IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

DGE-Praxiswissen

Genussvolle Rezepte bei Kau- und Schluckstörungen

Fit im Alter
Gesund essen, besser leben.

Inhalt

1 Einleitung 4

2 Herzhafte Gerichte 6

Cevapcici mit Pellkartoffelschnee und Selleriesalat 6

Gnocchi mit buntem Gemüse 8

Rote Bete in der Folie mit Meerrettichdip 10

Tafelspitztimbale mit Meerrettichsoße & Boullionkartoffeln 12

Thunfischcreme auf Vollkorntoast 14

Vollkorntoast mit Kräuterpesto und Parmesan 16

3 Süße Speisen 18

Ananasquarkspeise 18

Fruchtsaftpudding 20

Getreidebrei mit Himbeersoße 22

Käsekuchen ohne Boden 24

Mokkaquarkspeise 26

Schichtspeise mit Vollkornzwieback 28

Wichtige Anmerkung zur Gleichstellung in der Sprachverwendung

Soweit personenbezogene Bezeichnungen im Maskulinum stehen, wird diese Form verallgemeinernd verwendet und bezieht sich auf beide Geschlechter. Die DGE geht selbstverständlich von einer Gleichstellung von Mann und Frau aus und hat ausschließlich zur besseren und schnelleren Lesbarkeit die männliche Form verwendet. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis.

1 Einleitung

Abwechslungsreiche Speisen – statt pürierter Kost!

Vollwertig essen und trinken trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei und fördert das Wohlbefinden. Zu einer vollwertigen Ernährung gehört eine abwechslungsreiche Auswahl aus folgenden Lebensmittelgruppen: Reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte, Fisch, mageres Fleisch und Fleischwaren, hochwertige Pflanzenöle und ausreichend Flüssigkeit. Die Umsetzung einer vollwertigen Ernährung ist auch bei Seniorinnen und Senioren mit Kau- und Schluckstörungen möglich. Bei der richtigen Lebensmittelauswahl und einer entsprechenden Speisenzubereitung kann auf eine pürierte Kost weitestgehend verzichtet werden. Zudem gibt es verschiedene Möglichkeiten, die Mahlzeiten in eine den Beschwerden angepasste und gleichzeitig schmackhafte Form zu bringen. So wird der Appetit geweckt und die Freude am Essen bleibt erhalten.

Mit dieser Broschüre geben wir Ihnen Rezeptideen an die Hand, wie Speisen zubereitet werden können, ohne sie zu pürieren. Die Zusammenstellung enthält sowohl herzhafte als auch süße Gerichte in verschiedenen Konsistenzen. Passen Sie diese jeweils an den Schweregrad der Kau- und Schluckstörungen an.

Die folgenden 12 Rezepte gelten für jeweils 10 Personen und wurden mit dem Nährwertberechnungsprogramm DGE-PC professional berechnet. Zu jedem Rezept finden Sie die entsprechenden Nährwerte und praktische Tipps.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen
Ihr Projektteam

Hintergrundinformationen zu Kau- und Schluckstörungen

Bei Kau- und Schluckstörungen handelt es sich um zwei unterschiedliche Krankheitsbilder.

Bei Kaustörungen zum Beispiel durch schlecht sitzende Zahnprothesen oder mangelnde Mundhygiene, sind zunächst die Ursachen zu erkennen und durch eine entsprechende Behandlung zu beheben. Ziel ist es, die Nahrungskonsistenz an die Beschwerden anzupassen. Es sollte so lange wie möglich auf das Pürieren von Menükomponenten verzichtet werden. Dies steigert die Freude am Essen und beugt Appetitlosigkeit und Mangelernährung vor.

Bei Schluckstörungen, zum Beispiel durch Schlaganfall, Demenz oder Tumore, sind die Therapiemaßnahmen individuell an die Störungen anzupassen. Diese reichen von Übungen zur Wiederherstellung gestörter Funktionen über spezielle Schlucktechniken bis hin zu Ess- und Trinkhilfen, die eine Aufnahme der Speisen und Getränke erleichtern.

Bei beiden Beeinträchtigungen ist auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr zu achten, da etwa durch vermehrte Speichelbildung oder das Offenstehen des Mundes Flüssigkeit verloren geht.

Cevapcici mit Pellkartoffelschnee und Selleriesalat

Nährwerte pro Portion (513 g):

Energie	2400 kJ/574 kcal
Eiweiß	30,7 g
Fett	27,7 g
Kohlenhydrate	48,3 g
Ballaststoffe	7,5 g

Zutaten

Cevapcici

120 g	Zwiebeln
30 ml	Rapsöl
1,2 kg	Hackfleisch, gemischt
2 Stk.	Eier
150 g	Paniermehl
4 g	Knoblauch, frisch
	Paprikapulver
	Jodsalz
	Pfeffer
	Thymian

Bratensoße

70 g	Bratensoßen-pulver (instant)
700 ml	Wasser
50 ml	Sahne, 30 % Fett

Selleriesalat

1 kg	Selleriesalat (Konserve)
20 ml	Rapsöl

Kartoffelschnee

2 kg	Kartoffeln
	Kümmel

Zubereitung

Cevapcici Die Zwiebeln würfeln und in etwas Rapsöl kurz dünsten. Hackfleisch mit den Zwiebelwürfeln, Ei, Paniermehl und Knoblauch vermengen. Mit Paprika, Salz, Pfeffer und Thymian würzen und kleine Röllchen formen. Diese in einer Pfanne kurz anbraten und darauf achten, dass sie möglichst keine harte Kruste bekommen. Bei starken Kau- oder Schluckbeschwerden können die Cevapcici bei 140 °C im Kombidämpfer gegart werden, um eine Krustenbildung zu vermeiden. Alternativ können sie auch in Brühe oder Soße gegart werden.

Bratensoße Nach Anweisung zubereiten und mit Sahne verfeinern.

Selleriesalat Den Sellerie abtropfen lassen, abschmecken und mit Öl pürieren.

Kartoffelschnee Die Pellkartoffeln mit Kümmel garen, schälen und durch die Kartoffelpresse drücken.

Tipp

Rote Bete ist eine geeignete Alternative zu Sellerie und wertet das Gericht farblich auf.

Gnocchi
mit buntem Gemüse

Nährwerte pro Portion (460 g):

Energie	1690 kJ/404 kcal
Eiweiß	14,5 g
Fett	4,9 g
Kohlenhydrate	73,4 g
Ballaststoffe	9,25 g

Zutaten

2 kg	Gnocchi
600 g	Champignons, geputzt (frisch oder tiefgekühlt)
600 g	Paprika, enthäutet
300 g	Erbsen, tiefgekühlt
30 ml	Rapsöl
30 g	Tomatenmark
1 kg	Schältomaten
20 g	Gemüsebrühe, instant
20 g	Maisstärke

Zubereitung

Gnocchi dämpfen. Gemüse würfeln und kurz in Öl dünsten, Tomatenmark zugeben und leicht anrösten. Schältomaten zugeben, mit Gemüsebrühe würzen, aufkochen und mit Stärke abbinden. Mit Gnocchi servieren.

Tipp

Gnocchi sind aufgrund ihrer Konsistenz bei Kau- und Schluckstörungen gut geeignet. Alternativ können Sie das Gemüse auch mit Kartoffeln servieren.

Rote Bete in der Folie mit Meerrettichdip

Nährwerte pro Portion (561 g):	
Energie	1420 kJ/338 kcal
Eiweiß	12,1 g
Fett	5,8 g
Kohlenhydrate	56,9 g
Ballaststoffe	10,3 g

Zutaten

Rote Bete

3 kg	Rote Bete

Meerrettichdip

300 g	Saure Sahne, 20 % Fett
200 g	Quark, 20 % Fett
70 g	Meerrettich, frisch
20 g	Schnittlauch, frisch
10 ml	Zitronensaft
	Jodsalz
	Pfeffer
2 kg	Kartoffeln

Zubereitung

Rote Bete Die Rote Bete bissfest kochen und danach schälen. In Folie wickeln und im Ofen zu Ende garen.

Meerrettichdip Aus saurer Sahne, Quark, geriebenem Meerrettich, Schnittlauchröllchen und Zitronensaft einen Dip zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffeln garen.

Rote Beete in geöffneter Folie anrichten, jeweils mit einem Esslöffel Dip garnieren und zusammen mit den Kartoffeln servieren.

Tipp

Alternativ zum Meerrettich können auch frisch gehackte Kräuter verwendet werden.

Tafelspitztimbale mit Meerrettichsoße und Boullionkartoffeln

Nährwerte pro Portion (379 g):

Energie	1430 kJ/341 kcal
Eiweiß	27,0 g
Fett	13,9 g
Kohlenhydrate	26,2 g
Ballaststoffe	3,5 g

Zutaten

Tafelspitztimbale

1 kg	Tafelspitz
300 g	Eiklar
150 ml	Milch 1,5 % Fett
50 ml	Rote Bete-Saft
30 g	Weizenstärke

Meerrettichsoße

700 ml	Fleischbrühe, instant
30 g	Weizenmehl, Type 550
200 ml	Kondensmilch, 4 % Fett
50 g	Meerrettich

Bouillonkartoffen

1 kg	Kartoffeln
250 g	Mohrrüben
250 g	Knollensellerie

Zubereitung

Tafelspitztimbale Den Tafelspitz wie üblich garen und nach dem Erkalten durch den Wolf drehen. Die Timbalemasse wie folgt zubereiten: Das Eiklar steif schlagen. Die Milch mit dem Rote-Bete-Saft mischen und die Stärke darin anrühren. Die Flüssigkeit mit dem Fleisch vermengen und den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in beschichtete oder eingefettete Timbaleformen füllen. Auf GN-Bleche einsetzen, mit Alufolie bedecken und langsam im Konvektomaten garen.

Meerrettichsoße Die Fleischbrühe aufkochen. Das Mehl mit der Kondensmilch anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren. Langsam kochen, bis eine Bindung eintritt. Zum Schluss mit dem Meerrettich abschmecken.

Bouillonkartoffeln Kartoffeln sowie Gemüse würfeln und sehr weich kochen. Soße und Bouillonkartoffeln zu den Tafelspitztimbalen servieren.

Tipp

Alternativ können Sie zur Zubereitung der Timbale auch Schweine- oder Geflügelfleisch verwenden.

Thunfischcreme auf Vollkorntoast

Nährwerte pro Portion (103 g):

Energie	821 kJ/196 kcal
Eiweiß	10,2 g
Fett	10,5 g
Kohlenhydrate	15,1 g
Ballaststoffe	2,6 g

Zutaten

120 g	Salatcreme, 25 % Fett
300 g	Thunfisch, Konserve in Öl
	Jodsalz
	Pfeffer
300 g	Vollkorntoastbrot
300 g	Tomaten
	Kräuter, frisch

Zubereitung

Die Salatcreme und den Thunfisch mit dem Schneebesen glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf die Brote streichen. Tomaten häuten, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden und auf der Thunfischcreme anrichten. Mit Kräutern garnieren.

Tipp

Schön garnierte Speisen wecken die Freude am Essen und regen den Appetit an. Beachten Sie aber, dass die Garnierung bei Personen, die sich verschlucken könnten, vor dem Verzehr entfernt oder an die Seite gelegt wird.

Vollkorntoast mit Kräuterpesto und Parmesan

Nährwerte pro Portion (46 g):

Energie	675 kJ/161 kcal
Eiweiß	5,3 g
Fett	9,8 g
Kohlenhydrate	13,2 g
Ballaststoffe	2,5 g

Zutaten

15 g	Kräutermischung, frisch
60 g	Parmesan, gerieben
20 g	Pistazien
60 ml	Olivenöl
300 g	Vollkorntoast

Zubereitung

Die grob zerkleinerten Kräuter mit geriebenem Parmesan, den Pistazien und dem Olivenöl im Kutter fein mixen. Nach Wunsch abschmecken. Zum Toastbrot servieren.

Tipp

Werten Sie das Gericht auf, indem Sie Vollkorntoastbrot verwenden. Vollkornprodukte haben einen höheren Gehalt an Nährstoffen und Ballaststoffen als Weißbrot.

Ananasquarkspeise

Nährwerte pro Portion (120 g):

Energie	542 kJ/129 kcal
Eiweiß	10,2 g
Fett	4,1 g
Kohlenhydrate	11,9 g
Ballaststoffe	0,4 g

Zutaten

300 g	Ananas frisch
800 g	Quark 20 % Fett
80 g	Honig
15 ml	Zitronensaft

Zubereitung

Die Ananas abtropfen lassen und fein pürieren. Mit dem Quark verrühren und mit Honig und Zitronensaft abschmecken.

Tipp

Für untergewichtige Seniorinnen und Senioren können Sie den Quark mit Sahne oder Mascarpone anreichern. Die Quarkspeise kann mit verschiedenen Obstsorten variiert werden.

Fruchtsaftpudding

Nährwerte pro Portion (150 g):

Energie	504 kJ/120 kcal
Eiweiß	1,4 g
Fett	3,4 g
Kohlenhydrate	19,3 g
Ballaststoffe	0,2 g

Zutaten

800 ml Johannisbeersaft
400 ml Orangensaft
100 g Zucker
100 g Maisstärke
100 ml Sahne, 30 % Fett

Zubereitung

Johannisbeer- und Orangensaft mit dem Zucker aufkochen. Die Stärke in kaltem Wasser anrühren und in die kochende Flüssigkeit einrühren, einmal aufkochen und kalt stellen. Um zu vermeiden, dass sich eine Haut bildet, sollte der Pudding vor dem Abkühlen mit Frischhaltefolie abgedeckt werden. Vor dem Servieren die Sahne steif schlagen und den Pudding damit garnieren.

Tipp

Alternativ zur Stärke kann auch Puddingpulver verwendet werden. In diesem Fall ist die Flüssigkeitsmenge den Zubereitungshinweisen zu entnehmen. Für Seniorinnen und Senioren, die weiche oder teilpürierte Kost zu sich nehmen, können Sie weiches Obst, wie zum Beispiel Mandarinen, unter den Pudding geben.

Getreidebrei mit Himbeersoße

Nährwerte pro Portion (336 g):

Energie	1010 kJ/241 kcal
Eiweiß	10,8 g
Fett	4,9 g
Kohlenhydrate	36,3 g
Ballaststoffe	5,9 g

Zutaten

Getreidebrei

200 g	Getreideflocken
2 l	Milch 1,5 % Fett
50 g	Zucker
20 g	Weizenkeim-flocken

Himbeersoße

800 g	Himbeeren, tiefgekühlt
40 g	Weizenstärke
50 g	Zucker

Zubereitung

Getreidebrei Aus den Getreideflocken und der Milch einen Brei herstellen. Mit Zucker abschmecken. Zum Schluss die Weizenkeimflocken unterrühren.

Himbeersoße Die Himbeeren auftauen und erhitzen. Gegebenenfalls etwas Wasser zufügen. Mit einem Pürierstab mixen. Die Stärke in Wasser anrühren und die heiße Himbeersoße damit binden. Mit Zucker süßen. Zum Getreidebrei servieren.

Tipp

Auf Wunsch können Sie die Himbeersoße auch passieren. Als Variation bietet sich an den Getreidebrei mit Zimtpulver oder Vanillezucker abzuschmecken.

Käsekuchen ohne Boden

Nährwerte pro Portion (136 g):

Energie	768 kJ/183 kcal
Eiweiß	11,6 g
Fett	9,5 g
Kohlenhydrate	12,5 g
Ballaststoffe	0,3 g

Zutaten

Bitte beachten Sie, dass dieses Rezept für 16 Personen geplant ist.

10 ml	Rapsöl	120 g	Eigelb
15 g	Paniermehl	15 ml	Zitronensaft
210 g	Eiklar	60 g	Weizengrieß
10 g	Vanillezucker	30 g	Weizenstärke
125 g	Margarine	5 g	Backpulver
100 g	Zucker		
1 kg	Quark 20 % Fett		

Zubereitung

Eine Springform mit Öl einfetten und mit Paniermehl ausstreuen. Das Eiklar mit dem Vanillezucker sehr steif schlagen. Margarine, Zucker, Quark, Eigelb und Zitronensaft schaumig rühren. Anschließend Grieß, Stärke und Backpulver mischen und unter die Quarkmasse rühren. Zuletzt den Eischnee vorsichtig unterheben. Die Masse in die Springform füllen und im vorgeheizten Ofen bei 175 °C ca. 60 Minuten backen.

Tipp

Sie können den Kuchen mit frischem Obst der Saison servieren.

Mokkaquarkspeise

Nährwerte pro Portion (124 g):

Energie	807 kJ/193 kcal
Eiweiß	11,1 g
Fett	4,5 g
Kohlenhydrate	26,0 g
Ballaststoffe	0,1 g

Zutaten

40 g	Kaffee, Instantpulver
200 ml	Milch 1,5 % Fett
200 g	Zucker
800 g	Quark 20 % Fett

Zubereitung

Das Instantkaffeepulver in der Milch auflösen und zusammen mit dem Zucker und dem Quark verrühren.

Tipp

Um die Speise optisch ansprechend zu gestalten, füllen Sie den Mokkaquark in Gläser und bestreuen ihn mit Schokoladenpulver.
Wenn Sie nur die Hälfte der Quarkspeise mit Kaffeepulver aromatisieren und den Quark schichtweise einfüllen, können Sie das Dessert auch als „Schwarz-Weiß-Speise“ servieren.

Schichtspeise mit Vollkornzwieback

Nährwerte pro Portion (154 g):

Energie	691 kJ/165 kcal
Eiweiß	7,8 g
Fett	2,0 g
Kohlenhydrate	27,6 g
Ballaststoffe	3,9 g

Zutaten

150 g	Vollkornzwieback
800 ml	Buttermilch
15 ml	Zitronensaft
150 g	Zucker
400 g	Heidelbeeren, tiefgekühlt
20 g	Gelatine

Zubereitung

Den Vollkornzwieback „zerkrümeln". Buttermilch mit Zitronensaft und Zucker abschmecken. Die Heidelbeeren auftauen und pürieren. Die Gelatine in Wasser einweichen und ausdrücken. Das Fruchtmus erhitzen, die Gelatine darin auflösen und die Buttermilch dazugeben. Die Buttermilchspeise abwechselnd mit den Zwiebackkrümeln in Gläser füllen.

Tipp

Achten Sie beim Einschichten der Speise immer darauf mit der Creme abzuschließen, damit die Krümel gut durchweichen können.

Exkurs

DGE-Qualitätsstandards für eine vollwertige Seniorenverpflegung[1]

Basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Kenntnissen sowie Erfahrungen aus der Praxis wurden die DGE-Qualitätsstandards für die stationäre Seniorenverpflegung sowie für „Essen auf Rädern" entwickelt. Ziel ist es, das Verpflegungsangebot für Senioren zu optimieren, die Gesundheit zu erhalten und die Prävention von Mangelernährung zu unterstützen.

Mit dem **„DGE-Qualitätsstandard für die Verpflegung in stationären Senioreneinrichtungen"** setzt Fit im Alter Maßstäbe in der stationären Seniorenverpflegung. Als Kernelemente sind darin die Anforderungen an das Lebensmittelangebot, die Häufigkeit ihrer Verwendung, Speisenplanung und -herstellung sowie spezifische Rahmenbedingungen, wie Kommunikation und Service, definiert. Die nährstoffoptimierte Vollverpflegung ist ebenfalls thematisiert.

Im **„DGE-Qualitätsstandard für Essen auf Rädern"** sind Kriterien für eine optimale Mittagsverpflegung festgelegt. Diese beziehen sich primär auf die ernährungsphysiologische Speisenqualität und darüber hinaus auf den Kundenservice und die Auslieferung der Speisen. Bei ▸

[1] Weitere Informationen zu den Qualitätsstandards und der Zertifizierung sind auf der Homepage von „Fit im Alter – Gesund essen, besser leben" der DGE (www.fitimalter-dge.de) erhältlich.

der Umsetzung des Qualitätsstandards ist es ebenfalls wichtig, die Bedürfnisse der Senioren zu berücksichtigen.

Senioreneinrichtungen und Anbieter von „Essen auf Rädern" können sich auf Grundlage der Qualitätsstandards von der DGE zertifizieren lassen. Nach erfolgreicher Prüfung erhalten Sie das Fit im Alter-Logoschild und können damit ihre Zertifizierung attraktiv präsentieren.

Impressum:

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Entwicklung, Text und Redaktion:
„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben."
Katharina Goerg, Ricarda Holtorf, Claudia Hoffmann, Karolina Lechtanska, Holger Pfefferle, Esther Schnur
Fotos: GAYERFOTODESIGN, Melle, www.gayer-fotodesign.de
Gestaltung: GDE Preprint- und Mediaservice GmbH, www.gde.de

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben" wird von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. durchgeführt und ist Teil des Nationalen Aktionsplans „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung". Gefördert durch das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages. www.in-form.de

www.dge.de
www.in-form.de

Nachdruck – auch auszugsweise – sowie jede Form der Vervielfältigung oder die Weitergabe mit Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung durch den Herausgeber gestattet. Die Ratschläge in diesem Heft sind von der DGE sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.
© 2012

2. aktualisierte Auflage, Bonn 2012

Stand: März 2012

Diese Broschüre richtet sich an Fachkräfte
in der Gemeinschaftsverpflegung von Senioren.

Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Sprechen Sie uns an!

„Fit im Alter – Gesund essen, besser leben“
Telefon 0228 3776-873
Telefax 0228 37766-78-873
E-Mail info@fitimalter-dge.de
www.fitimalter-dge.de
www.fitimalter.de

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Gemeinschaftsverpflegung
und Qualitätssicherung
Fit im Alter – Gesund essen, besser leben
Godesberger Allee 18
53175 Bonn
www.dge.de

Diese und weitere Broschüren sind gegen
eine Versandkostenpauschale erhältlich
beim DGE-Medienservice:
www.dge-medienservice.de

Gefördert durch:

Bundesministerium für
Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestags

Durchgeführt von:

DGE

Nr. 300 407