

**12. SEPTEMBER 2018**

*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



Der Geschmack unserer Kindheit ist ein Stück Heimat. Mehr als Dreiviertel aller Deutschen fühlen sich stark oder sehr stark mit ihrer Heimat verbunden. Diese Liebe geht wohl auch durch den Magen – schon sprichwörtlich ist z.B. das sehnsüchtige Verlangen nach deutschem Vollkornbrot bei längeren Auslandsaufenthalten.

Welche Gerichte sich zu regionaltypischen Spezialitäten entwickelten, hing davon ab, was der Boden hergab, wie arm oder reich ein Landstrich war – und von den kulturellen Einflüssen der Nachbarländer. Nicht zu vergessen: Auch die traditionelle Küche unterliegt dem Zeitgeist! Ein Beispiel dafür ist die heute altmodisch anmutende Buttercremetorte der 1950er Jahre.

*„Alles Alte, soweit es Anspruch darauf hat, sollen wir lieben. Aber für das Neue sollen wir recht eigentlich leben.“ (Theodor Fontane)*

Heute verfügen wir zwar über eine breite nationale und internationale Speisenvielfalt. Vor dem Hintergrund rasant zunehmender chronischer Krankheiten wie Diabetes Typ 2 und Adipositas sehen Experten jedoch die sich ausbreitende Erosion der kulturellen Fähigkeit zur Nahrungszubereitung und den Ersatz frischer Nahrung durch energiedichte, zu fettige, zu süße, zu salzige, hochverarbeitete Fertig- und Teilfertigprodukte, durch Fast Food und Snacking mit großer Sorge. Die Mitgliedstaaten der WHO verabschiedeten deshalb 2014 einstimmig den Europäischen Aktionsplan für Nahrung und Ernährung (2015-2020). Sein Ziel ist, die Krankheitslast vermeidbarer, ernährungsabhängiger chronischer Krank-

heiten, Adipositas und Fehlernährung durch umfassende politische Maßnahmen zu reduzieren und die Qualität der Nahrung und Ernährung zu verbessern.

*„Eure Nahrung soll Eure Medizin sein und Eure Medizin Eure Nahrung.“ (Hippokrates)*

Derzeit wird im Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit den Verbänden der Lebensmittelwirtschaft, des Verbraucherschutzes und der Wissenschaft eine nationale Reduktionsstrategie zur Begrenzung des Energiegehaltes und zur Senkung von Fett, Zucker und Salz in Fertigprodukten erarbeitet. Bislang nicht im Maßnahmenpaket enthalten, aus Sicht von diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe aber wünschenswert, ist ein verpflichtender Qualitätsanspruch zubereiteter Speisen in Einrichtungen der Gemeinschaftspflege (Kita und Schule, Betriebskantinen, Alten- und Pflegeheime, ...) und eine leicht verständliche Nährwertkennzeichnung für Lebensmittel in der Systemgastronomie (Fast Food-Anbieter) und für Essen „to go“.

Mit dem „Parlamentarischen Kochen“ wollen wir für jedes Bundesland zeigen, dass traditionelle, regionale Küche modern, lecker und gesund neu interpretiert werden kann und sogar sollte, damit unsere Nahrung unsere Gesundheit wieder nachhaltig unterstützen kann.

Die Rezepte in diesem Heft sind alltagstauglich und laden hoffentlich zum Nachkochen ein.

Guten Appetit!

Ihr  
Prof. Dr. med. Thomas Haak  
Vorstand diabetesDE –  
Deutsche Diabetes-Hilfe

## UNSER STARKOCH, UNSERE EXPERTIN



### KOLJA KLEEBERG

Kolja Kleeberg, 54-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 österreichischen Engadin gelangt der aufstrebende Koch und Gastronom Anfang der 1990er Jahre nach Berlin. Hier eröffnet er in der Nachwende-

Zeit zwei Restaurants. Fast zwanzig Jahre führt 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 Live-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 entwickelt Dagmar von Cramm Rezepte und verfasst Beiträge für Zeitschriften wie „Eltern“, „Focus Diabetes“, „Bild am Sonntag“ oder „Kompass Ernährung“. Sie tritt als Expertin in Ratgebersendungen wie ARD

Büffet oder ndr MARKT auf und in Talkrunden zum Thema Ernährung. Ihre Bücher zur gesunden Ernährung von Babys, Kindern und Familie, aber auch zu anderen Ernährungsthemen, erreichten bisher eine Gesamtauflage von über 4 Mio. Als selbstständige Fachjournalistin überzeugte sie mit dem Aufbau des Food-Magazins und praktischen Küchenratgebers „eathealthy“ viele Fans der gesunden Trend-Küche.

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.



## Salat von „Alb-Laisa“ mit Rahnen und Apfel

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 150 g** Alblinsen
- 1** Lorbeerblatt
- 1** Thymianzweig
- ½ Bd.** glatte Petersilie
- 1** kleine rote Zwiebel
- ½ TL** Salz, Pfeffer
- 1-2** Rote Bete, möglichst mit Blättern
- 3 EL** Rotweinessig
- 2 EL** Apfelsaft
- 2 EL** Rapsöl
- 1** Apfel

### ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Minuten

1. Zwiebel schälen und halbieren. Lorbeer und Thymian in eine Zwiebelhälfte stecken. Petersilie waschen, Stiele mit den Linsen und der besteckten Zwiebel in 300 ml Wasser zum Kochen bringen. Etwa 15 Min. garen, abtropfen lassen, Sud auffangen, Zwiebel und Kräuter entfernen.
2. Inzwischen zweite Zwiebelhälfte sehr fein würfeln, einige Petersilienblättchen für die Deko beiseite legen, die übrigen hacken. Rote Bete und Apfel waschen. Zarte Rote-Bete-Blättchen putzen, harte Stiele entfernen. Rote Bete schälen und in dünne Scheiben hobeln, vier Teller damit auslegen, außen herum die Blättchen verteilen.
3. Warme Linsen mit Salz, Pfeffer, Essig, Apfelsaft und Öl würzig abschmecken. Apfel fein würfeln, mit gehackten Zwiebeln und Petersilie unter die Linsen ziehen und auf der Roten Bete anrichten. Mit Petersilie krönen.

**Tipp:** Wenn die Rote Bete keine Blätter hat, Baby-Rote Bete-Blätter verwenden oder Feldsalat. Statt roher Roter Bete passt auch vorgekochte.

#### Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	232 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Fett	6 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	7 g
Salz	0,9 g

» Ausgewogen, schmackhaft und stets frisch mit Zutaten aus der Region und der Jahreszeit entsprechend sollte das Essen zubereitet werden. Gesunde Ernährung und das gemeinsame Essen sind gerade in unserer schnelllebigen Zeit von besonderer Bedeutung.«



Karin Maag, MdB (CDU)  
Baden-Württemberg



### ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Linsen mit Speck, Spätzle und Saitlingswürstchen sind ein schwäbischer Klassiker, der für die harte bäuerliche Arbeit auf der Alb ideal war. Das Herz des Gerichtes sind die „Alb-Laisa“, eine wiederentdeckte, alte Linsensorte. Daraus entsteht ein leichter Salat mit dem für Baden typischen „Rahnen“ (Rote Bete) und Apfel.

Für Menschen mit Diabetes sind Mahlzeiten wichtig, die den Blutzuckerspiegel langsam und nachhaltig an- und absteigen lassen. Hülsenfrüchte sind in dieser Hinsicht unschlagbar: Sie sind nicht nur sehr reich an Ballaststoffen, sondern enthalten auch relativ viel Protein – das verstetigt den Energiefluss. Gleichzeitig ernähren die Ballaststoffe die günstige Darm-Mikrobiota: Die Voraussetzung für eine gute Immunabwehr.

Salat ist als Vorspeise eine perfekte Verwendung für die zarten Linsen. Die Rote Bete schmeckt während der Erntesaison wunderbar als Rohkost. Dadurch bleiben nicht nur ihre wertvollen Inhaltsstoffe, wie Kalium, Eisen, Zink, sowie Folsäure, Vitamin C und Bioaktivstoffe, erhalten: Auch die Ballaststoffe sind roh wirkungsvoller.

Das Blattwerk gerne mitverwenden: Es ergänzt den Nährstoffcocktail durch einen noch höheren Gehalt an Vitamin C und Folsäure, als in der Knolle selber – und ist bestens verträglich!

Abgerundet wird der Mix durch Apfel – aber bitte mit Schale! Da steckt der Bioaktivstoff Quercetin drin – und auch die meisten Ballaststoffe. Thymian und Lorbeer sorgen für die gute Verdauung. Wer empfindlich ist, kann noch etwas Kümmel oder Fenchelsamen zugeben.





## Dicke Bohnen-Graupenrisotto mit Westfälischem Schinken

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 1 kg frische, dicke Bohnen (400 g gepalt)
- 60 g Westfälischen Schinken
- 1 Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Bund Bohnenkraut
- 150 g Gerstengraupen
- ca. 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Schmand
- ½ TL Salz, Pfeffer

### Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	338 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Fett	14 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	5 g
Salz	1,4 g

### ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

1. Bohnen auspahlen. Fettrand vom Schinken abschneiden, fein würfeln. Übrigen Schinken in feine Streifen schneiden. Zwiebel abziehen, ebenfalls fein würfeln. Bohnenkraut abbrausen, Blättchen von einem Zweig abstreifen, beiseite legen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Fettwürfel darin auslassen. Zwiebel zugeben, anrösten, dann die Graupen und Bohnen zufügen.
3. Mit Brühe ablöschen, restlichen Schinken, Pfeffer und Bohnenkrautweige zugeben. Ca. 20 Min. garen, bis Bohnen und Graupen weich sind. Wenn nötig, Wasser zugeben. Das Bohnenkraut entfernen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Schmand unterziehen und mit frischen Bohnenkrautblättchen bestreut servieren.

**Sterne-Tipp: Risotto und Bohnen getrennt garen. Hauchdünne Scheiben vom Schinken im Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 10 Min. trocknen, jeden Teller mit einer „Fahne“ garnieren.**

» NRW ist kulinarisch sehr unterschiedlich aufgestellt. Persönlich schätze ich besonders meine regionale Ruhrgebietsküche – schmackhaft, unkompliziert und günstig. Dabei nahrhaft und gesund und, dank jahrzehntelanger Immigration, besonders vielfältig.«



Dirk Heidenblut, MdB (SPD)  
Nordrhein-Westfalen



### ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Dicke Bohnen sind typisch für den Niederrhein – eine Delikatesse, denn die cremigen Kerne werden ähnlich wie Erbsen frisch zubereitet. Für die bessere Verträglichkeit sorgt Bohnenkraut. Wieder sind es die Ballaststoffe, die dieses Gericht für Menschen mit Diabetes prädestiniert.

Im Gegensatz zum Original gibt es aber nur eine kleine, feine Portion des typisch westfälischen Schinkens. Sein Geschmack ist so kräftig, dass schon kleine Mengen reichen, um das Risotto zu aromatisieren – und genau darauf kommt es ja an. Statt Speck sorgt etwas Rapsöl für gute Fette.

Stärkemehl oder Kartoffeln lassen wir weg – sie lassen den Blutzucker schneller steigen. Die Gerstengraupen dagegen enthalten noch einen Teil ihrer äußeren Hülle – das macht ihr Aroma so nussig und gibt dem Risotto den richtigen Biss. Zu Recht erleben sie gerade eine Renaissance in der Haute Cuisine, inspiriert von der mediterranen Küche.

Denn auch Menschen mit Diabetes brauchen Kohlenhydrate – doch nicht in konzentrierter

Form wie bei Zucker und Weißmehl. Optimal sind ballaststoffreiche Getreide wie hier die Graupen, kombiniert mit etwas eiweißreichen Zutaten, ballaststoffreichem Gemüse und etwas Öl. Das verzögert die Verdauung und vermeidet große Schwankungen des Blutzuckers.

Dafür sorgt auch der Schmand, der das Risotto außerdem schön cremig macht. Sein Fett ist nicht ganz so gesund wie das des Rapsöls – aber als Milchprodukt liefert er auch Calcium, Vitamin B2 und Eiweiß. In Maßen eine echte Bereicherung!





## Wildschweinpfeffer mit bunten Wurzeln und Kartoffeln aus dem Ofen

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 600 g** Wildschweingulasch
- 300 g** Petersilienwurzel (oder Sellerie)
  - 3** Zwiebeln
  - 1** Knoblauchzehe
- 2 EL** Rapsöl
- 2 EL** Tomatenmark
- 1 TL** Salz, Pfeffer
- 4-5** Thymianzweige
- 3** Lorbeerblätter
- 500 g** Kartoffeln
- 500 g** bunte Möhren (evtl. mit Grün)
- 150 g** saure Sahne (20 % Fett)

### Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	567 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Fett	28 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	9 g
Salz	2 g

### ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 2 Stunden 30 Minuten

1. Fleisch in ca. 5 cm große Stücke schneiden. Petersilienwurzel waschen, 1-2 schöne Wurzeln beiseite legen, die übrigen grob raspeln. Zwiebeln abziehen, halbieren und in dünne Ringe schneiden. Knoblauch schälen.
2. 1 EL Öl in einer Kasserolle erhitzen. Zwiebeln und Petersilienwurzel im Tomatenmark anbraten. Fleisch zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, Knoblauchzehe dazu pressen, Thymian und Lorbeerblätter auflegen. Zugedeckt ca. 2 Std. bei mittlerer Hitze schmoren. Zwischendurch umrühren. Wenn der Fond beginnt anzusetzen, etwas Wasser nachgießen.
3. Inzwischen Kartoffeln und Möhren waschen. Nur dicke Möhren und Petersilienwurzeln sowie die Kartoffeln halbieren. Das Grün abbrausen und hacken. Alles zusammen auf einem Blech verteilen, mit restlichem Öl beträufeln, mit etwas Möhrengrün, Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 40 Min. garen.
4. Wenn das Fleisch mürbe ist, Thymian und Lorbeer entfernen, mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer abschmecken. Rübengemüse und Kartoffeln mit Möhrengrün bestreut dazu reichen.

» Meine Heimat Mecklenburg-Vorpommern ist geprägt durch ländliche Räume, die Nähe zur Natur, zur Jagd und den dort vorkommenden natürlichen Ressourcen. Wildschweinpfeffer steht darum für mich für das darin zum Ausdruck kommende ganz eigene, besondere Lebensgefühl.«



Dietrich Monstadt, MdB (CDU)  
Mecklenburg-Vorpommern



### ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Im ländlichen Mecklenburg-Vorpommern sind die Wildbestände so hoch, dass Jäger Probleme haben, sie unter Kontrolle zu halten. Nicht nur deshalb ist Wild als Festmenü zu empfehlen!

Denn Wildfleisch ist gesundheitlich eine tolle Alternative zum „normalen“ Fleisch: Es enthält mehr Muskeleiweiß, mehr Mineralstoffe, wie Eisen und Zink – und weniger, aber besseres Fett in Form von ungesättigten Fettsäuren. Kein Wunder: Die Natur bietet dem Wild Platz für viel Bewegung und eine abwechslungsreiche, „wilde“ und natürliche Kost.

Hier wird das Wild in einer Sauce auf Gemüsebasis zubereitet. Fein püriert und mit etwas saurer Sahne wird sie auf leichte Art besonders cremig. Die würzige Petersilienwurzel ist reich an dem Ballaststoff Inulin: Als Präbiotikum fördert er die Darmgesundheit und stärkt die Mikrobiota. Zwiebeln sind zwar reich an Kohlenhydraten, das fällt aber in Kombination mit dem Fleisch nicht ins Gewicht.

Die Beilage bilden Kartoffeln und Wurzelgemüse aus dem Ofen: Das ist nicht nur weniger fettig,

sondern verändert auch die enthaltenen Kohlenhydrate zum Teil zu resistenten Stärken. Diese wirken wie Ballaststoffe, werden also langsamer abgebaut: Gut für den Blutzucker! Der Effekt ist besonders groß, wenn die Beilagen vorgegart, abgekühlt und kurz vor dem Essen nochmals in den Ofen geschoben werden.

Die bunten Möhren liefern nicht nur Ballaststoffe, sondern auch die zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe Carotinoide und Anthocyanine – je nach Farbe.





## In Berliner Weiße pochierte Birnen mit Streuseln

### ZUTATEN

Für 4 Portionen

- 4 reife, kleine Birnen
- 1 Zitrone, unbehandelt
- 1 Berliner Weiße (0,5 l)
- 100 g Himbeeren
- 3 TL Honig
- ½ TL gemahlene Vanille
- 30 g kernige Haferflocken
- 30 g Buchweizen
- 30 g gehackte Walnüsse
- 1 EL Rapsöl mit Butteraroma

### Durchschn. Nährwerte pro Port.

Energie	296 kcal
Kohlenhydrate	37 g
davon Zucker	20 g
Fett	10 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	7 g
Salz	0,2 g

### ZUBEREITUNG

Zubereitungszeit: 30 Minuten + Kühlzeit

1. Birnen waschen, halbieren, Kerngehäuse rund heraus-schneiden. Zitronenschale mit einem Kippschäler spiralförmig abschneiden, Saft auspressen.
2. Birnenhälften mit der Schnittstelle nach unten in eine Pfanne legen, mit Berliner Weiße angießen, sodass sie nicht ganz bedeckt sind, Zitronenschale zugeben, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Birnen weich sind. Dann die Pfanne vom Herd ziehen, etwas Zitronensaft zugeben, Sud einkochen und Birnen darin erkalten lassen.
3. Himbeeren putzen, einige beiseite legen, die übrigen mit 1 TL Honig und Vanille pürieren.
4. Haferflocken, Buchweizen und Walnüsse im Öl rösten, 2 TL Honig zugeben und kurz weiterbraten. Auf einem Brett verteilen, kurz auskühlen lassen, dann zerkrümeln. Himbeermark auf vier Dessertschalen verteilen, Birnen darauf setzen, mit Beeren und Streuseln anrichten.

» Namen wie „Gute Luise“ oder „Kaiserkrone“ fallen mir ein, wenn ich Lust habe auf Birne. Der besondere Geschmack – ein Genuss! Der Idee folgen, Produkte zu essen, wenn sie hier reif sind. Mein persönliches Motto: Erhalten durch Aufessen!«

Renate Künast, MdB (Bündnis 90/Die Grünen)  
Berlin



### ERNÄHRUNGSTIPP VON DAGMAR VON CRAMM

Süßes ist nicht nur für Menschen mit Diabetes kritisch und oft das ‚dicke‘ Ende eines Menüs. Zwar ist ein Dessert zum Schluss nicht ganz so fatal für den Blutzucker, weil unser Verdauungsapparat noch beschäftigt ist – der Blutzucker wird nicht so schnell steigen wie bei einem süßen Snack auf leeren Magen. Kritisch ist allerdings die klassische Dessert-Kombi: Zucker und Fett.

Ein guter Trick: Wenn das Dessert wenig Säure enthält, kommt man mit weniger Süße aus. Eine Zitronencreme wird immer sehr zuckrig sein. Birne dagegen ist säurearm – aber reich an Ballaststoffen. Sie ist durch Fontanes Gedicht über Herrn von Ribbeck aus dem Havelland in die Geschichte eingegangen. Vanille unterstreicht durch ihr Aroma die natürliche Süße.

Hier wird die Birne auf leichte Art in Weißbier pochiert. Und weil zur Berliner Weiße Himbeersirup gehört, wird das Dessert mit (zuckerärmerem) frischem, ballaststoff-, Vitamin-C- und Folsäure-reichem Himbeermark abgerundet.

Das knusprige Topping bilden geröstete Walnüsse, Haferflocken und Buchweizen, der in

Osteuropa eine große Rolle als Grundlage für Grützen und Pfannkuchen spielt. Er liefert viel Eiweiß sowie Magnesium, Eisen und B-Vitamine. Das aromatisierte Rapsöl sorgt für den buttrigen Geschmack, im Gegensatz zu Butter ist es reich an mehrfach ungesättigten, ‚guten‘ Fettsäuren. Da schadet auch ein Löffel Honig nicht.

Am Ende eines Menüs reicht auch eine halbe Portion dieses Desserts. Das Gericht schmeckt auch nachmittags zum Tee oder Kaffee – als gesunde, leichte Alternative zu Torte oder Kuchen.





## DATEN UND FAKTEN

### Datum

12. September 2018

### Veranstaltungsort

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

### Veranstalter



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

Mit freundlicher  
Unterstützung von

