

NATIONALE KREBSPRÄVENTIONSWOCHE

KREBSRISIKO SENKEN MIT MESSER UND GABEL

REZEPTE VON MEISTERKUCH THOMAS KAMMEIER



*Prävention ist machbar,
Herr Nachbar!*

AKTIV GEGEN
KREBS



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FÖRSCHEN. INFORMIEREN.

dkfz.

DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT



EUREF Campus
Berlin



Auch wenn eine gesunde Lebensweise keinen hundertprozentigen Schutz vor Krebs bietet: Ihre Gesundheit profitiert auf jeden Fall von einer ausgewogenen Ernährung!

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

kann das, was wir täglich essen, Krebs vorbeugen? Diese Frage beschäftigt Wissenschaftler seit vielen Jahren intensiv. Und die Antwort lautet: Ja, die Ernährung hat einen wesentlichen Einfluss auf das Risiko, an Krebs zu erkranken. In unserer täglichen Nahrung sind unzählige verschiedene Stoffe enthalten. Einige fördern das Wachstum von Krebszellen, sehr viele bremsen es. Wissenschaftlich gut belegt ist beispielsweise, dass ballaststoffreiche Lebensmittel das Darmkrebsrisiko senken, während der Verzehr von rotem und verarbeitetem Fleisch das Darmkrebsrisiko erhöht. Eine wichtige Rolle im Zusammenhang mit der Ernährung spielt außerdem das Körpergewicht. Studien zeigen, dass starkes Übergewicht das Risiko für 13 Krebsarten erhöht.

Die gute Nachricht ist: Eine gesunde Ernährung muss keine Einschränkung und keinen Verzicht bedeuten! Der Umgang mit frischen Lebensmitteln macht Spaß, und daraus zubereitete Speisen sind nicht nur lecker, sondern wirken sich auch positiv auf das Wohlbefinden aus. Davon möchten wir Sie mit den Rezepten in dieser Broschüre überzeugen. Probieren Sie immer wieder Neues aus und lassen Sie sich von der Vielfalt einer gesunden Ernährungs- und Lebensweise überraschen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit!

Ihre Deutsche Krebshilfe
Ihr Deutsches Krebsforschungszentrum



UNSERE EMPFEHLUNGEN* IN KÜRZE:

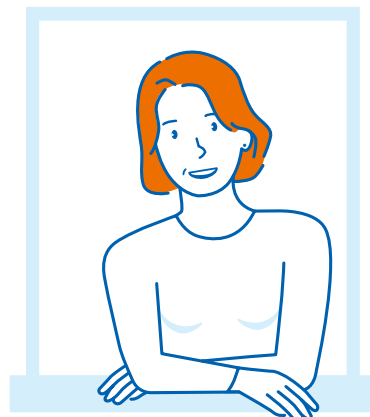
- Essen Sie häufig Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.
- Meiden Sie kalorienreiche Lebensmittel, die viel Zucker und Fett enthalten.
- Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten frisch zu, möglichst aus regionalen und saisonalen Zutaten.
- Halten Sie den Anteil an rotem Fleisch (Rind, Schwein, Lamm) gering und meiden Sie verarbeitete Fleischwaren.
- Achten Sie außerdem auf Ihr Gewicht und vermeiden Sie Übergewicht, indem Sie sich ausgewogen ernähren und regelmäßig bewegen.

* basierend auf den Empfehlungen des Europäischen Kodex gegen Krebs



DIE NATIONALE KREBSPRÄVENTIONSWOCHEN

Die Deutsche Krebshilfe und das Deutsche Krebsforschungszentrum bündeln im Kampf gegen Krebs ihre Kräfte: Gemeinsam möchten wir Krebsrisiken erforschen, Lebenswelten gesünder gestalten und Menschen zu einem bewussteren Verhalten motivieren. Mit der Krebspräventionswoche, die jährlich im September stattfindet, machen wir auf das wichtige Thema Krebsprävention aufmerksam. **Die Vision: Krebs soll gar nicht erst entstehen.**



**Prävention ist machbar,
Herr Nachbar!**

**AKTIV GEGEN
KREBS**



Thomas Kammeier
kocht mit frischen,
regionalen Zutaten.

Im Jahr 2020 dreht sich in der Nationalen Krebspräventionswoche alles um die Ernährung. Der Berliner Meisterkoch Thomas Kammeier hat dafür exklusiv fünf Rezepte für gesunde Gerichte entwickelt, die wir Ihnen in der vorliegenden Broschüre vorstellen. Der Chefgastronom des EUREF-Campus Berlin-Schöneberg zeigt, dass eine vollwertige Ernährung eine wahre Gaumenfreude ist und nebenbei dazu beiträgt, das Krebsrisiko zu senken.

Alle Rezepte finden Sie auch online. Zudem können Sie dem Meisterkoch bei seiner Arbeit über die Schulter blicken: In einer Videoreihe kocht Thomas Kammeier drei Gerichte vor. Unterstützt wird er dabei von TV-Moderatorin Susanne Klehn. Mit den Videos wird das Nachkochen auch für Koch-Anfänger zu einem Kinderspiel!

> www.krebshilfe.de/krebspraeventionswoche
> www.dkfz.de/krebspraeventionswoche



Setzen sich gemeinsam
für gesunde Ernährung
ein: der Berliner Meister-
koch Thomas Kammeier
und die TV-Moderatorin
Susanne Klehn.



PRÄVENTION HAT POTENZIAL

Experten schätzen, dass rund 40 Prozent aller Krebserkrankungen durch eine gesunde Lebensweise vermieden werden können. Dazu zählen neben einer ausgewogenen Ernährung auch regelmäßige Bewegung, ein normales Körpergewicht, wenig oder kein Alkohol, der Verzicht auf Tabakkonsum sowie ein vernünftiger Umgang mit UV-Strahlen. **Deshalb: Werden Sie aktiv und senken Sie Ihr Krebsrisiko!**

Auch wenn es keine Garantie gibt: Mit einer gesunden Lebensweise können Sie Ihr persönliches Risiko, an Krebs zu erkranken, reduzieren. Zudem fördern Sie damit auch insgesamt Ihre Gesundheit – und das ist die Basis für ein Leben voller Energie und Lebensfreude!

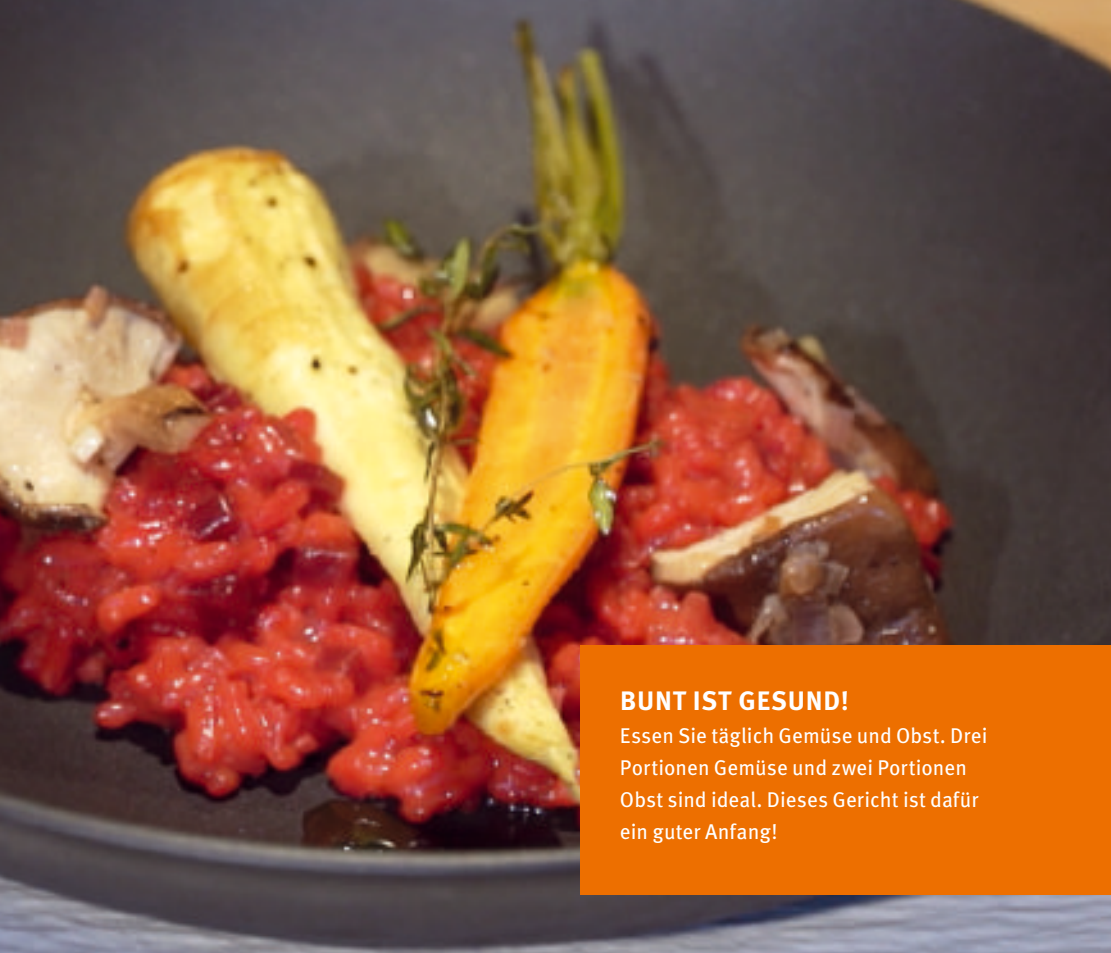
MONTAG

CREMIGES RISOTTO

MIT Roter Bete, Wurzelgemüse
UND SHIITAKE-PILZEN

Für 4 Personen

🕒 ca. 60 Minuten



BUNT IST GESUND!

Essen Sie täglich Gemüse und Obst. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind ideal. Dieses Gericht ist dafür ein guter Anfang!

RISOTTO

- 1 Schalotte
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 200 g Rote Bete
- 200 ml Orangensaft
- 150 g Risottoreis
(z. B. Acquerello od. Carnaroli)
- 550 ml Gemüsebrühe
- 30 g geriebener Parmesan
- 25 g kalte Butter
- + Kümmel, schwarzer Pfeffer,
Piment d'Espelette (od. Cayennepfeffer),
Salz, unbehandelte Orange

Schalotte, Knoblauchzehe und Rote Bete schälen und fein würfeln. Schalotte und Knoblauch im Olivenöl leicht glasieren, dann nacheinander die Rote Bete und den Reis hinzugeben und mitglasieren. Mit Orangensaft ablöschen und etwas einkochen lassen. Anschließend nach und nach unter ständigem Rühren die Gemüsebrühe zum Reis dazugeben. Nach etwa 18 Minuten hat der Reis die richtige Konsistenz: Er sollte noch leicht flüssig sein, da das Risotto immer noch etwas nachzieht. Zum Schluss Parmesan und Butter unterrühren, mit den Gewürzen abschmecken und mit etwas Orangenabrieb verfeinern.

GREMOLATA

- 100 g Petersilie
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- + Salz, schwarzer Pfeffer, etw. Zitronensaft

Die gezupfte, gewaschene Petersilie fein schneiden und in einen Mixbecher geben. Den Abrieb der Zitrone und den fein geschnittenen Knoblauch dazugeben und mit dem Olivenöl pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die fertige Gremolata über Gemüse und Risotto träufeln.

SHIITAKE-PILZE

- 200 g Shiitake-Pilze
(alternativ z. B. Champignons)
- 1 kl. Schalotte
- 1 kl. Knoblauchzehe
- 2 EL Rapsöl
- 20 g Butter
- + schwarzer Pfeffer, Salz, etw. Zitrone

Die Pilze mit Küchenpapier trockenreiben und halbieren. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Pilze darin 2 bis 3 Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Nun Butter in der Pfanne erhitzen, Knoblauchzehe und Schalotte dazugeben und bei kleiner Hitze glasig dünsten. Die angebratenen Pilze wieder in die Pfanne geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken.

WURZELGEMÜSE

- 2 Karotten
- 2 kl. Pastinaken
- 1 Knoblauchzehe
- + etw. Olivenöl, Meersalz, Zucker, Thymian

Karotten und Pastinaken schälen und der Länge nach halbieren, dann in einer Schüssel mit dem Olivenöl marinieren und würzen. Die Rüben auf einem Backblech verteilen und zusammen mit einer zerdrückten Knoblauchzehe und etwas Thymian vermischen. Für etwa 15 bis 20 Minuten bei 190 °C (Umluft) im Backofen garen. Die Rüben sollen leicht karamellisiert und bissfest sein. Anschließend mit den gebratenen Shiitake-Pilzen auf dem Risotto anrichten.

TIPP: Das Risotto lässt sich gut vorbereiten! Dazu nur ¾ der angegebenen Flüssigkeitsmenge nehmen und den Garprozess unterbrechen, indem man das Risotto auf einem Blech schnell abkühlt. Zur Fertigstellung das Risotto dann zu gegebener Zeit mit der restlichen Flüssigkeit weiterkochen.

SÜSSKARTOFFEL

MIT GEBRATENER MAISHÄHNCHENBRUST UND
INDISCHEM BLUMENKOHL

Für 4 Personen

 ca. 40 Minuten



SÜSSKARTOFFEL

- 400 g Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 unbehandelte Zitrone
- + Salz, schwarzer Pfeffer,
Piment d'Espelette (od. Cayennepfeffer)

Süßkartoffeln waschen, schälen und in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Süßkartoffel-Scheiben in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, schwarzem Pfeffer, Piment d'Espelette und dem Abrieb der Zitrone marinieren. Nun die Scheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 25 Minuten backen.

MAISHÄHNCHENBRUST

- 4 Maishähnchenbrüste
(od. Hähnchenbrüste) mit Haut
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- + Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer

Die Hähnchenbrüste kalt abspülen, trockentupfen, salzen und pfeffern. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Nun die Hähnchenbrust auf der Hautseite bei mittlerer Hitze anbraten. Das Fleisch nach etwa 8 Minuten wenden, Knoblauch und Thymian dazugeben. Die Pfanne in den auf 160 °C vorgeheizten Backofen (Umluft) stellen und das Fleisch darin 10 Minuten fertig garen.

INDISCHER BLUMENKOHL

- 20 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Peperoni
- 1 Schalotte
- 1 EL Tomatenmark
- ½ TL gemahlener Koriander
- ½ TL Cayennepfeffer
- 1 Blumenkohlkopf
- 400 ml Kokosmilch
- ½ TL Garam Masala
- 100 g Cashewkerne
- + Salz, Öl, unbehandelte Zitrone,
Koriandergrün

Ingwer, Knoblauch und entkernte Peperoni klein schneiden und mit einer Prise Salz im Mörser zerstoßen. Schalotte schälen, fein würfeln und mit etwas Öl in der Pfanne leicht anziehen. Die Ingwerpaste hinzugeben und etwas anrösten. Die Pfanne vom Herd nehmen und Tomatenmark, Koriander und Cayennepfeffer unterrühren. Den Blumenkohl in Röschen schneiden und in einem Topf in der Gewürzmischung wenden. Mit der Kokosmilch auffüllen, mit etwas Salz abschmecken und den Blumenkohl darin garen. Die Cashewkerne im Backofen bei 180 °C (Umluft) etwa 10 Minuten goldbraun rösten, leicht salzen und grob hacken. Den Koriander fein schneiden. Wenn der Blumenkohl gar ist, das Garam Masala einrühren, abschmecken und auf dem Teller anrichten. Mit Koriander, Cashewkernen und etwas Zitronenabrieb bestreuen.

ACHTUNG BEI ROTEM UND VERARBEITETEM FLEISCH:

Der Verzehr kann das Darmkrebsrisiko steigern. Gegen ein Stück Geflügelfleisch in der Woche ist aber nichts einzuwenden – vor allem, wenn es wie hier mit Gemüse kombiniert wird.

MITTWOCH

KOPFSALAT

MIT ZARTWEIZEN UND POCHIERTEM EI

Für 4 Personen

🕒 ca. 30 Minuten



ZARTWEIZENSALAT

- 100 g Zartweizen (z. B. Ebly)
- 250 ml Gemüsebrühe
- ½ Knoblauchzehe
- 1 rote Zwiebel
- 1 Peperoni
- 1 rote Paprika
- 1 TL Senf
- 1 TL Linden-Honig
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Rapsöl
- 1 ½ EL Rotweinessig
- + Salz, schwarzer Pfeffer, Thymian, Rosmarin

Den Zartweizen zusammen mit der Gemüsebrühe aufkochen und dann sanft köcheln lassen, bis er die Brühe aufgesogen hat und gar ist. Zwiebel, Knoblauch, Peperoni und Paprika in feine Würfel schneiden. Thymian und Rosmarin feinhacken. Aus den restlichen Zutaten unter Rühren eine Marinade herstellen und die vorbereiteten Gemüswürfel hineingeben. Den noch warmen Zartweizen in die Marinade geben, die gehackten Kräuter hinzufügen und alles vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Salat abgedeckt 2 Stunden ziehen lassen. Danach noch einmal abschmecken, mit dem Kopfsalat und dem pochierten Ei anrichten.

GUTE KOHLENHYDRATE

Zartweizen enthält wie Vollkornnudeln und Vollkornbrot viele wichtige Vitamine, Mineralstoffe und außerdem reichlich Ballaststoffe – das ist gut für die Darmgesundheit. Der Salat sichert zudem die tägliche Gemüse-Ration.

KOPFSALAT

- 1 Kopfsalat
- 2 ½ EL saure Sahne
- 1 TL Speiseöl
- 1 TL Olivenöl
- 1 EL Weißweinessig
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Frühlingszwiebeln
- 7 Radieschen
- + Salz, schwarzer Pfeffer, etw. Zucker

Den Kopfsalat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Saure Sahne, Öl, Essig und die Gewürze in der Salatschüssel verrühren, anschließend die feingeschnittenen Kräuter und die Frühlingszwiebeln unterrühren. Dressing abschmecken und mit dem Salat vermengen. Radieschen in Stifte schneiden und über den Salat streuen.

POCHIERTES EI

- 4 frische Eier, am besten aus Bio- od. Freilandhaltung
- + Meersalz, 2 EL Weißweinessig

Die Eier jeweils so vorbereiten, dass sie einzeln aufgeschlagen in einer Tasse bereitstehen. Einen Topf etwa 5 cm hoch mit Wasser füllen (etwa 1,5 Liter), salzen und Essig zufügen. Aufkochen und direkt von der Kochstelle nehmen. Das Wasser sollte heiß sein, jedoch nicht mehr kochen. Mit einem Löffel das Wasser rühren, sodass ein leichter Strudel entsteht. Nun nach und nach die Eier hineingeben und diese etwa 3 bis 5 Minuten ziehen lassen. Die Eier vorsichtig mit einer Schaumkelle entnehmen, mit Küchenpapier trocken tupfen, auf dem Salat anrichten und mit etwas Meersalz würzen.

DONNERSTAG

FALAFEL

MIT HUMMUS, AUBERGINE UND
TOMATENSALAT

Für 4 Personen

🕒 ca. 60 Minuten

TOMATENSALAT

- 400 g Tomaten
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL dunkler Balsamicoessig
- 1 EL Linden-Honig
- 1 Knoblauchzehe
- + Meersalz, schwarzer Pfeffer

Olivenöl, Balsamicoessig und Honig in einer Salatschüssel gut verrühren. Die Knoblauchzehe und die Frühlingszwiebel in feine Würfel schneiden und zu der Marinade geben. Die Tomaten waschen, vierteln, vom Grün des Strunks befreien und zur Marinade geben, anschließend vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

BALLASTSTOFFE SATT!

Die zu den Hülsenfrüchten zählenden Kichererbsen enthalten viele Ballaststoffe, die das Darmkrebsrisiko senken können. Außerdem sind sie reich an pflanzlichem Protein und sättigen lange. Das ist gut für alle, die ohne zu hungern abnehmen möchten.

FALAFEL

- 200 g getrocknete Kichererbsen (od. 1 kg Kichererbsen aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Koriander
- 1 TL Salz
- ½ TL mildes Chilipulver
- 4 Knoblauchzehen
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Backpulver
- + Mehl und neutrales Pflanzenöl zum Frittieren

Die getrockneten Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend abgießen (alternativ Kichererbsen aus der Dose gut abspülen und abtropfen lassen). Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel zusammen mit den abgetropften Kichererbsen durch den Fleischwolf geben (feine Scheibe) oder mit einem Stabmixer leicht mixen. Die Kichererbsen sollten fein zerkleinert, aber kein Püree sein. Anschließend Petersilie, Koriander, Salz, Chilipulver, Knoblauch und Kreuzkümmel zugeben und gut vermischen. Zum Schluss Backpulver und so viel Mehl zugeben, dass sich aus der Masse kleine Bällchen formen lassen (etwa 4 EL). Die Masse sollte nicht an den Händen festkleben. Die Falafel-Masse nun einige Stunden abgedeckt im Kühlschrank ziehen lassen. Anschließend etwa walnussgroße Bällchen daraus formen. Einen Topf oder Wok halb mit Pflanzenöl befüllen und auf 200 °C erhitzen. Zum Testen zunächst ein Bällchen in das heiße Öl geben. Wenn es auseinanderfällt, noch etwas Mehl unter die Masse mischen. Nun alle Falafel goldbraun frittieren und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

HUMMUS

- 50 g getrocknete Kichererbsen (od. 250 g Kichererbsen aus der Dose)
- 200 g Tahin-Paste (Sesampaste)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- + Kreuzkümmel, Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Getrocknete Kichererbsen einen Tag lang einweichen und anschließend in frischem Wasser etwa zwei Stunden lang kochen, dabei den Schaum immer wieder abschöpfen. Alle Zutaten (außer Petersilie und Paprikapulver) in ein hohes Gefäß geben und mit einem Mixer zu einem feinen, homogenen Mus pürieren. Sollte die Masse zu trocken sein, mit Tahin und Wasser etwas strecken. Nach Belieben mit grob gezupfter Petersilie, Paprikapulver und Olivenöl garnieren.

EINGELEGT AUBERGINE

- 1 mittelgroße Aubergine
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL weißer Balsamicoessig
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 2 EL gehackte Petersilie
- + Salz, zusätzl. Olivenöl zum Braten

Aubergine in ungefähr 3 mm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten salzen und in einem Sieb ca. 45 Minuten ruhen lassen. Anschließend die Auberginenscheiben unter fließendem Wasser abwaschen und auf einem Küchentuch trocknen. Die Scheiben nun in einer Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten anbraten und in eine Schale geben. Die restlichen Zutaten mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren und die gebratenen Auberginen damit marinieren.

FREITAG

LACHSFILET

MIT MEDITERRANEM GEMÜSE, BASILIKUM-PESTO UND LIMONEN-POLENTA

Für 4 Personen

🕒 ca. 45 Minuten



FREITAG IST FISCHTAG!

Fisch enthält viele wertvolle Proteine und Fette. Insbesondere die zahlreichen Omega-3-Fettsäuren sorgen dafür, dass die Zellen des Körpers ihre Arbeit richtig verrichten können.

LIMONEN-POLENTA

- 100 g Polenta
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Milch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 ½ EL Olivenöl
- + etw. Thymian, Salz, schwarzer Pfeffer, Piment d'Espelette (od. Cayennepfeffer)

Thymian zupfen und fein hacken. Die Zitronenschale abreiben und die Zitrone entsaften. Gemüsebrühe und Milch zusammen mit Zitronenabrieb und -saft, Thymian und fein gewürfelter Knoblauch aufkochen. Die Polenta einrieseln lassen und dabei mit einem Schneebesen ständig rühren. Bei milder Hitze unter Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, schwarzem Pfeffer und Piment d'Espelette würzen, in eine gefettete Form geben und glattstreichen. Die Polenta sollte etwa 3 cm hoch sein. Danach mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht, kaltstellen. Die Polenta aus der Form nehmen und portionieren. Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Polenta darin portionsweise anbraten.

LACHSFILET

- 600 g Lachsfilet mit Haut
- 1 unbehandelte Zitrone
- 5 EL Olivenöl
- + etw. Fenchelgrün, grobkörniges Meersalz (z. B. Maldon Sea Salt)

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den portionierten Lachs bei milder Hitze nur auf der Hautseite braten. Der Lachs gart dann von unten nach oben. Wenn der Lachs soweit gegart ist, dass er oben glasig aussieht, mit Zitronenabrieb, Meersalz und dem gezupften Fenchelgrün würzen.

MEDITERRANES GEMÜSE

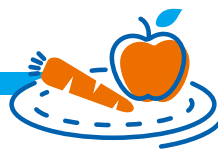
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 kl. Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 50 g schwarze Oliven (z. B. Kalamata)
- 2 EL Olivenöl
- + dunkler Balsamicoessig, Salz, Pfeffer, Oregano

Paprika waschen, entkernen und in Rauten schneiden, rote Zwiebel schälen und in Streifen schneiden, Zucchini würfeln, Oliven entkernen und halbieren. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anbraten. Nacheinander Paprikarauten und Zucchiniwürfel dazugeben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen und mit etwas Balsamicoessig ablöschen. Zum Schluss die entkernten Oliven zugeben und mit dem fein gehackten Oregano abschmecken.

BASILIKUM-PESTO

- 100 g Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g geröstete Pinienkerne
- 5 EL Olivenöl
- + Salz, Pfeffer, unbehandelte Zitrone

Das gezupfte Basilikum fein schneiden und zusammen mit dem Abrieb der Zitrone, dem fein geschnittenen Knoblauch und dem Olivenöl in einen Mixbecher geben. Mit einem Stabmixer pürieren, dann die gerösteten Pinienkerne dazugeben und so pürieren, dass feine Stückchen von den Pinienkernen verbleiben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



EINKAUFLISTE

TIPP

Wenn Sie die folgenden Gewürze und Basiszutaten im Haus haben, müssen Sie für jedes Gericht nur noch wenige frische Zutaten einkaufen:

Gewürze

- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Piment d'Espelette oder Cayennepfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- Oregano
- Koriander
- Kümmel
- Kreuzkümmel
- Chilipulver
- Paprikapulver

Basiszutaten

- Gemüsebrühe
- Zwiebeln
- Knoblauch
- Olivenöl
- Rapsöl
- Rot- und Weißweinessig
- Tomatenmark
- Senf
- Honig



„GESCHMACK UND GESUNDHEIT SCHLIESSEN SICH NICHT AUS!“

Thomas Kammeier kocht seit 1997 in Berlin. Während seiner Zeit im Restaurant Hugos zeichnete der Guide Michelin seine Kochkünste mit einem Stern aus. Seit Mitte 2015 ist er gastronomischer Leiter auf dem EUREF-Campus und versorgt hier viele Menschen jeden Tag mit gesundem Essen.

Was hat Sie dazu motiviert, die Schirmherrschaft für die diesjährige Krebspräventionswoche zu übernehmen?

Krebs ist eine Erkrankung, die uns alle angeht. Ob in der Familie, im Freundes- oder Bekanntenkreis: Fast jeder kennt jemanden, der daran erkrankt ist. Wenn ich mit meiner Profession und meiner Leidenschaft – dem Kochen – Menschen zu einer gesünderen Ernährung motivieren kann und damit letzten Endes auch einen Beitrag zur Vermeidung von Krebs leiste, dann engagiere ich mich gerne für diese gute Sache.

Welchen Stellenwert hat für Sie die Gesundheit beim Kochen?

Die Gesundheit hat einen ganz hohen Stellenwert. Das Schöne ist: Geschmack und Gesund-

heit schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Eine gute Küche kocht immer mit frischen Zutaten, und das ist schon die halbe Miete für eine gesunde Ernährung.

Welche Tipps haben Sie für Personen, die noch nicht so viel Koch-Erfahrung haben?

Wer bislang selten in der Küche stand, sollte mit einfachen Speisen anfangen. Kochen Sie gemeinsam mit Freunden. Schauen Sie sich Kochvideos an oder lassen Sie sich von Kochbüchern inspirieren.

Wie lässt sich das Selberkochen im Alltag unterbringen, wenn wenig Zeit zur Verfügung steht?

Wichtig ist die Planung: Machen Sie sich einen Wochenplan und gehen Sie einmal in der Woche groß einkaufen. Und wenn Sie kochen, bereiten Sie ruhig größere Mengen zu. Viele Gerichte sind im Kühlschrank ein paar Tage haltbar oder lassen sich einfrieren und wieder auftauen, wenn es schnell gehen muss.

www.infonetz-krebs.de

INFONETZ KREBS

WISSEN SCHAFFT MUT

Ihre persönliche
Beratung
Mo bis Fr 8 – 17 Uhr

0800
80708877

 kostenfrei

 **Deutsche Krebshilfe**
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

 **DKG**
KREBSGESELLSCHAFT

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST



Fragen zu Krebs?
Wir sind für Sie da.

 0800 – 420 30 40 (kostenlos)
täglich von 8 bis 20 Uhr

 krebsinformationsdienst@dkfz.de

 www.krebsinformationsdienst.de

IMPRESSUM

Verantwortlich für den Inhalt: Christiana Tschoepe, Deutsche Krebshilfe
Text und Redaktion: Charlotte Weiß, Deutsche Krebshilfe; Dagmar Anders, DKFZ
Rezepte: Thomas Kammeier, EUREF AG
Bildnachweis: Cover, S. 2-5, S. 16: Mark Hunt; S. 6-15: Rapport-Media GmbH



Stiftung Deutsche Krebshilfe
 Buschstr. 32, 53113 Bonn
 Tel: 02 28 / 7 29 90-0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
 E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
 Internet: www.krebshilfe.de

INFONETZ KREBS
 Tel: 0800 / 80 70 88 77 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
 E-Mail: krebshilfe@infonetz-krebs.de
 Internet: www.infonetz-krebs.de

SPENDENKONTO
 Kreissparkasse Köln
 IBAN DE65 3705 0299 0000 9191 91
 BIC COKSDE33XXX



Deutsches Krebsforschungszentrum
 Im Neuenheimer Feld 280, 69120 Heidelberg
 Tel: 06221 / 42-0
 E-Mail: kontakt@dkfz.de
 Internet: www.dkfz.de

KREBSINFORMATIONSDIENST
 Tel: 0800 / 420 30 40 (täglich von 8 – 20 Uhr)
 E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
 Internet: www.krebsinformationsdienst.de

SPENDENKONTO
 Sparkasse Heidelberg
 IBAN DE98 6725 0020 0005 0000 50
 BIC SOLADES1HDB



Eine vielfältige und vollwertige Ernährung ist eine wahre Gaumenfreude und kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken. Probieren Sie deshalb die leckeren Gerichte dieser Rezeptbroschüre aus, die das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Deutsche Krebshilfe in Zusammenarbeit mit dem Berliner Meisterkoch Thomas Kammeier zur Krebspräventionswoche 2020 erstellt haben.