

Kochkurs für Krebspatienten – mit Sizilianischen Rezepten

Zusammen kochen ist gesund

Wenn es darum geht, anderen Menschen zu helfen und ihnen ein paar Stunden Vergnügen zu bereiten, darf man ruhig auch mal die eingefahrenen Pfade verlassen, mit anderen „Fakultäten“ zusammenarbeiten und sich in die Höhle des Löwen begeben. Gemeint ist mit dieser Höhle die Kochschule von EATALY in München, und was die anderen Fakultäten betrifft, sind das die beiden Onkologinnen Dr. med. Valeria Milani und Dr. med. Rachel Würstlein, die diese wunderbare Initiative in Zusammenarbeit mit dem Tumorzentrum München ins Leben gerufen haben. Ich hatte Anfang Februar zum zweiten Mal die Ehre und das Vergnügen, diesen Kochkurs zu gestalten.



SEMPlice ist ein Beitrag von Eberhard Spangenberg. Er ist seit 1983 Inhaber von GARIBALDI, war 1992 Gründer von Slow Food Deutschland und viele Jahre Publizist und Verleger. Es geht in SEMPLICE um kritische und kreative Gedanken zum genussvollen und bewussten Leben, um kulinarische und kulturelle Themen.

Am Anfang von SEMPLICE steht der Traum, eine Strandkneipe an der toskanischen Küste zu betreiben, vor einem Pinienwald und mit blauen Sonnenschirmen und blauen Liegestühlen. Daraus entwickelt sich ein nächster Traum, ein einfaches kleines Lokal in München mit gerade mal zwei Dutzend Gästen. Sie sitzen zum Teil an der offenen Küche, zum Teil an einem großen Tisch. Eberhard Spangenberg verwöhnt seine Gäste mit einfachen und einfachsten Gerichten aus besten Rohstoffen und mit ein paar ausgewählten Weinen. Dazu gibt es jede Menge guter Tipps und viel Kommunikation. Schließlich geht dieses Traumlokal auf Reisen, in zwei Zirkuswägen, einer mit der offenen Küche und Bar, der andere mit ein paar Tischen und Gartenmöbeln, die man überall aufstellen kann, wo interessante Menschen zusammenkommen. Am Ende steht die Erkenntnis, dass zum Träumen und zur Verwirklichung des einfachen und glücklichen Lebens Papier und Bleistift genügen, und im besten Fall auch noch ein blauer Liegestuhl. Das ist SEMPLICE.



Dr. med Rachel Würstlein (li) und Dr. med Valeria Milani (re) – die Initiatorinnen des Kochkurses

Unter dem Motto CUCINARE BENE – VIVERE BENE möchte dieser Kochkurs den Krebspatientinnen, -patienten und deren Angehörigen auf handwerkliche und sinnliche Weise Wege zur gesunden und schmackhaften Ernährung zeigen. Gesund essen heißt nämlich nicht, auf Geschmack zu verzichten und schon gleich nicht, auf Spaß beim Einkaufen und Kochen zu verzichten. Ich versuche in diesem Kurs zu vermitteln, wie man auf einfache Weise gesunde und köstliche Speisen zubereiten kann.

Was eignet sich dazu besser als die sizilianische Küche mit ihrer Dieta mediterranea. Sie ist „keine ärztliche Vorschriftensammlung, sondern ein Jahrtausende erprobter und mündlich überlieferter bäuerlicher Ernährungsstil. Viel frisches Gemüse, Kräuter, Fisch und Fleisch eher zu Festtagen, dazu Olivenöl und regelmäßig ein Gläschen Wein begünstigen makrobiotische Gesundheit. Auf der Insel Sizilien, der Heimat der Fruchtbarkeitsgöttin Demeter, hat diese Küche besonders schmackhafte und doch

unkomplizierte Rezepte hervorgebracht“, erklärt Dr. Peter Peter, Gastrosophieprofessor, Buchautor und mit im Team, das diese Kochkurse entwickelt hat.



Mediterrane Küche – auf die frischen Rohstoffe kommt es an

Ich kann mir vorstellen, dass es für manche Patientinnen und Patienten nicht so leicht ist, sich zu einem Kurs anzumelden, der die Bezeichnung Krebs schon im Titel trägt. Das große Vertrauen in die beiden Ärztinnen, deren Patienten einen Teil der Teilnehmer stellen, macht sicher Mut dazu. Für die Teilnehmer gehören wohl auch Reife, Erfahrung und Mut dazu, zu sich und damit auch zu einer eigenen Erkrankung zu stehen - und der Lust an gutem, gesunden Essen und geselligen Veranstaltungen zu folgen. Davor habe ich Respekt.

Das Schöne an diesem Kochkurs ist, dass nach einer kurzen Kennenlernphase und einer Einführung alle mitmachen, egal ob sie mehr oder weniger Kochwissen mitbringen.

Ich wage zu behaupten, dass das Gemeinschaftsgefühl in diesem Kochkurs schneller und intensiver zustande kommt als in allen anderen Kochkursen, die ich kenne. Die beiden Initiatorinnen halten außer einer kurzen Begrüßung keinen ernährungswissenschaftlichen oder medizinischen Vortrag. Sie sind mit Schürze, nicht mit Kittel, mitten unter den Teilnehmern, helfen beim Kochen, Spülen, Tischerücken und Eindecken mit.

Für die Teilnehmer stehen sie für alle Fragen zur Verfügung. In dieser Atmosphäre des Vertrauens kommen sich alle näher und so manches gute Gespräch entsteht, weit über die Ebene Arzt und Patient hinaus. Zwischen den Teilnehmern, die sich vorher nicht kannten, aber oft in ähnlichen Situationen leben und ähnliche Erfahrungen teilen, bildet sich in den immer entspannter werdenden Gesprächen manche neue Bekanntschaft heraus.

An einzelnen Stationen werden zuerst in kleinen Teams Vor- und Hauptspeisen vorbereitet. Später werden dann die Tische zu einer großen Tafel zusammengerrückt. Die einzelnen Teams vollenden Ihr Gericht, richten es schön an und servieren es für alle an der Tafel. Dazu gibt es natürlich ein Glas Wein, und manchmal zwei – zur Freude von fast allen Patienten, die die gut 3 Stunden aus vollem Herzen und mit wachem Interesse genießen.



Penne alla Norma und ein Glas Wein – glücklich und zufrieden

Wenn der Kurs dann vorbei ist und die Menschen nachhause gehen, haben alle gut und gesund gegessen. Und viel mehr: Sie haben ein Lächeln im Gesicht und sind dankbar, wie ich es selten erlebt habe.

Wenn, wie beim letzten Mal, 30 Teilnehmer dabei sind, bin ich danach wirklich erschöpft und müde. (Das nächste Mal im November werden es nur 24 sein!). Ich bin aber glücklich und zufrieden über diesen Abend, der für mich selbst ein Erlebnis ist – mit tollen und interessanten Menschen. Semplice.

Für die Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die danach gefragt haben, und für alle, die es sonst noch wissen wollen, hier die Rezepte des Abends:

Polpo con patate - Lauwarmer Oktopus mit Kartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

Oktopus ca. 1,2 kg, möglichst frisch, tiefgefroren und in Teilen geht auch!

Für die Brühe zum Kochen des Tintenfisches:

Ca. 3 Liter Wasser

1 mittelgroße Zwiebel

2 Karotten

2 Stangen vom Stangensellerie

Petersilie (mit den Stengeln)

2 Zehen Knoblauch

ein paar Wacholderbeeren



Salz
 Ca. 15 Pfefferkörner
 Peperoncino (Chili)
 3 Lorbeerblätter
 1 Flasche Wein
 1 - 3 Weinkorken

Kartoffeln festkochend ca. 500 gr.
 2 Stangen vom Stangensellerie
 1 Karotte
 Petersilie (zum Garnieren und für die Brühe)
 Olivenöl Extra Vergine
 1 – 2 Zitronen
 Salz
 Pfeffer
 evtl. Chili oder Peperoncino-pulver

Zubereitung

- Brühe für den Oktopus ansetzen und zum Kochen bringen
- 1 – 3 Weinkorken (keine Granulatkorken!) zur Brühe geben (damit der Oktopus weich wird – ob dieses alte Hausrezept wirklich funktioniert, weiß keiner – aber schaden tut's nicht.)
- Oktopus reinigen, Kauwerkzeug und Augen herausdrücken bzw. schneiden, evtl. Körperbeutel innen reinigen oder ganz abschneiden
- Oktopus 3 – 5 Mal in das kochende Wasser versenken und wieder herausholen, dann erst ganz in der Brühe versenken, ca. 1 Stunde kochen
- Stangensellerie schälen und in kleine Stücke von ca. 4 mm schneiden
- Karotte in Scheibchen oder Würfelchen schneiden, kurz blanchieren
- Petersilie hacken
- Kartoffel als Ganzes mit der Schale bissfest kochen, schälen und in mundgerechte Scheiben schneiden
- Oktopus mit einem kleinen Messer testen, ob er schon weich und zart ist
- dann Herausnehmen und in mundgerechte Stücke schneiden
- Oktopus, Gemüse und Petersilie vermischen, mit Olivenöl, Salz und Zitronensaft abschmecken
- mit Chili oder Peperoncino-Pulver je nach Gusto etwas Schärfe zugeben
- schön anrichten, evtl. mit Petersilie oder einem Blatt vom Stangensellerie garnieren



Penne alla norma – Sizilianische Nudeln mit Auberginensauce

Zutaten (für 4 Personen):

500 gr. Penne
 2 Auberginen, möglichst die gesprenkelten
 1 Strauß Basilikum (zum Garnieren und für die Tomatensauce)
 50 gr. Ricotta salata

Für die Tomatensauce:

600 gr. geschälte Tomaten
 1 kl. Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 Olivenöl Extra Vergine
 Salz
 Peperoncino (Chili)
 1 Prise Zucker
 100 gr. Tomatenmark

Zubereitung

- Auberginen in flache Scheiben schneiden. Falls die Haut sehr hart ist, teilweise oder ganz schälen.
- auf beiden Seiten einsalzen und mind. 30 Minuten im Nudelsieb Wasser und Bitterstoffe ziehen lassen
- danach mit Küchenpapier gut abtrocknen





- mit etwas Olivenöl Extra Vergine einstreichen
- im Backrohr bei ca. 200° grillen. Alternativ kann man die Auberginen auch ausbacken, danach das viele Fett mit Küchenpapier abtrocknen
- Zwiebel in kleine Würfelchen schneiden und in Olivenöl glasig anbraten
- Geschälte Tomaten zugeben, dabei die weißen Strünke evtl. entfernen
- ein paar Stangen Basilikum mitkochen (und dann wieder herausnehmen)
- Tomatenmark und eine Prise Zucker zugeben, mit Salz abschmecken
- mit Chili oder Peperoncino-pulver etwas Schärfe geben.
- gebackene Auberginen zu der Tomatensoße geben
- Penne in ausreichend Wasser (3 – 5 Liter) kochen, durch Probieren darauf achten, dass sie al dente bleiben und rechtzeitig in ein Sieb abgießen
- kurz vorher eine Tasse Nudelwasser beiseite stellen, um danach der Soße die richtige Konsistenz zu geben (falls notwendig!)
- Soße und Penne vermischen, evtl. etwas Nudelwasser zugeben, wenn zu trocken
- schön anrichten, mit grober Reibe Ricotta salata (Vorsicht, sehr salzig) darüber geben
- mit Basilikum garnieren

Orangensalat mit Pistazien

Zutaten (für 4 Personen):

4 – 6 Orangen oder Blutorange
 50 gr. Pistazien, als Ganzes oder in Stückchen
 1 Schuss Cointreau-Orangenlikör
 frisches Olivenöl
 Minze (zum Garnieren)
 1 Prise Salz
 etwas Zucker
 Baiser/Meringuen

Zubereitung

- Von den Orangen Deckel und Boden abschneiden und dann mit scharfem Messer die Schale und das Weiße entfernen
- Pistazien in einer beschichteten Pfanne leicht anbraten
- Orangen in Filets oder Würfel schneiden (mundgerecht, nicht zu klein und nicht zu groß!)
- mit Cointreau, etwas Zucker, einem Spritzer Olivenöl und einer Prise Salz abschmecken
- in eine große oder entsprechend kleine Schüsseln anrichten. Die Baisers leicht zerkrümeln und darüber geben. Dann die angerösteten Pistazien darüber geben. Mit ein paar Minzblättern garnieren.

