

Küche in *Bewegung*

Kochen auch mit Rheuma – pfiffige Rezepte & unschlagbare Küchenhelfer

Pressemitteilung

Küche in Bewegung: Mit neuem Kochbuch weihnachtliche Menüs einfach im Handumdrehen zaubern

Wiesbaden, 06. Oktober 2009 – Wenn es im Advent draußen stürmt und schneit und es zuhause im Wohnzimmer wohlig warm ist – was gibt es Schöneres, als mit der ganzen Familie an der festlich gedeckten Tafel zu sitzen und die aus der Küche strömenden weihnachtlichen Düfte einzusatmen?

Jetzt steht wieder die Weihnachtszeit vor der Tür. Und wir fragen uns, wie wir der Mutter, der Schwester, der besten Freundin oder dem kochbegeisterten Schwager zu Weihnachten oder schon in der Adventszeit eine besondere Freude bereiten können. Damit Sie nicht lange überlegen müssen, welche Geschenke Sie Ihren Liebsten unter den Baum legen oder in den Adventskalender packen, haben wir einen ganz speziellen Tipp für Sie.

Denn Starkoch Mirko Reeh und Sternekoch André Großfeld haben zusammen mit dem Gesundheitsunternehmen Abbott das Kochbuch „*Küche in Bewegung. Kochen auch mit Rheuma – pfiffige Rezepte & unschlagbare Küchenhelfer*“ für Menschen mit und ohne Rheuma herausgebracht, bei dem Ernährungstipps und die einfache Zubereitung im Fokus stehen. Das Besondere: Die enthaltenen Gerichte eignen sich vor allem für Rheumapatienten, da sie gesund und außerdem auch mit Bewegungseinschränkungen an den Händen einfach zuzubereiten sind. Die Rezepte wurden von Rheumapatienten selbst eingereicht. Unterstützt wurden die beiden Profi-Köche von der Ideengeberin des Rheuma-Kochbuchs, Bärbel Mattka. Selbst seit 30 Jahren an rheumatoider Arthritis erkrankt, stand die leidenschaftliche Hobbyköchin Mirko Reeh und André Großfeld mit Rat und Tat zur Seite. Dabei stellt das Kochbuch kein strenges Diätregelwerk mit erhobenem Zeigefinger dar. Im Gegenteil! Es weckt die Freude an einer abwechslungsreichen Küche und zeigt: Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, muss nicht auf kulinarische Genüsse und festliche Leckereien in der Adventszeit verzichten!

Auf über 170 Seiten gibt das Kochbuch mehr als 60 kreative Anregungen. Ob einfache Gerichte für jeden Tag oder ausgefallene Kreationen für die Feiertage: Aus den vielfältigen Rezeptvorschlägen können Sie nach Belieben Ihr individuelles Weihnachtsmenü zusammenstellen und so ein besonderes kulinarisches Highlight für den Heiligen Abend zaubern. Wie wäre es etwa mit diesem festlichen Vier-Gänge-Menü: Als Vorspeise eine Maronensuppe mit Trüffeln, danach als zweiten Gang gebratener Ziegenfrischkäse in Parmaschinken mit Vanilletomaten und Apfelpüree, als Höhepunkt des kulinarischen Reigens der Kalbsrücken mit Oreganosoße auf Kartoffeln und Rosenkohl und zum krönenden Abschluss eine Pannacotta von Schokolade. Hier läuft sicherlich jedem Feinschmecker das Wasser im Mund zusammen.

Köstlichkeiten aus dem Handgelenk schütteln: Küchenkniffe und kleine Helfer

Bei der Auswahl der Rezepte hat Bärbel Mattka darauf geachtet, dass sie sich schnell und einfach zubereiten lassen. Denn gerade bei Rheuma ist es entscheidend, sich jeden einzelnen Arbeitsschritt so leicht wie möglich zu machen. Außerdem möchte man am Heiligen Abend ja nicht nur in der Küche stehen, sondern so viel Zeit wie möglich mit den Liebsten verbringen. *Küche in Bewegung* stellt deshalb nützliche kleine Küchenhelfer vor, die Menschen mit und ohne Rheuma viele aufwändige Tätigkeiten im Küchenalltag abnehmen. Sie reichen von elektrischen Käsereiben über Küchenmaschinen mit verschiedenen Aufsätzen bis hin zur Kartoffelschälmaschine. Und wenn das Weihnachtsmenü schnell und einfach zubereitet ist, kann man früher zur Bescherung übergehen. Noch ein kleiner Tipp: Die vorgestellten Küchenhelfer eignen sich auch hervorragend als originelle Wichtelgeschenke und größere Präsente.

Über das Kochbuch *Küche in Bewegung*

Mirko Reeh und André Großfeld zeigen, dass Genuss und die besonderen Anforderungen einer Rheumaerkrankung durchaus in Einklang gebracht werden können: „Das Buch liefert vielfältige Anregungen, um auch bei eingeschränkter Beweglichkeit der Gelenke tolle Gerichte zaubern zu können. So kann jeder sich selbst und seinen Gästen eine kulinarische Freude bereiten“, sind sich die beiden Köche einig.

Denn wer verwöhnt nicht gern die Familie oder die besten Freunde in der Weihnachtszeit mit einem selbstgekochten Essen? Doch wenn die Hände wenig Kraft haben oder das Greifen schmerzt, kann einem die Lust am Kochen schnell vergehen. Deshalb testete Bärbel Mattka die Rezepte auf ihre Tauglichkeit für Menschen mit Rheuma mit dem Urteil: Es funktioniert! „Ich selbst bin der Beweis, dass auch Rheumatiker mit der richtigen Unterstützung ein aktives und genussvolles Leben führen können. Und das kann bei der Ernährung und beim Kochen anfangen“, sagt die 41-Jährige. Dabei werde

oft vergessen, dass Rheuma keine Frage des Alters ist, sondern in großem Maß auch junge Menschen wie sie selbst betrifft. „Viele Rheumapatienten finden sich zu schnell damit ab, dass sie die schönen Seiten des Lebens wie das gemeinsame Zubereiten und Genießen von Essen nicht mehr bewältigen können. Dabei gibt es viele einfache und günstige Möglichkeiten, sich das Kochen zu erleichtern. Unser Buch liefert hierfür wertvolle Tipps und Anregungen!“

„Mirko Reeh und André Großfeld, zusammen mit anderen erfahrenen Partnern aus Medizin und Ernährungswissenschaften, sind ein begeistertes Team, das frische Kochideen und praktische Küchentricks mit wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet“, sagt Wulff-Erik von Borcke, Geschäftsführer des Gesundheitsunternehmens Abbott Deutschland, das die Umsetzung des Kochbuchs unterstützt hat. „Als Hersteller eines modernen Rheuma-Medikaments möchten wir den Patienten helfen, ihrem Recht auf mehr Lebensqualität – in Form von innovativen Therapien, aber auch darüber hinaus – ein Stück näher zu kommen. Mit diesem Kochbuch möchten wir möglichst vielen Menschen – mit und ohne Rheuma – wieder mehr Freude am Kochen und einen einfacheren Alltag in der Küche bescheren.“

Genießen ohne Reue: Mit schmackhaften Zutaten Entzündungen hemmen Die beiden Profiköche Reeh und Großfeld verwenden in den Rezepten bewusst entzündungshemmende Zutaten wie Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse, Fisch sowie Nüsse und Öle, die viel Vitamin E enthalten. „Besonders bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma hat die Ernährung einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Wohlbefinden“, sagt Dr. Barbara Missler-Karger, die als ernährungswissenschaftliche Beraterin am Kochbuch mitgewirkt hat.

Küche in Bewegung – Das Kochbuch für die einfache Küche

Küche in Bewegung ist in einer Erstauflage von 5.000 Exemplaren erschienen und zum Preis von 16,90 € im Buchhandel erhältlich (ISBN 978-3-938783-54-2). Das Buch kann auch unter www.bedrei.de direkt beim Verlag bestellt werden. Es eignet sich nicht nur für Rheumatiker, sondern für alle, die eine unkomplizierte und leckere Küche lieben. Aus dem Verkaufserlös geht pro Buch 1 Euro an die Rheumastiftung.

Rheuma – Ein Name, viele Erkrankungen

„Rheuma“ ist ein Oberbegriff für mehr als 400 verschiedene Erkrankungen. Sie betreffen vor allem die Knochen, Gelenke, die Wirbelsäule sowie die damit verbundenen Muskeln, Sehnen und Bänder. Zu den häufigsten rheumatischen Erkrankungen gehören die rheumatoide Arthritis, der Morbus Bechterew und die Psoriasis-Arthritis. Hierbei handelt

es sich um chronisch-entzündliche Erkrankungen, die durch eine Fehlfunktion des Immunsystems verursacht werden. Dabei betrifft Rheuma entgegen vieler Vorurteile zunehmend auch junge Menschen, denen durch eine Früherkennung und rechtzeitige Behandlung viel Leid erspart werden kann.

Über Mirko Reeh und André Großfeld:

Im Jahr 2003 gründete **Mirko Reeh** seine erste Kochschule in Frankfurt, ein Jahr später folgte eine weitere Erlebnisgastronomieküche auf Ibiza und nebenbei bekochte er sein Publikum in Funk und Fernsehen mit kulinarischen Spezialitäten. Außerdem stellte der Koch-Entertainer die ungewöhnlichsten Rekorde auf wie z.B. mit seiner weltweit längsten Nudelbahn, die ihn ins Guinnessbuch der Rekorde brachte. Seit Ende 2008 führt er zudem sein *Reehrestaurant* in Frankfurt am Main. Nach seiner Lehre zum Koch bei Alfons Schubeck trieb es den späteren Sternekoch **André Großfeld** auf seiner kulinarischen Entdeckungsreise nach Hamburg, Spanien und München. Nach den Wanderjahren erfüllte er sich dann den Traum vom eigenen Restaurant. „Das Großfeld – Gasträum der Sinne“ betreibt er zusammen mit seiner Lebensgefährtin seit 2005. Im Jahr 2006 bekam André Großfeld seinen ersten Michelin-Stern. Neben seinen Erfolgen in der Kochszene präsentiert er sich im hr-Fernsehen einem breiten kochbegeisterten Publikum.

Über Abbott

Abbott ist ein breit aufgestelltes, weltweit tätiges Gesundheitsunternehmen, das sich auf die Erforschung, Entwicklung, Herstellung und Vermarktung von Arzneimitteln und medizinischer Produkte einschließlich Ernährung, Medizintechnik und Diagnostika konzentriert. Das Unternehmen beschäftigt derzeit über 72.000 Mitarbeiter und vertreibt seine Produkte in mehr als 130 Ländern. In Deutschland ist Abbott mit mehr als 4.100 Mitarbeitern an seinem Hauptsitz in Wiesbaden sowie den Standorten in Ludwigshafen, Wetzlar, Rangendingen und Ettlingen vertreten.

Mehr zu Abbott finden Sie im Internet unter www.abbott.de und www.abbott.com.

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Abbott GmbH & Co.KG
Julia Heinz
Max-Planck-Ring 2
65205 Wiesbaden
T.: 06122 – 58-3305
F.: 06122 – 58-1220
E-Mail: julia.heinz@abbott.com