



Amyotrophe Lateralsklerose (ALS):

REZEPTE FÜR DIE ERNÄHRUNG BEI SCHLUCKSTÖRUNGEN

Mit freundlicher Unterstützung durch:



Caroline Janac, Flora Koller, Martina Kreuter-Müller, Magdalena Tomic

Ernährung bei Schluckstörungen

maudrich.gesund essen
maudrich 2017, 168 Seiten,
durchgehend 4-farbig, Klappenbroschüre

EUR (D) 16,40 / EUR (A) 16,90 / sFr 21,70 UVP
ISBN 978-3-99002-041-8

So vielfältig ihre Ursachen auch sind, Schluckstörungen haben eines gemeinsam: Die Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme ist erschwert – mit zahlreichen möglichen Folgen für Körper und Psyche.

Die Ernährungstherapie deckt dabei nicht nur den täglichen Energiebedarf, sondern hilft auch, die Lust am Essen und die Lebensqualität zu steigern.

Dieses Buch bietet viele Tipps und Techniken zum richtigen Kochen, Essen und Trinken sowie zahlreiche Rezepte für Pikantes, Süßes, Suppen und Saucen.

Mit Übersichtstabellen zur passenden Lebensmittelauswahl und Tipps bei begleitenden Beschwerden.

Extra: gratis Einkaufslisten-App!

Auch als Paket mit Beiheft:

- Lebensmittelübersicht
- Tipps für Küche und Essverhalten
- Therapietagebuch zum Ausfüllen

maudrich.gesund essen

Die Reihe für gesunde Ernährung ohne Verzicht! Jeder Band widmet sich einem Krankheits- oder Beschwerdebild, von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie. Er liefert fundierte Informationen, Tipps und Ernährungsempfehlungen sowie zahlreiche alltagstaugliche Rezepte vom Frühstück bis zum Dessert. So können Sie vorbeugen, bestehende Beschwerden lindern und Krankheiten begleitend therapieren. Die Reihe wird laufend erweitert.



INHALT



- | | | |
|----------------------|-------------|-----------------------------------|
| HERZHAFT | 04 | Rahmbohnen |
| | 05 | Rotwein-Schalotten mit Roter Bete |
| | 06 | Kürbissoufflé |
| | 07 | Linsenpüree |
| | 08 | Fruchtig milde Currycremesuppe |
| | 09 | Rindfleischsoufflé |
| | 10 | Ungarische Kartoffelcremesuppe |
| | 11 | Lachsmousse |
| | 11 | Pikanter Grießbrei |
| | SÜSS | 12 Piña-Colada-Shake |
| | 12 | Buttermilch-Erdbeer-Shake |
| | 13 | Sachercremetorte |
| | 14 | Bananenfrappé mit Löffelbiskuits |
| | 14 | Haferkeksbrei mit Apfel und Zimt |
| | 15 | Zwiebackbrei mit Bananen |
| BÉCHAMELSOSSE | 15 | Béchamelsoße |





RAHMBOHNEN

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

150 g grüne Bohnen, gewaschen, geputzt und klein geschnitten
 100 g Erbsen (tiefgekühlt)
 100 ml klare Gemüsebrühe
 1 TL Dill, gehackt
 1 EL saure Sahne
 10 g glattes Mehl
 50 ml kaltes Wasser

Mehl mit saurer Sahne und Wasser glatt verrühren. Bei Klümpchenbildung durch ein Sieb streichen. Bohnen mit Erbsen und Dill in der Gemüsebrühe zugedeckt sehr weich kochen (ca. 15 Min.) und pürieren. Sollten Schalenanteile darin verblieben sein, so muss das Püree passiert werden. Nun das Mehl-Wasser-saure-Sahne-Gemisch unterrühren und erneut ca. 10 Min. zugedeckt kochen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf die Konsistenz anpassen.



ROTWEIN-SCHALOTTEN MIT ROTER BETE

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

150 g Rote Bete, geschält und klein geschnitten (alternativ vorgekochte Rote Bete verwenden)
 150 g Schalotten
 2 EL Butter
 2 EL Zucker
 125 ml Rotwein
 1 Zweig Thymian
 Salz
 Kartoffelflocken oder Andickungsmittel aus der Apotheke

Die frische, geschnittene Rote Bete sehr weich dämpfen. Die Schalotten fein würfelig schneiden und in der Butter anschwitzen. Zucker darüberstreuen und karamellisieren. Mit Rotwein aufgießen, etwas Salz sowie den Thymianzweig zugeben und einkochen lassen. Bevor die gesamte Flüssigkeit verkocht ist, den Thymianzweig herausnehmen, gedämpfte Rote Bete zugeben und die Masse fein pürieren. Mit Andickungsmittel oder Kartoffelflocken andicken, da sich sonst Flüssigkeit absetzen würde.



KÜRBISOUFFLÉ

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

1 großes Ei, Dotter und Eiweiß getrennt
20ml Sahne
120g Kürbisfleisch ohne Kerne oder Schale, klein geschnitten (Stückgröße max. 4 × 4 mm) oder geraspelt
Salz
evtl. Muskat
Butter oder Trennspray für die Förmchen

Förmchen einfetten. Eiweiß mit etwas Salz zu Schnee schlagen. Die Kürbisstücke weich dämpfen. Béchamel zubereiten (siehe S. 15) und etwas abkühlen lassen

Einen breiten Topf auf eine Höhe von ca. $\frac{2}{3}$ der Förmchen mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Gedünsteten Kürbis, Dotter, Sahne und Gewürze unter die Béchamel rühren. Den Schnee vorsichtig unterheben. In die Förmchen füllen und diese in das siedende Wasser stellen. Mit leicht versetztem Deckel zudecken – so läuft das Kondenswasser wieder in den Topf und nicht in die Förmchen. Die Masse ca. 40 Min. im Wasserbad garen.

Béchamel

20g Butter oder Margarine
20g glattes Mehl
100ml Vollmilch

Material

hitzebeständige Förmchen



LINSENPÜREE

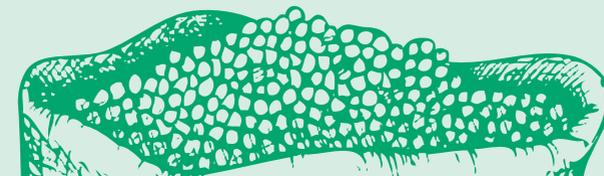
Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

100 g getrocknete Tellerlinsen (alternativ 250 g Linsen aus der Dose oder aus dem Glas, abgetropft)
20g Rapsöl
10g Mehl
 $\frac{1}{2}$ Zwiebel, fein gehackt
100ml kalte Gemüse- oder Rinderbrühe
1 Spritzer Essig
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
 $\frac{1}{2}$ TL Kümmel, gemahlen
evtl. Salz

Die getrockneten Linsen in 1 Liter Wasser im Kühlschrank 12 Stunden quellen lassen. Anschließend so lange kochen, bis sie sehr weich sind. Linsen abseihen. Alternativ Linsen aus der Dose oder aus dem Glas abseihen.

In einem Topf Rapsöl erhitzen, die gehackte Zwiebel darin leicht anrösten und das Mehl unterrühren. Mit der kalten Brühe unter ständigem Rühren nach und nach aufgießen. Rühren, bis sich das Mehl gelöst hat. Nun die Linsen zugeben. Mit Essig, Knoblauch sowie Kümmel würzen. Anschließend ca. 15 Min. zugedeckt leicht kochen lassen und gelegentlich umrühren. Die Linsen abschmecken und pürieren. Bei Bedarf passieren und die Konsistenz anpassen.

TIPP: Eine Prise Kreuzkümmel (Cumin) verleiht den Linsen einen orientalischen Kick.



FRUCHTIG MILDE CURRYCREMESUPPE



Zutaten für 4 Portionen Zubereitung

1 Banane, geschält
und in Scheiben geschnitten
1 Apfel, geschält, entkernt und
würfelig geschnitten
20 g Rapsöl
1 TL Zucker
1 EL Currypulver der
Geschmacksrichtung Madras
1 TL Kurkuma
600 ml klare Hühner-
oder Gemüsebrühe
(Menge bei Bedarf anpassen)
55 g glattes Mehl
125 ml ungesüßte Kokoscreme

Das Mehl mit der Kokoscreme glatt verrühren. Bananenscheiben und Apfelwürfel im Öl gut anschwitzen und mit dem Zucker karamellisieren. Currypulver und Kurkuma einrühren, mit der Brühe aufgießen und ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Kokoscreme-Mehl-Gemisch unter ständigem Rühren zugeben und erneut 10 Min. zugedeckt leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren. Die Suppe pürieren, bis sie fein homogen und ohne Stücke ist. Bei Bedarf passieren und die Konsistenz anpassen!

TIPP: Kochen Sie ein paar Kaffir-Limettenblätter (im Asia-Shop oder gemahlen im gut sortierten Lebensmittelhandel erhältlich) in einem Tee-Ei oder einem Einweg-Teebeutel mit und entfernen Sie sie vor dem Pürieren. Dies verleiht der Suppe ein erfrischendes Aroma.



RINDFLEISCHSOUFFLÉ

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

1 Ei, Dotter und Eiweiß getrennt
1 Prise Salz
125 g Rinderhack,
doppelt gewolft
50 g kalte Sahne
2 g Salz
1 Knoblauchzehe
Butter und Mehl für die
Förmchen, alternativ Trennspray

Rinderhack im Tiefkühler ca. 45 Min. anfrieren lassen. Förmchen mit Butter einstreichen und mit einer dünnen Schicht Mehl stauben. Überschüssiges Mehl gut ausklopfen. Eiweiß mit einer Prise Salz zu Schneeschlagen. Béchamel mit einer kleinen Prise Pfeffer und Senf zubereiten (siehe S. 15), jedoch nur kurz aufkochen und kurz abkühlen lassen. Einen breiten Topf auf eine Höhe von ca. $\frac{2}{3}$ der Förmchen mit Wasser füllen und zum Kochen bringen.

Béchamel

20 g Butter oder Margarine
20 g glattes Mehl
100 ml Vollmilch
 $\frac{1}{2}$ TL Senf
1 kleine Prise Pfeffer

Material

hitzebeständige Förmchen
zum Garen

Das angefrorene Hack mit Salz und gepresstem Knoblauch in einem Kutter oder einer Moulinette pürieren und nach und nach die Sahne zugeben. Es soll eine glatte, glänzende Masse entstehen. Streichen Sie die Masse durch ein Sieb. Masse mit Béchamel und Dotter gut verrühren. Schnee unterheben. In die Förmchen füllen und diese in das siedende Wasser stellen. Mit leicht versetztem Deckel zudecken – so läuft das Kondenswasser wieder in den Topf und nicht in die Förmchen. Die Masse ca. 40 Min. im Wasserbad garen. Auf Teller stürzen und mit Beilage und Soße servieren.



UNGARISCHE KARTOFFELCREMESUPPE

Zutaten für 4 Portionen Zubereitung

- 300 g mehlig Kartoffeln, geschält und würfelig geschnitten
 1 Zwiebel, würfelig geschnitten
 700 ml klare Gemüsebrühe (Menge bei Bedarf anpassen)
 1 Spritzer Essig
 1 TL Majoran, gerebelt
 1 Lorbeerblatt
 40 g Rapsöl
 20 g glattes Mehl
 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- Die Kartoffelwürfel mit einem Spritzer Essig sowie dem Lorbeerblatt und Majoran (im Gewürzsäckchen) in der Suppe zugedeckt so lange kochen, bis die Kartoffelwürfel zerfallen. Das Gewürzsäckchen aus der Suppe nehmen.
- In der Zwischenzeit das Öl erwärmen, Zwiebel darin leicht anrösten, mit Paprikapulver würzen und mit Mehl stauben. Gut verrühren, sorgfältig in den fertigen Kartoffelsud einrühren und ca. 10 Min. auf kleiner Stufe kochen lassen. Die Suppe pürieren und bei Bedarf die Konsistenz anpassen!

LACHSMOUSSE



Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

- 1 EL Olivenöl mit Zitronenaroma
 125 g Lachsfilet ohne Haut
 1 Schuss Sahne
- Béchamel**
 10g Butter, 10 g Mehl
 100ml Vollmilch
- Knoblauchgranulat, Salz, Muskat
- Lachsfilet in Olivenöl anbraten, aus der Pfanne nehmen und klein schneiden. Butter in der gleichen Pfanne schmelzen, Mehl glatt einrühren und mit kalter Milch unter ständigem Rühren nach und nach aufgießen. Mindestens 5 Min. auf kleiner Flamme kochen und dabei ständig rühren. Gewürze und Lachsstücke zugeben, pürieren und mit einem Schuss Sahne verfeinern.

PIKANTER GRIESSBREI

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

- 30g feiner Grieß
 100ml klare Gemüsebrühe
 200ml kaltes Wasser
 Salz, Muskat
 10ml Sahne zum Verfeinern
- Alle Zutaten in den Topf geben und unter ständigem Rühren zu einem Brei einkochen. Bedenken Sie dabei, dass der Grieß beim Abkühlen noch deutlich nachziehen und somit fester werden kann. Mit Salz und Muskat abschmecken. Zum Schluss Sahne einrühren.

TIPP: Grieß etwas stärker einkochen und in einer befetteten Form einige Minuten nachziehen lassen – eine schnittfeste, aber weiche Beilage.

PIÑA-COLADA-SHAKE



Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

100 g Kokoscreme (gesüßt)
ca. 100 ml Ananassaft
1 Kugel Vanilleeis
evtl. Andickungsmittel
(aus der Apotheke)

Zutaten in den Mixer geben, vermischen und gleich servieren. Die Konsistenz bei Bedarf anpassen bzw. den Shake mit Andickungsmittel stabilisieren.

BUTTERMILCH-ERDBEER-SHAKE



Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

100 g Erdbeeren (frisch oder tiefgekühlt) oder Erdbeermark
1 EL Puderzucker
ca. 250 ml Sauer- oder Buttermilch
50 ml Sahne
evtl. Andickungsmittel
(aus der Apotheke)

Erdbeeren mit Puderzucker fein pürieren und passieren. Mit Sauer- bzw. Buttermilch und Sahne verrühren. Die Konsistenz bei Bedarf anpassen bzw. den Shake mit Andickungsmittel stabilisieren.



SACHERCREMETORTE

Zutaten für 14 Portionen Zubereitung

(Tortendurchmesser 24 cm)

400 g Schokoladenkuchen
150 ml Milch
50 g Blockschokolade
250 g Speisequark
50 g passierte Aprikosenmarmelade ohne Fruchtstückchen
2 g Rum
500 ml Sahne
4 Blatt Gelatine

Schokoladenkuchen sehr klein schneiden und in einer Rührschüssel mit Milch einweichen. Die Blockschokolade im Wasserbad schmelzen, über die Kuchenwürfel gießen und gut vermengen. Gelatine nach Packungsanleitung zubereiten und in 500 ml Sahne (Zimmertemperatur) klumpenfrei lösen. 250 ml des Gelatine-Sahne-Gemischs mit Aprikosenmarmelade und Rum glatt rühren und ebenfalls unter die Masse heben. Glatt pürieren und ca. 1 Std. im Kühlschrank kalt stellen. Die übrigen 250 ml des Gelatine-Sahne-Gemisch ebenfalls kaltstellen. Nun die 250 ml des Gelatine-Sahne-Gemisch steifschlagen und unter die Masse heben. In eine 24-cm-Tortenspringform streichen und im Kühlschrank für eine weitere halbe Stunde kalt stellen. Für die Glasur die Blockschokolade hacken.

Glasur

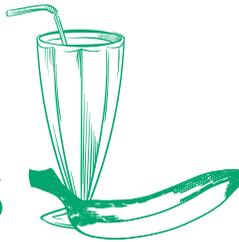
50 g Blockschokolade
20 g Honig
50 ml Sahne

Material

24-cm-Tortenspringform

Sahne mit Honig über Wasserdampf erwärmen und die Kochschokolade vollständig darin schmelzen. Die Torte glasieren und im Kühlschrank aufbewahren.

BANANENFRAPPÉ MIT LÖFFELBISKUITS



Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

160 g Banane, klein geschnitten Löffelbiskuits zerkleinern, in der Milch ca. 10 Min.
2 Löffelbiskuits einweichen und gemeinsam mit der Banane pürieren.
120 ml Milch Bei Bedarf die Konsistenz anpassen.

HAFERKEKSBREI MIT APFEL UND ZIMT

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

50 g Haferflockenkekse Haferflockenkekse klein hacken. Die kalte Milch ge-
2 EL Apfelmus meinsam mit den gehackten Keksen unter ständigem
300 ml Vollmilch Rühren aufkochen, Topf von der Flamme nehmen und
Zimt, gemahlen die Masse pürieren. Apfelmus untermischen und erneut
aufkochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht
ist. Mit Zimt abschmecken und den Brei bei Bedarf
passieren bzw. pürieren.

ZWIEBACKBREI MIT BANANEN



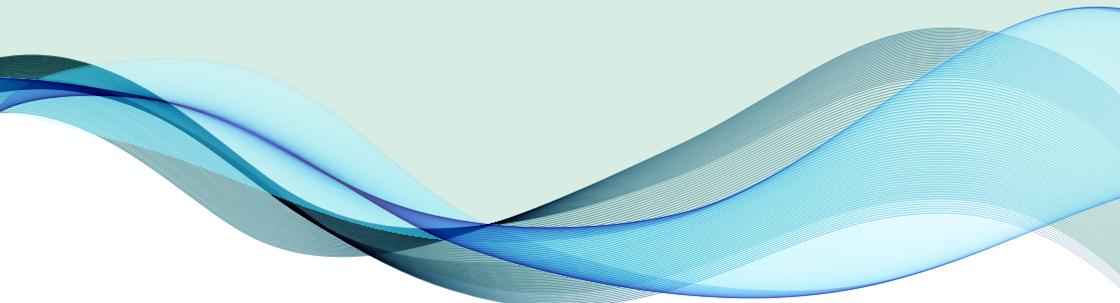
Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

40 g Zwieback Banane schälen und klein schneiden. Zwieback
½ Banane klein hacken. Die kalte Milch gemeinsam mit dem
300 ml Vollmilch gehackten Zwieback und den Bananenwürfeln unter
Honig, Zucker oder Süßstoff ständigem Rühren ca. 10 Min. auf kleiner Flamme
(bei Bedarf) kochen. Bei Bedarf mit Honig, Zucker oder Süßstoff
1 EL Butter oder Margarine nachsüßen und den Brei passieren bzw. pürieren.
Butter bzw. Margarine einrühren.

BÉCHAMELSOSSE

Zutaten für 2 Portionen Zubereitung

20 g Butter, 20 g glattes Mehl Butter erwärmen und das Mehl darin glatt rühren.
100 ml Vollmilch Nun nach und nach mit der kalten Milch aufgießen
evtl. Gewürze und dabei ständig rühren, bis sich das Butter-Mehl-
Gemisch vollständig gelöst hat. Auf kleiner Flamme
unter ständigem Rühren ca. 5 Min. kochen. Bei
Klumpchenbildung durch ein Sieb streichen. Bei
Bedarf die Konsistenz anpassen.



ITF PHARMA GMBH

Prinzregentenplatz 14, 81675 München

www.itf-pharma.de

