemüse wird zum Hauptdarsteller auf dem Teller, Fleisch verliert seine zentrale Bedeutung, und pflanzliches Eiweiß wird sexy.

Der große Vorteil der vegetarischen Kost ist sicher ihr präventives Potenzial gegenüber Krankheiten. Verschiedene große Kohortenstudien haben belegt, dass eine vegetarische Ernährungsform dazu beiträgt, das Risiko an ernährungsbedingten Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes mellitus Typ 2 erheblich senken zu können.

Die pflanzenbetonte Ernährung wird daher in der neuen Versorgungsleitlinie für Menschen mit Typ-2-Diabetes ausdrücklich empfohlen:

- Für die Gewichtsreduktion ist eine moderate Reduktion der Kohlenhydrate, vor allem kurzfristig, als eine mögliche Methode empfehlenswert (z. B. traditionell mediterran, pflanzenbetont).
- Kohlenhydrate sollten bevorzugt in Form von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Nüssen verzehrt werden.
- Für den Gewichtserhalt sind Low-carb- und Low-fat-Ernährungsformen wahrscheinlich ebenbürtig und sollten nach individueller Präferenz gewählt werden.

Die Menschen mit Diabetes und/oder Übergewicht bzw. Adipositas wünschen sich eine individualisierte Ernährungsberatung. Diese sollte anders als bisher auch zu 100 % erstattet werden. Die Chance ist dann groß, dass viele Menschen mit Diabetes Typ 2 ihren Diabetes in den ersten Jahren nach der Diagnosestellung mit einer Ernährungsumstellung dauerhaft in Remission bringen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Beteiligten einen informativen Abend und ein unvergessliches Geschmackserlebnis.

Guten Appetit!

Ihr

Dr. med. Jens Kröger
 Vorstandsvorsitzender
 diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe

UNSER STARKOCH, UNSERE EXPERTIN



KOLJA KLEEBERG

Kolja Kleeberg, 58-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. 2017 hatte Kleeberg seine eigene Radiosendung, die „Kolja Kleeberg Show“, immer sonntags von 10.00 – 13.00 Uhr.



DAGMAR 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 sowie Drehs für Kochvideos. Sie tritt in Rat-

gebersendungen des öffentlich rechtlichen TV 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.



Pesto-Schnecken

ZUTATEN

Für 6 Portionen

- 400 – 500 g** Zucchini
 - 1** Rosmarinzweig
 - 250 g** Dinkel-Vollkornmehl
- ½ Pckg.** Trockenhefe
- 60 ml** Olivenöl
 - 50 g** Kürbiskerne
 - 50 g** grüne Oliven
 - 2** Thymianzweige
- 1 Bund** Basilikum
 - Salz, schwarzer Pfeffer
- 3 – 4 EL** Flohsamenschalen

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	ca. 327 kcal
Kohlenhydrate	38,4 g
Fett	16,8 g
Eiweiß	10,0 g
Ballaststoffe	9,53 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten, Ruhezeit ca. 60 Minuten

1. Zucchini waschen, die Enden abschneiden. 250 g fein reiben. Den Rest mit einem Kippschäler in lange Streifen hobeln. Rosmarinadeln abstreifen und hacken. Das Mehl mit der Hefe mischen, die Zucchiniraspeln mit 2 EL Olivenöl, 1 TL Salz und 1 TL Rosmarin unterkneten. Nur nach Bedarf 1-2 EL Wasser zugeben – die Zucchini lassen ziemlich viel Wasser. Zugedeckt gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.
2. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Die Kürbiskerne in einer Pfanne rösten. Kräuter waschen, Thymianadeln von den Stielen streifen, Basilikum mit Stielen verwenden. Alles mit dem restlichen Rosmarin, Oliven, dem übrigen Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer im Blitzhacker pürieren.
3. Den Teig zu einem Rechteck von etwa 30 x 20 cm ausrollen. Mit dem Pesto bestreichen, die Zucchinistreifen parallel zur kurzen Seite darauf verteilen und mit den Flohsamen bestreuen. Von der breiten Seite her eng aufrollen. Bis zum Grillen in Folie wickeln.
4. Vor dem Grillen Rolle in etwa 3 cm dicke Scheiben schneiden und flachdrücken. Am besten auf einen Grillstein oder eine geölte Stahlplatte legen und etwa 15 Min. grillen. Evtl. wenden.

» **Gesunde Ernährung ist eine Frage der sozialen Gerechtigkeit. Es muss das Ziel sein, allen Menschen bewusste und gesunde Ernährung zu ermöglichen – und das von Kindesbeinen an. Das Wissen über regionale Lebensmittel und das Vermitteln von gesunder Ernährung durch vielfältige und abwechslungsreiche Rezepte, die Spaß machen und schmecken, ist dabei eine wichtige Grundlage.** «



Susanne Mittag, MdB (SPD)
ernährungspolitische Sprecherin



ERNÄHRUNGSTIPP

VON DAGMAR VON CRAMM

Auch die Brotbeilage lässt sich wunderbar grillen und hat gegenüber dem üblichen Baguette aus weißem Mehl große Vorteile – wenn es aus Vollkorn zubereitet wird. Denn das enthält erheblich mehr Mineralstoffe, Vitamine, Eiweiß und Ballaststoffe als weißes Mehl.

Bei vegetarischer Ernährung spielt hier vor allem das Eisen eine große Rolle: Getreide ist nämlich reich an diesem Mineralstoff. Auch das Eiweiß hat eine gute biologische Wertigkeit – vor allem, wenn es mit anderen eiweißreichen Lebensmitteln wie hier den Kürbiskernen ergänzt wird. Besonders wichtig sind die Ballaststoffe: Sie sorgen für eine gesunde Darmmikrobiota, die für die Immunabwehr wichtig ist. Außerdem machen sie fast kalorienfrei satt und sorgen für einen langsamen Anstieg des Blutzuckers. Flohsamen erhöhen den Ballaststoffgehalt und sorgen dafür, dass die Schnecken nicht zu feucht werden.

Das beste Argument ist aber der Geschmack. Denn frisch vom Grill schmeckt Hefengebäck einfach am besten. Gegrilltes Gebäck sollte – ähnlich wie eine Pizza oder ein Fladenbrot –

möglichst flach sein. Nur dann gart es durch und trocknet nicht aus. Den Teig am besten zunächst kühl gehen lassen, damit bei sommerlicher Wärme die Gärung nicht zu schnell voranschreitet. Die Rolle bis zum Backen kühl aufbewahren.

Jeder kann sich seine Schnecken dann zurecht-drücken und auf den Grill legen. Das macht vor allem den Kindern einen Riesenspaß und nimmt ganz schnell den ersten Hunger.

Wenn es schnell gehen muss, lässt sich der Teig ganz ohne Füllung als kleine Fladen backen.





Gefüllte Riesenchampignons

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 700 g** Riesenchampignons (ca. 12 Stück)
- 2 – 3** Zweige Thymian
- 1 Bd.** Petersilie
- 100 g** Ziegenfrischkäse
- 100 g** grüne Erbsen (frisch oder aufgetaut)
- 70 g** Walnüsse
- Salz, Pfeffer

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	163 kcal
Kohlenhydrate	11,5 g
Fett	9,12 g
Eiweiß	11,3 g
Ballaststoffe	4,90 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: etwa 30 Minuten

1. Champignons mit Küchenpapier putzen, Stiele herausdrehen und nach Bedarf nachscheiden. Kräuter waschen. Thymian von den Stielen streifen. Petersilie waschen. Mit den Pilzstielen, dem Frischkäse und den Erbsen im Blitzhacker zermusen.
2. Die Walnüsse grob hacken, in einer Pfanne rösten bis sie duften. Mit der Erbsencreme mischen und mit Pfeffer und Salz würzen.
3. Diesen Mix in den Pilzhüten verteilen, in die Höhlung drücken, aufhäufeln und glätten. Bleibt etwas übrig, kann man es einfach als Brotaufstrich verwenden.
4. Pilze mit der Öffnung nach oben auf den Grillrost setzen und grillen, bis sich die Pilzhüte bräunen. Das dauert etwa 15 Min. und gelingt am besten in einer Grillkugel.

Tipp: Sind die Pilzstiele sehr üppig, dann ist die Menge der Füllung evtl. zu groß. Dann lieber nur die Hälfte der Pilzstiele verwenden. Die übrigen hacken, trocknen und als Würze verwenden.

» Als Erstes verbinden wir mit dem Wort Grillen Gemeinsamkeit mit Freunden und Familie. Aber dabei kann man auch genussvoll auf die Gesundheit achten. Wurst und Steak auf dem Grill kennen wir schon – jetzt geht es darum, die kreativen vegetarischen Ideen aus den Küchen auch auf den Grill zu bringen. Am Ende nutzt das auch noch dem Klima. Also mehrfache Freude. «

Renate Künast, MdB (Bündnis 90/die Grünen)
ernährungspolitische Sprecherin



ERNÄHRUNGSTIPP

VON DAGMAR VON CRAMM

Pilze gelten als eiweißreich. Dabei liegen sie mit etwa 3 g pro 100 g nur im Mittelfeld aller Gemüsesorten. Auch die übrigen Nährwerte sind nicht überdurchschnittlich. Aber Pilze haben ein großes Plus: Sie liefern eine geballte Ladung „Umami“-Aroma, das an würzige Fleischgerichte erinnert. Das macht sie in der vegetarischen Küche so beliebt.

Dazu können sie sogar als „functional food“ durchgehen: Wenn man Champignons mit UV-Licht bestrahlt, wächst der Vitamin-D-Gehalt ums 30fache. Diese Pilze werden im Handel als „Vitamin-D-Pilze“ angeboten. Ihre Wirkung konnte tatsächlich in Studien belegt werden.

Die Erbsen dagegen liefern mehr als doppelt soviel Eiweiß. Genau das macht Hülsenfrüchte so wichtig für eine vegetarische Ernährung. Die ebenfalls reichlich enthaltenen Ballaststoffe sorgen für Sättigung und einen langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels. Die Kürbiskerne verstärken diesen Effekt mit viel pflanzlichen Fetten, Eiweiß und ebenfalls reichlich Ballaststoffen. Das wird durch den gehaltvollen Frisch-

käse ergänzt, der die Füllung cremig macht. Trotzdem sind die Pilze ein leichter Snack.

Eine eiweißreiche Beilage dazu ist griechischer Joghurt mit ein wenig Knoblauch. Die Gemüseschnecken liefern dazu eine kohlenhydratreiche Ergänzung.

Wer die Füllung vegan möchte, kann den Frischkäse durch veganen Frischkäse ersetzen, den es mittlerweile in sehr guter Qualität gibt. Und als Beilage dazu einen veganen Joghurt reichen, der mit etwas Olivenöl aufgepeppt wird.





Gefüllte Spitzpaprika

ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 4 getrocknete Tomaten in Öl
- 220 g Buchweizen
- 300 ml Sauerkrautsaft
- Pfeffer
- 50 g Schmand
- 120 g geriebener Bergkäse
- 6–8 Spitzpaprika (insgesamt ca. 700 g)

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	431 kcal
Kohlenhydrate	57,2 g
Fett	16,3 g
Eiweiß	17,9 g
Ballaststoffe	9,75 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln und Welkes entfernen und die Zwiebeln in dünne Ringe schneiden. Knoblauch abziehen und mit den Tomaten in Öl fein hacken.
2. Sauerkrautsaft mit dem Buchweizen aufkochen, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Tomaten zugeben und bei kleiner Hitze etwa 15 Min. quellen lassen. Schmand und Käse unterziehen und pfeffern.
3. Inzwischen die Paprika waschen, die Stielansätze wie eine Kappe abschneiden, Kerne innen entfernen. Buchweizengrütze eng in die Paprika drücken und mit den Kappen verschließen. Mit Zahnstochern fixieren.
4. Die Spitzpaprika auf eine Grillunterlage legen und auf dem Grill platzieren. Alle 3-4 Min. wenden. Wenn die Haut beginnt sich zu lösen, sind die Paprika fertig. Dunkle Haut lässt sich einfach abziehen.

» Wer mit saisonalen und regionalen Zutaten selbst kocht, der weiß, was drin ist, und tut aktiv etwas für den Klimaschutz durch kurze Transportwege. Zugleich stärkt das Kochen für Familie, Freunde oder sich selbst die Wertschätzung für unsere Lebensmittel als Mittel zum Leben. Geschmack, Genuss und Gesundheit sollen dabei Hand in Hand gehen. Das alles vereint beispielsweise Buchweizen, der in meiner Heimat, der Grafschaft Bentheim und dem Emsland, traditionell verwendet wird. «



Albert Stegemann, MdB (CDU)
ernährungspolitischer Sprecher



ERNÄHRUNGSTIPP

VON DAGMAR VON CRAMM

Buchweizen ist nicht nur glutenfrei, was ihn zum Trend-„Pseudogetreide“ macht. Eigentlich gehört er zur Familie der Knöterichgewächse und wurde aus der russischen Steppe nach Europa gebracht. Er gedeiht besonders gut auf mageren Böden. Buchweizen ist sehr reich an Eiweiß, vor allem an der Aminosäure Lysin, die in Getreide in geringerem Maße vorkommt. Seine Kieselsäure soll für gesunde Haut und Haare sorgen. In Tierversuchen konnte Buchweizen sogar den Blutzuckerspiegel bei Diabetes normalisieren. Also die perfekte Füllung für die Paprikaschoten.

Buchweizen hat ein nussiges Aroma. Zusätzliche Würze bekommt er durch den Sauerkrautsaft, denn die Fermentation entwickelt nicht nur reichlich Vitamin C und macht das Kraut leichter verdaulich, sondern sie sorgt auch wiederum auch für das „Umami“-Aroma. Die getrockneten Tomaten, der würzige – ebenfalls fermentierte – Bergkäse, Frühlingszwiebeln und Knoblauch geben zusätzliche Würze. Die ist bei der vegetarischen Küche besonders wichtig. Sonst schmeckt es schnell langweilig.

Paprika sind für den Grill super geeignet, weil sie sich so gut füllen lassen und als ganzes Stück auf dem Teller liegen. Und weil sie eigentlich nicht verbrennen kann: Nach dem Grillen lässt sich die Haut ganz einfach abziehen. Das Fruchtfleisch darunter bleibt davon verschont. Das tut vor allem empfindlichen Essern gut, die die Haut der Paprika nicht so gut vertragen.

Für eine vegane Variante den Käse durch geröstete und gehackte Sesamsamen ersetzen und 3 EL gehackte Kapern zufügen.





Mariniertes Grillgemüse

ZUTATEN

Für je 4 Portionen:

- 600 g Möhren
- 3 cm Ingwer
- 1/2 Biozitrone
- 2 EL 2 EL Olivenöl
- 600 g Fenchelknollen
- 1/2 Bio-Orange
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Rote Bete
- einige Thymianzweige
- 1/2 TL Kardamom
- 1 EL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl

Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	96 kcal
Kohlenhydrate	11,9 g
Fett	5,4 g
Eiweiß	1,8 g
Ballaststoffe	3,5 g

ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten + 1 Stunde Garzeit

1. Möhren waschen, wenn nötig schälen, Enden abschneiden und Möhren längs halbieren. Ingwer schälen und würfelig schneiden. Zitronenschale abreiben, Saft auspressen. Möhren nebeneinander in einen Sousvide-Beutel legen, Zitronensaft darüber träufeln, Ingwer, und Zitronenschale darüber streuen, Öl zugeben und vakuumieren.
2. Fenchel waschen, Stiele abtrennen, Grün abschneiden und hacken. Knollen längs halbieren – sehr große in 3 Längsschnitte teilen und in einen großen Sousvide-Beutel schieben. Orangenschale abreiben, Saft auspressen. Beides mit Kreuzkümmel und Öl auf den Fenchelscheiben verteilen und vakuumieren.
3. Rote Bete waschen und schälen, in fingerdicke Scheiben schneiden. Thymianblätter vom Stiel streifen, mit Kardamom, Essig und Öl mischen. Scheiben damit einpinseln, flach in einen Sousvide-Beutel schieben und vakuumieren.
4. Das Gemüse bei 85 Grad etwa 1 Std. im Sousvide oder im Dampfgarer vorgaren. Vor dem Grillen die Beutel aufschneiden und den Gemüsesaft auffangen. Extra zum Grillen reichen – oder in Couscous- oder Kartoffelsalat geben.
5. Das Gemüse kurz von jeder Seite grillen, sodass es Farbe bekommt. Nach Geschmack salzen und pfeffern.

» **Leckere Gerichte beinhalten häufig Fleisch. Es geht aber auch anders. Entscheidend ist, dass es schmeckt! Denn das ist der beste Weg, um Reste und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.** «

Gero Hocker, MdB (FDP)
ernährungspolitischer Sprecher



ERNÄHRUNGSTIPP

VON DAGMAR VON CRAMM

Festes Gemüse wie Wurzeln und Knollen lassen sich roh nicht grillen: Sie verbrennen einfach, bevor sie gar sind. Aber wenn man sie vorgart, dann kann man sie danach einfach auf den Grill legen: Sie sind im Nu fertig. Zwei Garmethoden sind perfekt dafür geeignet: Dämpfen oder Sousvide garen.

Beim Garen im Sousvide wird das rohe Gemüse mit Kräutern, Gewürzen, etwas Säure und etwas Öl in einem Garbeutel vakuumiert und dann im Wasserbad oder Heißdampf bei etwa 85 Grad schonend vorgegart. Danach wird es kalt aufbewahrt und bleibt im Vakuum bis zum Grillen. Je länger es lagert, desto mehr Aromen der Marinade gehen ins Gemüse über. Das macht's geschmacklich interessant.

Beim Dämpfen gart das Gemüse im heißen Wasserdampf. Dabei bleiben Aroma und Farbe bestens erhalten. Das passiert entweder in einem Backofen mit Dämpffunktion oder in einem Elektrodämpfer oder Dämpfaufsatz. Auch hier bleibt der Eigengeschmack erhalten. Die Marinade wird aber erst nach dem Dämpfen zugegeben.

Festes Gemüse ist in der Regel reich an Ballaststoffen und Kohlenhydraten. Die perfekte Ergänzung dazu ist eine eiweißreiche Beilage, die auch gesundes Fett – am besten ein Öl – enthalten kann. Das lässt den Blutzucker langsamer ansteigen. Entweder Sie reichen dazu einen cremigen Dipp wie Kräuterquark mit etwas Leinöl. Oder einen Hummus aus pürierten Kichererbsen mit Tahin, Knoblauch, Kreuzkümmel, Salz, Chilipfeffer und Olivenöl.





© DecArbar / diabetesDE

DATEN UND FAKTEN

Datum

31. Mai 2022

Veranstaltungsort

Koch-Bar
Joachim-Karnatz-Allee 45
10557 Berlin

Veranstalter



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

Mit freundlicher
Unterstützung von

