

Anna Gröschl und Christian Ledl

GENUSSVOLL ESSEN UND TRINKEN MIT SCHLUCKSTÖRUNG

KOCHBUCH | INFORMATIONSBUCH | RATGEBER | PLANUNGSHILFE

ProLog

Vorwort und Aufbau des Buches	7
GEBRAUCHSANLEITUNG UND BASISINFORMATIONEN	9
Koststufen für Speisen	10
Andickungsstufen für Getränke	12
Welche Lebensmittel sind geeignet?	14
Dysphagieküche Grundausstattung	17
 REZEPTE	 18
Frühstück	20
Smoothies	25
Milch- und Eiweißgetränke	29
Teegetränke mit Joghurt und Kefir	35
Pudding, Brei und Mus	36
Bowls	42
Suppen	44
Soßen	52
Fleisch	59
Fisch	82
Vegetarische Gerichte	86
Beilagen	110
Gemüse	117
Salate	124
Aufstriche und pürierte Brote	132
Eierspeisen	140
Kuchen	150
Crèmes	157

Wir wollen Ihnen nicht nur Einzelrezepte auflisten, sondern Sie werden nach dem Rezeptteil auch Ernährungspläne vorfinden. Diese Pläne sind so zusammengestellt, dass eine ausreichende Versorgung mit Kalorien und Nährstoffen sichergestellt ist. Natürlich werden Sie einige Gerichte lieber mögen als andere und den Plan nach Ihren Vorlieben abändern. Aber gerade zum Einstieg haben Sie eine gute Basis mit zahlreichen Vorschlägen.

Viele Parkinson-PatientInnen sind von Schluckstörungen betroffen. Deshalb haben wir gemäß den aktuellen Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährungsmedizin (DGEM) spezielle Ernährungspläne für Parkinson-PatientInnen mit Protein-Umverteilungs-Diät erstellt.

Essen und Trinken tragen wesentlich zu unserer Lebensqualität bei. Unsere Rezepte werden aus natürlichen Lebensmitteln hergestellt. So wollen wir Ihnen trotz Schluckstörung ein natürliches Geschmackserlebnis beim Essen ermöglichen. Bei pürrierter Kost nennen wir Ihnen Produkte, die Sie selbst nicht oder nur sehr schwer pürrieren können. Wir wollen uns aber von Dysphagie-Kochbüchern unterscheiden, die überwiegend Fertigprodukte kombinieren.

Zum besseren Verständnis haben wir beschrieben, wie Schlucken funktioniert, welche Manöver, Techniken und Hilfsmittel Sie einsetzen können, wie Sie sicherer trinken und Medikamente schlucken können. Ebenso finden Sie am Ende des Buchs Empfehlungen zu Essensdauer, der Vermeidung von Mangelernährung, Sondenernährung und zum Schlucken mit Trachealkanüle.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!
Anna Gröschl und Christian Ledl



Frühstück: all in one

2 Portionen je 240 ml

Kaffee, Brot und Honig sind vereint in unserem klassischen pürierten Frühstück.

- 100 ml Vollmilch
- 100 ml Kaffee
- 25 g Butter
- 80 g Weißbrot (Toast)
- 60 g Honig
- 100 ml Sahne
- 10 g Zucker
- 10 g Puddingpulver

Alle Zutaten in einer Schüssel zusammen pürieren, durch ein Haarsieb streichen und anschließend mit einem Sahnespender in ein Glas spritzen. So ergibt sich eine breiige Konsistenz.

Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Zucker	Salz	Ballaststoffe
196,4	22,7 g	2,3 g	10,6 g	13,2 g	0,2 g	0,5 g

Angaben pro 100 ml



Bolognese Soße

4 Portionen

- 800 g Hackfleisch
- 3 Karotten (mittelgroß)
- 2 Zwiebeln
- 400 ml passierte Tomaten
- Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika, Oregano, Basilikum

Zwiebeln und Karotten in kleine Würfel schneiden und in einer höheren Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten. Dann das Hackfleisch dazugeben und unter Rühren gut durchbraten.

Anschließend nach Geschmack würzen und die passierten Tomaten hinzugeben. Auf kleiner Flamme 20 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Nudeln kochen (am besten Penne oder Spirelli). Gekochte Nudeln und Soße in eine Schüssel geben und durchrühren, damit die Nudeln die Soße aufnehmen. Je nach Wunsch Parmesan unterrühren und gut durchmischen, damit sich keine (leicht zu verschluckenden) Parmesanflocken an der Oberfläche sammeln.

Pürierte Variante: Bolognese Soße mit den Nudeln in den Mixer geben und pürieren. Mit einem Eisportionierer zum Beispiel auf Tomatensoße anrichten. Alternativ können Sie auch Bolognese Soße im Mixer pürieren und diese auf Polenta servieren.

	Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Zucker	Salz	Ballaststoffe
Soße	508,3	20,2 g	35,8 g	30,6 g	14,2 g	1,1 g	4,4 g
Nudeln 150 g	411,5	75,0 g	15,0 g	4,1 g	5,6 g	1,0 g	7,5 g
gesamt	920,2	95,2 g	50,8 g	34,7 g	19,8 g	2,1 g	11,9 g

Angaben pro Portion

EIERSPEISEN

Pfannkuchen: Grundrezept

4 Portionen

- 10 Esslöffel Mehl
- 250 ml Milch
- 1 Prise Salz
- 2 Eier Größe M
- Öl für die Pfanne

Das Mehl mit der Milch glattrühren, Salz hinzugeben und nacheinander die Eier einrühren, damit ein glatter Teig ohne Klümpchen entsteht. Die Pfanne mit ca. 1 Esslöffel Öl erhitzen. Teig dünn hineingeben und auf jeder Seite backen, dann den Pfannkuchen zum Abkühlen auf ein Brettchen legen und restliche Pfannkuchen backen.

Pürierte Variante: Siehe nachfolgende Rezepte zu Füllungen.

Kcal	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Zucker	Salz	Ballaststoffe
281,9	21,0 g	7,3 g	18,5 g	3,3 g	0,4 g	1,0 g

Angaben pro Portion

