

Küche in *Bewegung*

Kochen auch mit Rheuma – pfiffige Rezepte & unschlagbare Küchenhelfer

Pressemitteilung

Küche in Bewegung: Mit neuem Kochbuch gelingen leckere Gerichte einfach im Handumdrehen

München / Wiesbaden, 6. Juli 2009 – Starkoch Mirko Reeh und Sternekoch André Großfeld bringen zusammen mit dem Gesundheitsunternehmen Abbott das erste Kochbuch „*Küche in Bewegung. Kochen auch mit Rheuma – pfiffige Rezepte & unschlagbare Küchenhelfer*“ für Menschen mit Rheuma heraus, 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 hierfür wurden von Rheumapatienten selbst eingereicht. Dabei stellt das Kochbuch kein strenges Diätregelwerk mit erhobenem Zeigefinger dar. Im Gegenteil: Es weckt die Freude an einer abwechslungsreichen Küche! Denn wie sagt schon das alte Sprichwort: Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Gesunde Speisen sorgen also dafür, dass wir uns rundherum in unserer Haut wohlfühlen. Vor allem wenn eine entzündlich-rheumatische Erkrankung den Körper belastet, ist es besonders wichtig, sich durch eine ausgewogene Ernährung etwas Gutes zu tun.

Ziel des Kochbuchs ist es, Rheumapatienten wieder Spaß an der Kreativität in der Küche zu geben, damit sie sich und ihre Liebsten mit spannenden Gerichten verwöhnen können. „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 dabei unterstützen, ihrem Recht auf mehr Lebensqualität – in Form von innovativen Therapien, aber auch darüber hinaus – ein Stück näher zu kommen. Deshalb möchten wir mit diesem Kochbuch für möglichst viele Menschen – mit und ohne Rheuma – wieder für mehr Freude am Kochen und für einen einfacheren Alltag in der Küche sorgen.“

Praxistest bestanden!

In dem aktuell erschienen Kochbuch zeigen Mirko Reeh und André Großfeld, dass Genuss und die besonderen Anforderungen, die eine Rheumaerkrankung mit sich bringt, 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 lädt nicht gern die Familie oder die besten Freunde zu sich ein, um sie mit einem selbstgekochten Essen zu überraschen? Doch wenn die Hände wenig Kraft haben oder das Greifen schmerzt, kann einem die Lust am Ausprobieren leckerer Rezepte schon einmal vergehen. Viele Handgriffe in der Küche, die für gesunde Menschen ganz selbstverständlich sind, fallen Rheumapatienten schwer. Deshalb wurden die beiden Profi-Köche von der Ideengeberin des Rheuma-Kochbuchs, Bärbel Mattka, unterstützt. Selbst seit 30 Jahren an rheumatoider Arthritis erkrankt, stand die leidenschaftliche Hobbyköchin Mirko Reeh und André Großfeld mit Rat und Tat zur Seite. Bärbel Mattka hat die Rezepte auf ihre Tauglichkeit für Menschen mit Rheuma getestet. Und die Praxis hat gezeigt: 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!“

Köstlichkeiten einfach aus dem Handgelenk schütteln:

Küchenkniffe und kleine Helfer

Bei der Auswahl der mehr als 60 Rezepte hat Bärbel Mattka darauf geachtet, dass sie sich schnell und einfach zubereiten lassen. Denn gerade bei dieser Erkrankung ist es entscheidend, sich jeden einzelnen Arbeitsschritt so leicht wie möglich zu machen. *Küche in Bewegung* stellt deshalb nützliche kleine Küchenhelfer vor, die gerade Rheumatikern viele aufwändige und schmerzhaft Tätigkeiten im Kochalltag abnehmen. Von elektrischen Pfeffermühlen und Käsereiben, die gelenkbelastende Drehbewegungen vermeiden, über Küchenmaschinen mit verschiedenen Aufsätzen zum Gemüseraspeln bis hin zur Kartoffel- und Knoblauchschälmaschine reichen die

nützlichen und optisch ansprechenden Küchenutensilien. Außerdem gibt das Kochbuch kleine Tipps mit großer Wirkung: Achten Menschen mit Rheuma bei der Auswahl ihrer Küchenausstattung auf Kleinigkeiten wie scharfe Messer, leichte Materialien bei Töpfen und Pfannen sowie große, ergonomisch geformte Griffe, können sie sich das Wirken in der Küche auf ganz unkomplizierte Weise erleichtern.

Genießen ohne Reue: Mit schmackhaften Zutaten Entzündungen hemmen

Die beiden Profiköche Reeh und Großfeld verwenden in den Rezepten bewusst Zutaten, die Entzündungen im Körper hemmen wie Vitamin C-haltiges Obst und Gemüse, Fisch sowie Nüsse und Öle, die viel Vitamin E enthalten. „Denn es ist heute wissenschaftlich belegt, dass die Ernährung direkte Auswirkungen auf den Körper hat und in unmittelbarer Beziehung zu dem Auftreten bestimmter Krankheiten steht“, sagt Dr. Barbara Missler-Karger, die als ernährungswissenschaftliche Beraterin am Kochbuch mitgewirkt hat. Sie ist promovierte Pharmazeutin, freiberufliche Ernährungsberaterin und Mitglied im Arbeitskreis „Ernährungsmedizin in der Rheumatologie“ in der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie (DGRh), Siegburg. „Besonders bei chronisch entzündlichen Erkrankungen wie Rheuma hat die Ernährung einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf das Wohlbefinden.“ Bei *Küche in Bewegung* kommen aber natürlich auch der Genuss und die Freude am Essen nicht zu kurz. Auf mehr als 176 Seiten gibt das Kochbuch mehr als 60 kreative Anregungen. Ob einfache Gerichte für jeden Tag wie „Krebssalat mit Mango“ und „Gebratener Ziegenfrischkäse in Parmaschinken“ oder ausgefallene Kreationen für den besonderen Anlass wie „Fischfilet unter Meerrettichkruste“ und „Lammrücken auf Zucchini-Spinat Gratin“: Bei diesen Rezepten läuft sicherlich jedem Feinschmecker das Wasser im Mund zusammen.

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 ist nicht nur ein hilfreiches und schön gestaltetes Präsent für Rheumatiker, sondern eignet sich für alle, die eine unkomplizierte und leckere Küche lieben. Aus dem Verkaufserlös kommt pro Buch 1 Euro der Rheumastiftung zugute.

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 Mirko Reeh sein Publikum in Funk und Fernsehen mit kulinarischen

Spezialitäten: Ob in „Hessen à la carte“ für das hr-Fernsehen, in der Kinderkochshow „Quatsch mit Soße“ oder in der „Kocharena“ auf VOX: Mirko Reeh ist aus der deutschen Fernsehlandschaft nicht mehr wegzudenken. Außerdem stellte der Koch-Entertainer die ungewöhnlichsten Rekorde auf: Mit über 60 Kindern backte er den längsten Bratpfelschmandkuchen und den größten Zimstern der Welt. Mit seiner weltweit längsten Nudelbahn erhielt Mirko Reeh sogar einen Eintrag im Guinnessbuch der Rekorde. 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, wo er unter anderem für die Kochgrößen Michael Wollenberg und Hans Haas arbeitete. Nach diesen Wanderjahren erfüllte sich André Großfeld dann den Traum vom eigenen Restaurant. Seit 2005 betreibt er zusammen mit seiner Lebensgefährtin im Herzen der Wetterau „Das Großfeld – Gastraum der Sinne“. Und die Auszeichnung für seine Leistung ließ nicht lange auf sich warten: Bereits 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.

Rheuma – Ein Name, viele Erkrankungen

Obwohl viele Menschen den Begriff „Rheuma“ verwenden, um ihre eigene Krankheit zu beschreiben, ist dieser Ausdruck der Oberbegriff für mehr als 400 verschiedene Erkrankungen. Sie betreffen vor allem den Bewegungsapparat, also 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 begünstigt werden. Dabei betrifft Rheuma entgegen vieler Vorurteile zunehmend auch junge Menschen, denen durch eine Früherkennung und rechtzeitige Behandlung viel Leid erspart werden kann.

Über Abbott

Abbott ist ein vielseitiges, weltweit tätiges Gesundheitsunternehmen, das sich mit der Erforschung, Entwicklung, Herstellung und Vermarktung von Arzneimitteln und medizinischen Produkten, einschließlich medizinischer Ernährung, Medizingeräten und Diagnostika befasst. Weltweit beschäftigt Abbott mehr als 72.000 Mitarbeiter und vertreibt seine Produkte in über 130 Ländern.

Abbott Deutschland hat seinen Hauptsitz in Wiesbaden. Das Unternehmen beschäftigt rund 4.100 Mitarbeiter an den Standorten Wiesbaden, Ludwigshafen, Rangendingen, Wetzlar und Ettlingen in den Bereichen Forschung und Entwicklung, Produktion und Verkauf.

Presseinformationen von Abbott und weitere Informationen finden Sie im Internet unter .abbott.de und .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