



Centrum für Integrierte Onkologie
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



Sommer-Kochevent am CIO Bonn

➤ Mittwoch, 12. Juni 2024 | 17:00-21:00 Uhr



ukb universitäts
klinikumbonn

Kontakt



Univ.-Prof. Dr. Ingo Schmidt-Wolf
Direktor
Abteilung für Integrierte Onkologie
Universitätsklinikum Bonn



Diana Klassen
Leitende Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 170 3750758
E-Mail: Diana.Klassen@ukbonn.de



Regina Heuser
Diätassistentin
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 15943
E-Mail: Regina.Heuser@ukbonn.de



Paula Tups
Ernährungswissenschaftlerin (M.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Paula.Tups@ukbonn.de



Hannah Schulz
Ernährungswissenschaftlerin (B.Sc.)
Abteilung für Integrierte Onkologie
Tel.: +49 (0) 228 287 – 19530
E-Mail: Hannah.Schulz@ukbonn.de

Markus Federhen
Koch

Ablauf

1. Begrüßung
2. Vorstellungsrunde
3. Einführung
4. Menüvorstellung
5. Aufteilung in Teams und Zuordnung der Aufgaben/Gerichte
6. Zubereitung der Speisen
7. Gemeinsames Essen
8. Austausch
9. Fragerunde
10. Verabschiedung



Einleitung

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer

Wir, das Team der onkologischen Ernährungsberatung, freuen uns sehr, dass Sie den Weg zum Sommer-Kochevent des Centrums für Integrierte Onkologie (CIO) Bonn gefunden haben.

Das Thema Ernährung spielt in der Krebstherapie eine zunehmend wichtige Rolle. Häufig haben Betroffene den Wunsch, mit ihrer Ernährung einen positiven Beitrag im Therapieverlauf zu leisten. Außerdem geht eine Krebserkrankung oft mit einem ungewollten Gewichtsverlust und/oder therapiebedingten Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Übelkeit oder Erbrechen einher. Mit der richtigen Ernährung können Betroffene viele Therapienebenwirkungen lindern, die Lebensqualität steigern und die Therapieerfolge verbessern.

- Was ist jetzt noch erlaubt?
- Welche Lebensmittel unterstützen meinen Körper?
- Gibt es eine spezielle Krebsdiät?
- Sollte ich auf Zucker verzichten?
- Wie kann ich mir mit der Ernährung etwas Gutes tun?
- Wie kann ich mich im Alltag auch mit wenig Aufwand mit den richtigen Nährstoffen versorgen?

Diese Fragen und viele mehr tauchen im Zusammenhang mit dem Thema Ernährung bei Krebs immer wieder auf. Wir möchten es deshalb bei unserem Kochevent ganz praktisch werden lassen!

Gemeinsam mit unserem erfahrenen onkologischen Ernährungsteam und mit freundlicher Unterstützung von Koch Markus Federhen möchten wir leckere und alltagstaugliche Gerichte in Gemeinschaft zubereiten und genießen. Dabei sollen Sie die Gelegenheit erhalten sich untereinander auszutauschen, aber auch alle Fragen zum Thema „Ernährung bei Krebs“ direkt mit unseren Expertinnen zu besprechen. Scheuen Sie sich nicht zu fragen!



Menü

Vorspeisen

- › Kalte Gurkensuppe
- › Sommersalat mit verschiedenen Toppings (gerösteten Nüssen/Ölsaaten und Mozzarella) an Johannisbeer-Balsamico Dressing oder Joghurt-Aprikosen Dressing

Hauptgerichte

- › **Fleisch:**
Kichererbsencurry mit Reis, wahlweise mit Putenbrust
- › **Fisch:**
Seelachs mit Mozzarella und Tomaten überbacken, dazu Bandnudeln
- › **Vegetarisch:**
Buntes Ofengemüse mit Feta und Kartoffelecken mit Dip

Dips

- › Avocado Dip
- › Kräuterquark Dip

Nachtisch

- › Erdbeerquark

Hochkalorische Shakes

- › Mango-Shake
- › Rote Beete-Shake
- › Schoko-Bananen-Shake

Kalte Gurkensuppe

Für 16 Portionen

Zutaten

800 g Salatgurke

2400 g griechischer Joghurt

400 g Paprika rot

400 g Paprika gelb

4 Knoblauchzehen (10 g)

48 g frischer Dill

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 198 kcal; 5.5 g Eiweiß



Zubereitung

- › Die Gurke, die Paprika und den Dill gründlich waschen.
- › Die Gurke zuerst schälen, dann in grobe Stücke schneiden.
- › Den Knoblauch schälen und in grobe Stücke schneiden.
- › Den Joghurt mit jodiertem Speisesalz und Pfeffer würzen und den Knoblauch hinzu pressen.
- › Die Gurkenstücke nun zum Joghurt dazugeben und pürieren, bis keine Gurkenstücke mehr vorhanden sind.
- › Das Kerngehäuse der Paprika entfernen und die Paprika in feine Würfel schneiden.
- › Die Paprikawürfel zur Suppe hinzufügen.
- › Die fertige Suppe mit Dill garnieren und bei Bedarf würzen.

Sommersalat mit verschiedenen Toppings an fruchtigem Dressing

für 16 Portionen

Zutaten

360 g / 2 Kopfsalate

800 g Salatgurke

1280 g Tomate

640 g Champignons

800 g Paprika

640 g Lauchzwiebeln

Optional als Topping:

480 g Nüsse

480 g Ölsaaten

800 g Mozzarella

Nährwert pro Person:

Salat: 56 kcal; 5,1 g Eiweiß

Nüsse: 202 kcal; 5,1 g Eiweiß

Ölsaaten: 173 kcal; 7,2 g Eiweiß

Mozzarella: 113 kcal; 9,7 g Eiweiß



Zubereitung

- > Den Salat in mundgerechte Blätter zupfen und anschließend waschen, dann in ein Sieb zum Abtropfen geben.
- > Verschmutzungen der Champignons mit einem Küchenpapier entfernen, das restliche Gemüse waschen.
- > Das Kerngehäuse der Paprika entfernen, das Stielende der Champignons abschneiden und sofern vorhanden den grünen Stiel der Tomaten entfernen.
- > Die Tomaten, Gurke und Paprika in mundgerechte Stücke, die Champignons in Scheiben und die Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.
- > Alle Komponenten zusammenfügen und den Salat anrichten.
- > Die Nüsse und Ölsaaten zum Rösten beim mittlerer Hitze in jeweils eine separate Pfanne geben und für circa 5 Minuten unter ständigem Wenden erhitzen.
- > Mozzarella halbieren und in dünne Streifen schneiden.
- > Fertige Toppings nun in kleinen Schüsseln zum Salat dazustellen.

Johannisbeer-Balsamico Dressing

Für 16 Portionen

Zutaten

200 ml Balsamico di Modena

80 g Senf

200 ml Wasser

160 g Zwiebeln

48 g Johannisbeergelee

400 ml Olivenöl

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 252 kcal; 0.4 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Zwiebeln schälen und in grobe Stücke vierteln.
- Den Balsamico, Senf, Wasser, Zwiebelstücke und Johannisbeergelee in einen Mixer geben.
- Die Zutaten nun bei höherer Drehzahl gründlich mixen.
- Nun bei langsamer Drehzahl das Olivenöl hinzufügen.
- Im letzten Schritt das Dressing mit jodiertem Speisesalz und Pfeffer abschmecken.

Joghurt-Aprikosen Dressing

Für 16 Portionen

Zutaten

480 g griechischer Joghurt

190 g Zwiebeln

48 g frischer Dill

240 ml Balsamico Bianco

80 g Aprikosengelee

240 ml Wasser

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 68 kcal; 1.1 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Dill gründlich waschen und die Zwiebeln schälen.
- Den gewaschenen Dill und die Zwiebeln in feine Stücke schneiden uns zur Seite stellen.
- Joghurt, Balsamico, Aprikosengelee und Wasser in eine Schüssel geben und verrühren.
- Nun den geschnittenen Dill und die Zwiebelstücke hinzufügen.
- Zum Abschmecken jodiertes Speisesalz und Pfeffer verwenden.

Kichererbsencurry mit Reis, wahlweise mit Putenbrust

für 8 Portionen

Zutaten

240 g Zwiebeln

2 Knoblauchzehen, 5 g

160 g Olivenöl

1200 g Kichererbsen

800 ml Schmand

64 g frischer Schnittlauch

160 g getrocknete Tomaten

1200 g Putenbrust

400 g Basmati Reis

800 ml Wasser

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver

Nährwert pro Person: 1061 kcal; 52 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Kichererbsen in ein Sieb geben, mit Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.
- Den Schnittlauch abwaschen, in feine Ringe schneiden und beiseite stellen.
- Die getrockneten Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zur Seite stellen.
- Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und anschließend in kleine Würfel schneiden.
- Den ungekochten Reis gründlich in einem Sieb mit Wasser abwaschen bis das Wasser fast klar bleibt.



- › Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, das Wasser salzen und den Reis hinzugeben, Reis 15 Minuten köcheln lassen.
- › Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, dann die gewürfelten Zwiebeln und den Knoblauch hinzugeben und kurz andünsten.
- › Die Kichererbsen dazugeben und kurz mit dünsten.
- › Mit Schmand auffüllen und mit Currypulver, jodiertem Speisesalz und Pfeffer würzen.
- › Die Hälfte des Schnittlauchs und die getrockneten Tomaten mit in die Pfanne geben und alles verrühren, restlichen Schnittlauch als Topping zur Seite stellen.
- › Nun die Putenbrust mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und in einer separaten Pfanne von beiden Seiten mit Öl anbraten.

- › Den Reis in einem Sieb abschütten.
- › Richten Sie nun den Reis zusammen mit dem Kichererbsencurry auf einen Teller an, garnieren Sie das fertige Gericht mit dem restlichen Schnittlauch.
- › Putenbrust in Streifen schneiden und bei Bedarf mit auf das Curry geben.

Guten Appetit!

Seelachs mit Mozzarella und Tomaten überbacken, dazu Bandnudeln

für 8 Portionen

Zutaten

1600 g Seelachs

80 ml Zitronensaft

40 ml Sojasoße

160 g Weizenmehl

120 ml Rapsöl

800 g Tomate

625 g Mozzarella

560 g Bandnudeln

260 g Basilikumpesto

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 1006 kcal; 68.2 g Eiweiß



Zubereitung

- > Den Seelachs zunächst waschen und dann mit Hilfe von Küchenpapier trocken tupfen.
- > Den Fisch in 8 gleichgroße Stücke schneiden und beiseitestellen.
- > Zitronensaft aus frischen Zitronen pressen und mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer und Sojasoße in einem tiefen Teller vermischen.
- > Nun den Seelachs darin marinieren.
- > Auf einem separaten flachen Teller Mehl verteilen und Seelachs darin wälzen.
- > Öl in einer Pfanne erhitzen und Seelachs darin anbraten.
- > Tomaten vom Stiel befreien, waschen und in Scheiben schneiden.



Buntes Ofengemüse mit Kartoffel- ecken und Dip

für 8 Portionen

Zutaten

1600 g kleine Kartoffeln (Bratlinge)

640 g Möhren

400 g Paprika

400 g Zucchini

400 g Brokkoli

400 g Blumenkohl

800 g Kirschtomaten

320 g Zwiebeln

4 Knoblauchzehen, 10 g

800 g Feta

Olivenöl

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver Rosmarin

Nährwert pro Person: 532 kcal; 28.7 g Eiweiß

- > Mozzarella ebenfalls in Scheiben schneiden.
- > Den angebratenen Fisch in eine Auflaufform geben, dann mit Tomatenscheiben und Mozzarella belegen.
- > Nun den Seelachs, mit Käse und Tomaten 10 Minuten bei 180 °C Umluft im Ofen backen.
- > Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, salzen und Bandnudeln hinzugeben, ca. 5 - 7 Minuten kochen bis die Nudeln gar sind.
- > Die fertigen Nudeln, sowie den überbackenen Fisch nun auf den Tellern anrichten.
- > Bei Bedarf Basilikumpesto zu den fertigen Bandnudeln geben.



Zubereitung

- › Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.
- › Kartoffeln, Möhren, Paprika, Zucchini, Kirschtomate, Brokkoli und Blumenkohl gründlich waschen.
- › Kartoffeln je nach Größe halbieren bzw. vierteln, Möhren schälen und der Länge nach halbieren und anschließend vierteln, Möhrenviertel dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
- › Das Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen, anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.
- › Zucchini längs halbieren und anschließend in grobe Scheiben schneiden.
- › Blätter und Strunk beim Brokkoli und Blumenkohl entfernen und in mundgerechte Röschen zerteilen oder schneiden.
- › Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.
- › Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
- › Gemüsestücke in eine große Schüssel geben. Mit jodiertem Speisesalz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver und Olivenöl würzen und alles gut miteinander vermengen.
- › Mariniertes Gemüse nun auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im Ofen 35 - 40 Minuten backen.
- › Kirschtomaten halbieren, Feta in Würfel schneiden.
- › Halbierte Kirschtomaten, Fetawürfel und Zwiebelstreifen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben. Ein Blech dabei ohne Feta-Würfel belassen.
- › Kurz vor Ende der Backzeit Knoblauch und Rosmarin dazugeben.

Avocado-Dip

Für 8 Portionen

Zutaten

960 g Avocado

2 Knoblauchzehen

80 ml Zitronensaft

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 285 kcal; 2.3 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit Hilfe eines Löffels herausnehmen und in eine Schüssel geben.
- Die Knoblauchzehen schälen, hierzu kurz mit der Oberfläche des Messer auf die Zehe drücken, so lässt sich die Schale deutlich leichter entfernen.
- Den Knoblauch zur Avocado geben, dazu den Zitronensaft aus frischen Zitronen hinzufügen.
- Die Komponenten mit Hilfe eines Mixers oder Pürierstabes mixen.
- Den fertigen Dip nun mit Salz und Pfeffer verfeinern.

Tipp: Wenn der Dip im Kühlschrank gelagert wird, den Avocadokern hinzulegen, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Kräuterquark-Dip

Für 8 Portionen

Zutaten

960 g Quark mit 40 % Fett

100 ml Sahne

120 g/ 4 Bund Schnittlauch

Jodiertes Speisesalz, Pfeffer

Nährwert pro Person: 233 kcal; 13.8 g Eiweiß



Zubereitung

- Den Schnittlauch gründlich waschen und anschließend in feine Ringe schneiden.
- Den Quark und die Sahne in eine Schüssel geben und miteinander vermengen, anschließend Salz und Pfeffer hinzufügen.
- Zum Schluss die Schnittlauchringe unterrühren, gerne einen kleinen Teil als Topping erst ganz zum Schluss hinzugeben.

Erdbeerquark

Für 16 Portionen

Zutaten

1500 g Quark mit 40 % Fett

400 ml Sahne

1600 g Erdbeeren

160 g Zucker

Frische Minze

Nährwert pro Person: 301 kcal; 11.6 g Eiweiß



Zubereitung

- › Die Kelchblätter und Stiele der Erdbeeren vorsichtig abschneiden.
- › Erdbeeren und Minze gründlich waschen.
- › Die eine Hälfte der Erdbeeren in kleine Stückchen schneiden, die andere in feine Scheiben.
- › Den Quark und Zucker in eine Schüssel geben und gut rühren.
- › Die Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen.
- › Die geschlagene Sahne nun unter den gesüßten Quark heben und die Erdbeerstückchen unterrühren.
- › Nun je eine kleine Portion Erdbeerquark in ein Gläschen geben, ein paar Erdbeerscheiben darauf verteilen und im Wechsel Quark/ Frucht/Quark weiter schichten und mit frischer Minze garnieren.

Mango-Shake

Für 8 Portionen

Zutaten

800 g Joghurt 3,5 % Fett

360 ml Sahne 30 % Fett

[8 Beutel Eiweißkonzentrat]

120 ml Rapsöl

40 g Zucker

400 g Mango

Nährwert pro Person: 393 kcal; 5.1 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Mango schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat] und Mangostücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Rote Bete-Shake

Für 8 Portionen

Zutaten

800 g Joghurt 3,5 % Fett

360 ml Sahne 30 % Fett

[8 Beutel Eiweißkonzentrat]

120 ml Rapsöl

40 g Zucker

120 ml Apfelsaft

480 g Rote Bete (gekocht)

Nährwert pro Person: 398 kcal; 5.7 g Eiweiß



Zubereitung

- > Die Rote Bete in Stücke schneiden.
- > Nun Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Apfelsaft und Rote Bete Stücke in einen Mixer geben und pürieren.
- > Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- > Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

Schoko-Bananen-Shake

Für 8 Portionen

Zutaten

800 g Joghurt 3,5 % Fett

360 ml Sahne 30 % Fett

[8 Beutel Eiweißkonzentrat]

120 ml Rapsöl

40 g Zucker

400 g Banane

40 g Kakao

Nährwert pro Person: 430 kcal; 6.4 g Eiweiß



Zubereitung

- Die Bananen schälen und in Stücke schneiden.
- Joghurt, Rapsöl, Zucker, [Eiweißkonzentrat], Kakaopulver und Bananenstücke in einen Mixer geben und pürieren.
- Die Sahne unter den fertigen Shake rühren.
- Abschmecken und bei Bedarf nachsüßen.

