

**DEUTSCH-PERSISCHE KREBSLIGA –**  
**GERMAN-PERSIAN CANCER LEAGUE e.V.**

**P R E S S E M I T T E I L U N G 04/09**

Friedberg, im April 2009

Sehr geehrte Damen und Herren, verehrte Kolleginnen und Kollegen.  
Wir möchten Ihnen hiermit die Pressemitteilung 04 aus 2009 zur Kenntnis geben.

**Reza Haidari Kahkesh: „5 am Tag Iran-Deutschland“ &**  
**die persische Küche zum Thema Krebs und Ernährung**

Reza Haidari Kahkesh, Koch und Autor zweier erfolgreicher Kochbücher mit persischen Spezialitäten, steht mit seinem ausgeprägten Fachwissen der Gesundheitskampagne „5 am Tag“ und der Entwicklung eines „Kulinarischen Reiseführers mit persischen Spezialitäten“ zum Thema Krebs und Ernährung allen Betroffenen und Interessierten zur Verfügung.

Er möchte die typisch persischen Nahrungsmittel, Spezialitäten und Gewürze sowie deren Inhaltsstoffe den Teilnehmern von „5 am Tag Iran-Deutschland“, besonders den Kindern und Jugendlichen aber auch allen Interessierten, zugänglich und bekannt machen.

Neben seiner beruflichen Tätigkeit gibt er regelmäßig Kochkurse an der Volkshochschule Stuttgart und bringt seinen Schülern so die Genüsse der persischen Küche näher. Ihm ist wichtig, gerade in der heutigen rastlosen Zeit, den Wert von Slow Food und frischen Zutaten zu entdecken, eigene Gerichte zu kreieren und immer wieder Neues zu probieren.



Der gebürtige Iraner möchte sein Umfeld motivieren, viel Obst und Gemüse zu essen. Gern greift er selbst genüsslich zu und zeigt wie lecker Gesundes sein kann. Obst, Gemüse und Früchte bilden den Kern einer gesunden Ernährung. Sie enthalten zahlreiche Substanzen, die vor Krebs schützen. Ideal sind täglich 650 Gramm Obst, Gemüse und Früchte zum Verzehr. Das entspricht mindestens fünf Portionen.

Sein Vorschlag: Neues versuchen und auch Unbekanntes aus der Obst- und Gemüsetheke oder vom Markt um die Ecke mitnehmen und probieren.

**Die Deutsch-Persische Krebsliga macht die Gesundheitskampagne „5 am Tag“ nun auch für Iran-Deutschland möglich.**



Bei diesem Projekt wird Reza Haidari Kahkesh aktiv mitwirken, mit den Jugendlichen kochen und den Teilnehmern viel Hintergrundwissen zu den Inhaltsstoffen der unterschiedlichen Produkte vermitteln. Er wird an praktischen Beispielen zeigen können, wie lecker und einfach es ist, sich gesund zu ernähren. Alle Gerichte werden von den Kindern und Jugendlichen mit zubereitet und anschließend verkostet.

Die von Reza Haidari Kahkesh sorgsam ausgewählten persischen Rezepte entstammen in alter Tradition vielfach seinem familiären Umfeld.

Seine Beschreibungen der persischen Küche liefern auch einen kulinarischen Einblick in die Traditionen des Landes. Daran wird er die Jugendlichen beider Nationen bei diesem Projekt teilhaben lassen.

Reza Haidari Kahkesh wird spannendes Hintergrundwissen vermitteln und bei den praktischen Zubereitungen den Teilnehmern mit Hingabe und Liebe zum Detail präsentieren, welchen Gewinn Obst und Gemüse für das individuelle Wohlbefinden darstellen kann.

## Thema: Krebs und Ernährung



Die Krebsliga entwickelt gemeinsam mit Herrn Reza Haidari Kahkesh einen kulinarischen Reiseführer für Betroffene und Interessierte durch die genussvolle persisch-orientalische Küche.

Oftmals essen Krebspatienten trotz einer breiten Lebensmittelvielfalt häufig weniger und nicht genug, um ihren Nährstoffbedarf zu decken.

Neue Geschmacksrichtungen und die Vielseitigkeit, mit der Kochen und Essen gestaltet werden kann dienen zudem der Ernährungsmotivation der Betroffenen. Mit unserem Kulinarischen Reiseführer können mit persischen Spezialitäten interessante Gerichte zubereitet werden und den Betroffenen viele Ernährungsanreize geboten werden.

Es wird hierbei auf die unterschiedlichen Nährstoffe und –werte, Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe der Zutaten eingegangen.

All dies wird textlich und optisch so „angerichtet“, dass Betroffene und Interessierte bereits bei der Lektüre Lust bekommen, persisch-orientalisch zu schlemmen und sich dabei überaus gesund zu ernähren.

Regelmäßiger Verzehr von Obst und Gemüse hält fit, macht den Körper robuster gegen Erkrankungen. Auf persische Art mit frischen und natürlichen Zutaten zu kochen macht zudem Spaß und schmeckt.

## Wir laden Sie ein: „Nusch e Dschan“ - Guten Appetit !

Unter <http://www.krebsliga.com/presse/presse.htm> und der deutschen 5-am-Tag-Kampagne <http://www.machmit-5amtag.de/cms/www.machmit.de/> finden Sie viele weitere prominente Mitmacher, die sich für „5 am Tag“ einsetzen.



"Gaumenfreude aus Persien"  
Regura Verlag, Stuttgart

Für weitere Fragen, Presse- und Bildmaterial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

### **Kontakt:**

Herausgeber: Geschäftsstelle der Deutsch-Persischen Krebsliga e.V., Friedberg/Hessen

Mail: [presse@krebsliga.com](mailto:presse@krebsliga.com) ; 551 Worte; ohne Sperrfrist; Nachdruck, auch Auszugsweise wird ausdrücklich erlaubt; ein Belegexemplar wird freundlich erwünscht)