

ABSCHRIFT:

#CHRONISCHLECKER: EINE SERIE ÜBER GESUNDE ERNÄHRUNG

Ab in die Küche mit Maria Groß und Christiane Dölz

Moderator: In unserer ersten Episode hat mir Ernährungsexpertin Christiane Dölz geholfen, ein paar gesunde Zutaten zusammen zu suchen und daraus wollen wir heute natürlich leckere Gerichte kochen und helfen dabei wird Profiköchin Maria Groß. Danke, dass Du dabei bist.

Maria Groß: Ja, ich freue mich sehr!

Moderator: Haben Christiane und ich denn gut eingekauft?

Maria Groß: Also definitiv, also ich schaue hier auf viele superleckere, bunte Dinge und ich als Genussexpertin bin begeistert. Und ich würde sagen, ich lerne heute noch was von Dir, wie man quasi gesundes Essen, was ich natürlicherweise gerne zubereite, quasi mit Deinem Fachwissen heute noch ein bisschen potenzieren darf.

Christiane Dölz: Gerne!

Moderator: Was kommen denn für Gerichte am Ende bei raus, was kochen wir denn heute?

Maria Groß: Tatsächlich habe ich mir was Leckerer, Superschnelles einfallen lassen. Und zwar zu Beginn bieten wir an einen bunten Linsensalat mit Brokkoli, akzentuieren den mit ein bisschen Ingwer und frischem Orangensaft. Dann gibt's, quasi im Hauptgang, man kann gerne auch zu Hause dann variieren, wie man's kombiniert, egal ob Vorspeise oder Hauptgang, habe ich hier eine Quinoa-Bowl die wir quasi ein bisschen das Finish machen mit warm geräuchertem Lachs, Spinat, dass man wirklich schöne, gesunde Dinge auf den Teller tut, die vor allem erst mal durch Genuss überzeugen und inhaltlich natürlich von der Expertin dann noch mit Wissen gefüllt werden und zum Schluss ein kaltes Kompott von Apfel, Mango und Avocado.

Christiane Dölz: Klingt toll!

Moderator: Absolut, mir läuft schon das Wasser im Mund zusammen. Du legst mal los, wir kommen gleich dazu. Vorher habe ich noch ein paar Fragen an Dich, Christiane, und zwar: Warum ist es denn so wichtig, dass Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen sich gesund ernähren?

Christiane Dölz: Ja, also prinzipiell ist es ja für uns alle wichtig, dass wir uns gesund ernähren und vor allen Dingen halt eben vielfältig, das hat Maria ja gerade eben so schön gesagt. Wir haben hier ein großartiges Portfolio an bunten Lebensmitteln und die enthalten eben unterschiedliche Stoffe, die gerade natürlich dann, wenn ich eine chronische Entzündung habe, mir dann helfen, entsprechend auch zu gesunden. Und das wären zum Beispiel Vitamin C oder Vitamin E, das haben wir heute auch hier vertreten, oder wie hier im Lachs, eben die Omega-3-Fettsäuren.

Moderator: Damit der Begriff etwas greifbarer wird: Hast du Beispiele für chronisch-entzündliche Krankheiten?

Christiane Dölz: Als Beispiel wären zu nennen einmal Asthma oder auch die Neurodermitis und wir hätten auch sogar noch die chronische Rhinosinusitis mit Nasenpolypen zu nennen.

Moderator: Und diese drei im Speziellen haben ja eins gemeinsam: Die Typ-2-Entzündung. Das klingt erst mal ein bisschen kompliziert.

Christiane Dölz: Klingt ein bisschen kompliziert. Eine Erklärung klingt vielleicht ein bisschen einfacher: Wir alle sind ja zum Glück ausgestattet mit einem wunderbaren Immunsystem, das uns ja vor Erregern schützen soll. Und dieses Immunsystem kann aber bei manchen Menschen leider dann auch ein klein wenig auch so außer Rand und Band geraten. Und man muss sich das so vorstellen, wenn einfach ein Erreger ja bekämpft werden soll von den kleinen Helfernleins, die wir in uns tragen, dann ist natürlich eigentlich das Immunsystem fantastisch, weil ab einem gewissen Punkt ist dieser Prozess auch abgeschlossen und dann müsste eigentlich das Immunsystem Ruhe geben. Leider Gottes gibt es dann aber eben auch Menschen, wo das Immunsystem einfach kein Ende findet, und dann ist dieser entzündliche Prozess quasi immer weitergehend und genau das ist der Punkt, wo eben dann eine chronische Entzündung entsteht und damit eine chronische Erkrankung.

Moderator: Typ-2-Entzündung – Maria, hast Du das Wort schon mal gehört oder sogar Gerichte, Deine Küche danach ausgerichtet?

Maria Groß: Also, tatsächlich muss ich gestehen, ist ja auch für mich als Köchin die Tatsache, dass immer mehr Menschen unter Entzündungen leiden – oder generell Krankheiten – echt ein großes Thema geworden und das, was ich mit meinem begrenzten Wissen tun kann, ist natürlich frisch zu kochen für meine Gäste und vor allem auch mit naturbelassenen Produkten, die nicht industriell vorgefertigt sind, oder? Was sagst Du?

Christiane Dölz: Absolut!

Maria Groß: Was dürfen wir heute, was nicht? Weil Essen soll ja trotzdem auch weiter Spaß machen.

Moderator: Ja, Maria, das ging jetzt alles hier ziemlich flott, das gilt aber für alle Gerichte, die Du uns heute zeigst?

Maria Groß: Ja, tatsächlich. Also eine, ja wie soll ich sagen, eine Intention von mir als Köchin ist tatsächlich, den Leuten wieder zu zeigen, wie einfach gute, schnelle, und vor allem auch gesunde Küche sein kann, ja? Man kann ja zu Hause tatsächlich nur eine Art von Linsen verwenden, nur eine Pfanne, also wirklich und einfach schön viel buntes Zeug reinpacken, was man mag. Brokkoli ist ja ein sehr gesundes Gemüse ...

Christiane Dölz: Absolut!

Maria Groß: Dafür hast Du Dich ja bewusst auch entschieden bei der Produktauswahl, oder?

Christiane Dölz: Ganz genau, ja! Prinzipiell ist Brokkoli deshalb auch so spannend und gesund, weil es einfach nicht nur unglaublich viel Vitamin C enthält, aber eben auch viele sekundäre Pflanzenstoffe, die sehr nützlich sein können.

Moderator: Und gibt es jetzt generell drei Lebensmittel, die wir nennen können, wo man sagt „Das muss auf jeden Fall auf die Liste von Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen?“

Christiane Dölz: Ja, also ich würde jedem empfehlen, Leinöl mit in der Küche zu verwenden, gerade eben als in der kalten Küche also über Salat zum Beispiel, im Dressing, weil es einfach Omega-3-Fettsäuren enthält, die sehr gesund sind. Und ich würde auch immer raten, mindestens zweimal die Woche gerne eben zu einem schönen fetten Fisch zu greifen, weil da einfach gesunde Fette eben auch enthalten sind, die anti-entzündlich wirken. Und prinzipiell, ich glaube, man kann einfach nichts falsch machen, wenn man ordentlich viel Gemüse immer parat hat oder eben auch gerne mal in die Obstkiste greift.

Moderator: Gibt es denn vielleicht auch drei Zutaten oder ungesunde Lebensmittel, die ich gut austauschen kann?

Christiane Dölz: Ja, also prinzipiell würde ich einfach stark weizenhaltige Produkte einfach wirklich minimieren, ich würde dann eher zu eben Linsen, deswegen hatten wir sie heute auch ja gewählt, greifen, oder einfach Pseudogetreide wie Quinoa haben wir heute ja auch. Prinzipiell ist aber im Endeffekt das alles, das Thema Fett ist sehr, sehr, sehr wichtig, da würde ich einfach auch tendenziell eher weggehen von tierischen Fetten, sondern einfach hin zu pflanzlichen Fetten, zu pflanzlichen Ölen, deswegen haben wir auch das Leinöl ja heute gewählt. Und ansonsten einfach versuchen, da auch beim Kochen kann man ja relativ viel Zucker auch mit involvieren, da würde ich auch sagen, lieber da ein bisschen den Zucker herausnehmen und stattdessen vielleicht auch mit Kräutern eher auch würzen, weil die auch sogar uns ganz tolle Stoffe bieten.

Moderator: Jetzt gibt es ja Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten. Eventuell verträgt man den Sesam zum Beispiel nicht gut. Wie kann man im Alltag da gut variieren, um das zu umgehen?

Christiane Dölz: Ich glaube, die Grundvoraussetzung Nummer 1 ist überhaupt erst mal zu wissen, welche Gruppen vertragen ich denn nicht, ne? Also der Sesam fällt auch oftmals leider in die Gruppe mit rein, wo jemand weiß „Ach Mensch, ich habe eine Nussallergie und vertragen aber dann vielleicht eben auch Saaten nicht gut“. Aber das ist eben auch sehr individuell, genauso individuell wie es auch oftmals gerne beim Obst ist. Das ist die Vielfalt zu wissen, welche Obstgruppen vertragen ich vielleicht auch nicht und welche kann ich dann eben tatsächlich dann ergänzen für mich, das muss leider Gottes jeder für sich, jede Person halt einfach dann erst mal herausfinden. Da hilft dann auch gerne der Facharzt oder auch dann gerne in der Konsequenz die Ernährungsfachkraft.

Moderator: So, und weiter geht's mit der Hauptspeise. Maria, was kochen wir denn?

Maria Groß: Genau, und zwar machen wir warm geräucherten Lachs, den zupfen wir obendrauf auf einen wunderbar bunten Quinoa-Salat, genau.

Moderator: Sehr lecker! Gibt es denn etwas bei der Zubereitung zu beachten, vielleicht wenn man jetzt auch nicht ganz so versiert ist in der Küche?

Christiane Dölz: Tatsächlich nicht. Also das ist das Schöne! Ich glaube, das ist das, was wir ja als Ernährungsfetischisten immer mehr multiplizieren müssen: Gutes Essen muss nicht kompliziert sein und das, was ich euch heute hier zubereite, sind wirklich völlig nachvollziehbare Dinge, die man auch mit wenig Talent in einer schnellen Geschwindigkeit hinbekommt.

Moderator: Also kinderleicht, also und die Zutaten, die haben wir ja quasi mitgebracht. Warum haben wir uns für diese Zusammenstellung entschieden?

Christiane Dölz: Ja, ich würde jetzt einfach mal die drei größten und vor allen Dingen auch wichtigsten Komponenten aus unserer Küche heute hier mal nennen: Also zum einen hätten wir natürlich den Lachs mit seinen großartigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, das sind gerade die Fettsäuren, die eben Entzündungen dämpfen können. Und zum anderen hätten wir natürlich aber auch, hat Maria ja jetzt schon in die Pfanne gelegt, die Avocado, hat auch wunderbar ungesättigte Fettsäuren, die wichtig sind, aber sogar noch ordentlich Vitamin E dazu, das ist also super noch als Vitamin und halt Antioxidanz. Und der Spinat hat eben auch Beta-Carotin, das ist die Vorstufe von Vitamin A, und ist eben auch trotzdem reich noch an Vitamin C, also sprich beides tolle Vitamine, die uns dann gut helfen und den Körper unterstützen.

Moderator: Jetzt vielleicht auch der Quinoa, der da im Rezept ist: Wie kann man den denn noch gut ersetzen, wenn man sagt „Ist nicht so ganz mein Fall“?

Maria Groß: Also Quinoa lässt sich fluchs ersetzen, ich finde zum Beispiel Hirse ist eine gute Alternative oder dass man vielleicht auch ja Gerste benutzt. Also ich finde es sind viele Spielarten. Buchweizen, gegarter Buchweizen ist auch toll und gehaltvoll und macht satt und wichtig ist: Frische Kräuter immer zum Schluss. Ich habe mich heute hier für richtig viel „freshness“ im Sinne von Koriander wirklich entschieden. Man kann aber da auch spielen, dass man sagt „Ich steige lieber auf Melisse oder ich nehme Basilikum“. Einfach den Leuten aber sagen: „Gewöhnt euch an mehr mit frischen Kräutern“, weil das reduziert auch quasi... Es ist nicht mehr notwendig, so viel Salz zu verwenden, sag ich's eher so, ja? Also Du musst immer mehr Salz verwenden, wenn Du auf Kräuter verzichtest.

Moderator: Zu guter Letzt darf natürlich die Nachspeise nicht fehlen. Christiane, bedeutet gesunde Ernährung denn auch gleich der Verzicht auf Süßigkeiten?

Christiane Dölz: Nein, keineswegs. Also das würde ich jetzt nicht irgendwie jemandem empfehlen, keineswegs! Aber auf jeden Fall würde ich schon sagen, wenn ich schon eine chronisch-entzündliche Erkrankung habe, dann wäre es einfach wirklich gut, dann auch den Zucker zu minimieren und als Alternative – wir haben ja heute ganz, ganz, ganz viele tolle Produkte hier – ist natürlich Obst der absolute Renner und ich persönlich liebe auch Obst in allen Varianten. Natürlich ist es aber auch da wie immer, die große Frage gilt: Was vertrage ich? Und da sollte ich natürlich dann auch für mich wissen, welche Obstgruppen zählen vielleicht also für mich dazu, wo ich einfach nicht reingreifen sollte, wo ich eine Alternative brauche. Und falls ich doch überfragt sein sollte, klar, kann ich immer noch meinen Arzt/ meine Ärztin fragen und zu guter Letzt hilft natürlich auch eine Ernährungsfachkraft. Und es gibt aber leider eben auch solche Fette wie Transfette, und da wissen wir, dass die eben auch leider nicht so gesundheitsförderlich sind. Und wenn ich eben, wie gesagt, schon ja erkrankt bin und eine Entzündung habe, die ich bekämpfen möchte, würde ich auch da sagen „nein“, dann lieber das auch in sehr geringem Maße und einfach, wie gesagt, ordentlich Obst stattdessen.

Moderator: Glaube ich auch nochmal eine sehr wichtige Info. Maria ist schon ganz fleißig in der Vorbereitung. Maria, was gibt es denn zur Nachspeise?

Maria Groß: Und zwar machen wir im Grunde, ja, einen schlichten Obstsalat und wir konzentrieren uns von den Produkten her auf Mango, Avocado und einen schönen, frischen Apfel.

Moderator: Bei dem Gericht, was Du gerade vorbereitetest – wenn man da jetzt sagt „ich bin vielleicht nicht so der Apfel-Fan“, kann man das hier auch gut variieren?

Maria Groß: Ja, absolut! Ich würde mir als Faustregel sowieso einfach nehmen: Das, was man selber isst, noch viel besser einfach mit der Saison gehen, ja? Also im Sommer würde ich machen frische Aprikosen, bisschen Pfirsich, vielleicht gibt's noch ein paar Kirschen, ja? Oder man sagt mit Melone, ja? Die gibt's in allen Varianten und da kann man richtig viel spielen, gerade auch beim Dessert. Also ich würde immer mit der Saison gehen. Klar, also Leute, die Äpfel nicht mögen, die mögen meistens auch keine Birnen, aber es ist so ein bisschen Schade, auch Quitte: Völlig unterschätztes Produkt, ist so fast ein bisschen aus unserem Horizont verschwunden, aber es gibt tolle Alternativen.

Moderator: So ihr Beide, aber Hand aufs Herz: Lieber süß oder salzig?

Maria Groß: Also ich muss tatsächlich gestehen: Ich mache es von der Tagesform abhängig. Wenn ich wenig geschlafen habe, sehr gestresst bin, mag ich tatsächlich leider zu gern Süßigkeiten und versuche dann gesund zu bleiben, indem ich so sage Sirup, Honig, so in die Richtung, um nicht den reinen Zucker...

Moderator: Und Du, Christiane? Wie sieht es bei Dir aus, süß oder salzig?

Christiane Dölz: Ich glaube, ich müsste jetzt auch sagen definitiv süß, weil ich liebe zwar irgendwie alles ganz gerne auch mal zum Naschen, aber definitiv kann man mich immer kriegen mit einer schönen Schale Obstsalat und ich mache mir die auch immer ganz gerne dann saisonal so zurecht und auch immer gerne nochmal mit paar Nüssen obendrauf.

Moderator: Ja, bei uns geht's jetzt an die große Verkostung. Christiane, ich habe gehört Du würdest gern die Hauptspeise schon mal testen?

Christiane Dölz: Ja.

Moderator: Maria an die Nachspeise.

Maria Groß: Ich reiche Dir schon mal eine Gabel.

Christiane Dölz: Ach, Vielen Dank, ich danke Dir!

Moderator: Ich mache mich mal an die Vorspeise.

Maria Groß: Sehr gut.

Moderator: Lasst es Euch schmecken. Vielen, vielen Dank fürs Kochen, Maria!

Christiane Dölz: Vielen Dank, ja, danke Dir!

Maria Groß: Guten Appetit!

Christiane Dölz: Dankeschön.

Moderator: Also es schmeckt superfrisch, total toll und ich bin auch nochmal wirklich davon geflasht, wie schnell die einzelnen Rezepte gingen und die einzelnen Gerichte. Da hast Du nicht zu viel versprochen.

Maria Groß: Ja, genau also auch mit wenig Talent maximaler Erfolg! Und obendrein wirklich noch ein richtiger Kick, es ist gesund, es ist bunt, es macht Spaß, es zu essen und gehaltvoll ist es auch, oder?

Christiane Dölz: Ja genau, also auch gerade die Kombination mit Chili und Avocado muss ich mir unbedingt merken.

Maria Groß: Macht wirklich nochmal alles so richtig frisch, gell? Und lebendig auf der Zunge, definitiv.

Christiane Dölz: Auf jeden Fall, ja!

Moderator: Wir haben heute sehr viel über gesunde Ernährung gesprochen. Wenn man jetzt als Zuschauer*in sagt „Ja, ich möchte mich gesünder ernähren“, was ist so Euer letzter Tipp?

Christiane Dölz: Auf jeden Fall bin ich immer auch ein Fan davon, sich saisonal und regional zu ernähren. Wichtig ist natürlich immer, ja, Gemüse en masse gerne, und auch viel vollkornhaltige Produkte. Ja, tierische/pflanzliche Eiweiße sind natürlich genauso entscheidend wie eben, und deswegen hatten wir ja heute auch das Thema Leinöl und Lachs, hinsichtlich der Omega-3-Fettsäuren ordentlich reinzuhauen.

Maria Groß: Mein Tipp nur am Rande, wir haben es jetzt beim Dessert gesehen: Einfach auch wirklich mal die Dinge naturbelassen, also wirklich roh, gar nicht temperiert, also dass man genau diesen Mix hat, ja? Also dass man wirklich sich selber abholt, keine Ausreden mehr finden, sondern einfach loslegen, schnippeln und einfach genießen.

Moderator: Total. Und man kann es sehr gut genießen. Ich habe hier nicht nur neue Rezepte im Gepäck sondern auch ganz viel gelernt, nämlich zum Beispiel welche Auswirkungen die gesunde Ernährung auf uns hat und vor allen Dingen für Menschen mit chronisch-entzündlichen Erkrankungen. Vielen, vielen Dank Christiane Dölz für die Informationen heute.

Christiane Dölz: Es hat mir sehr viel Spaß gemacht!

Moderator: Und Maria natürlich für die tollen Gerichte und die Anleitungen dahinter.

Maria Groß: Gerne, war gemütlich bei Euch, also ist es noch!

Moderator [Abmoderation 1]: Ja, das war's für heute! Aber eine Folge haben wir noch, in der Christiane Dölz und ich noch tiefer in die Wissenschaft eintauchen und uns das Thema „Asthma und Ernährung“ näher anschauen. Interesse geweckt? Dann einfach in das nächste Video reinschauen. Ich freue mich, bis bald!

Moderator [Abmoderation 2]: So, wir bleiben noch ein bisschen, genießen die Gerichte und lassen den Tag entspannt bei guten Gesprächen ausklingen. Mach's gut und bis hoffentlich bald!