

KALORIEN MIT PFIFF



*Hochkalorische Kleinigkeiten
für Menschen mit Mangelernährung und Schluckstörungen*

DEMENZ IS(S)T VIELFÄLTIG!

Essen mit Genuss für mehr Lebensqualität!

Jeder möchte es werden, aber niemand will es sein: ALT.

Mit dem Anstieg der Lebenserwartung steigt auch die Zahl derer, die an Alterserkrankungen leiden. Im Leben älterer und pflegebedürftiger Menschen stehen Essen und Trinken im Mittelpunkt und sind wesentliche Bestandteile für eine gute Lebensqualität.

Im fortgeschrittenen Alter können jedoch gesundheitliche Veränderungen auftreten, die einen selbstbestimmten und genussvollen Umgang mit Speisen und Getränken beeinträchtigen. In manchen Fällen ist eine ungewollte Gewichtsreduktion zu beobachten, welche unbehandelt zu einer Mangelernährung führen kann. Ebenso sind aufgrund unterschiedlichster Erkrankungen spezielle Kostformen, zum Beispiel für Schluckstörungen, gefordert.

In diesem Rezeptheft finden Sie eine Auswahl von Rezepten, von süß bis pikant, von fest bis flüssig. Alle Rezepturen sind kalorienreich, und selbst bei kleinsten Mengen bringen sie viel Energie. Mit Genuss wieder zu Kräften kommen – genau das wollen wir Ihnen mit diesen Köstlichkeiten bieten!

Viel Spaß bei der Auswahl der Leckereien und von Herzen einen guten Appetit.

***Es sind die Kleinigkeiten,
die unser Leben erfreuen!***

Impressum

© St. Franziskus-Hospital GmbH
Schule für Gesundheitsberufe
Abteilung Diätschule
Tel. 0251/935-3807
E-Mail: walburga.dabbelt@sfh-muenster.de
Internet: www.sfh-muenster.de/karriere/ausbildung
Redaktion und Koordination: Walburga Dabbelt
Fotos: St. Franziskus-Hospital GmbH
Auflage: 500 Exemplare

Quellenhinweis:

- 1 Aign, Waltraute/ Elmadfa, Ibrahim/ Muskat, Erich/ Fritsch, Doris (2014/2015):
Die große GU Nährwerttabelle Kalorien Tabelle
München: Gräfe und Unzer
- 2 Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel (BfEL):
Bundeslebensmittelschlüssel, BLS Version II.3 (II.3.1). Karlsruhe (2008)

Kiwi-Mango-Shake

Zutaten für eine Portion:

40 g Kiwi
 40 g Mango
 50 g Orangensaft
 20 g Zucker
 15 g EnergieaP

5 g Kiwi, zum Garnieren

Zubereitung:

- Kiwi schälen und das harte Ende herausschneiden
- von der Kiwi eine Scheibe abschneiden und diese als Garnitur zurückbehalten
- Mango halbieren, in das Fruchtfleisch ein Raster einschneiden, die Schale nach außen biegen und die Mangowürfel lösen
- Kiwi mit Mango, Orangensaft, Zucker und EnergieaP in einen Mixer geben und pürieren
- den Shake in ein Glas füllen und die Kiwischeibe an den Rand stecken

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
230/960 kcal/kJ	6 g	8 g	175 g



Käsecremesuppe

Zutaten für eine Portion:

- 5 g Zwiebeln
- 5 g Rapsöl
- 3 g Mehl
- 1 g Gemüsebrühe (70 ml Wasser)
- 30 g Schmelzkäse
- 50 g Sahne
- Salz, Pfeffer, Schnittlauch

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in dem Rapsöl glasig andünsten
- Mehl hinzugeben und unter ständigem Rühren eine Mehlschwitze herstellen
- unter Rühren mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen
- Schmelzkäse und Sahne einrühren
- 10 Minuten in der Nachwärme fertig garen
- mit Salz, Pfeffer, Schnittlauch abschmecken
- Cremesuppe in einem Standmixer oder mit dem Pürierstab pürieren und durch ein Sieb streichen

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
290/1210 kcal/kJ	6 g	30 g	2 g

Konsistenzanpassung:

- sirupartig: Zugabe von 4 g Nutilis Powder
- honigartig: Zugabe von 8 g Nutilis Powder



Hackbällchen

Zutaten für eine Portion:

- 10 g Zwiebeln
- 15 g Ei
- 10 g Paniermehl
- 90 g Hackfleisch, halb & halb
- 5 g Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln
- Ei aufschlagen und verquirlen
- Hackfleisch mit Paniermehl, Ei und Zwiebeln mischen
- Masse würzen
- aus dem Fleisch Bällchen formen
- Öl in der Pfanne erhitzen und Hackbällchen anbraten

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
320/1340 kcal/kJ	21 g	23 g	8 g



Rösti-Pizza

Zutaten für eine Portion:

Rösti:

20 g Kartoffeln
 5 g Zwiebeln
 5 g Ei
 5 g Weizenmehl
 5 g Haferflocken
 etwas Salz
 5 g Rapsöl

Belag:

5 g Thunfisch aus der Dose
 1 g Zwiebeln
 5 g Tomaten
 2 g Olivenöl
 5 g Emmentaler, gerieben
 Oregano

Zubereitung:

Rösti:

- Kartoffeln schälen, abspülen und abtropfen lassen
- Zwiebeln schälen
- Kartoffeln und Zwiebeln reiben
- Ei, Mehl, Haferflocken und Salz hinzugeben und verrühren
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen
- Rösti-Teig in die Pfanne geben, sofort flach drücken
- bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun anbraten
- mit einem Küchentuch das überschüssige Fett abtupfen

Belag:

- Thunfisch abtropfen lassen
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Tomaten waschen und würfeln
- Rösti mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano bestreuen
- Rösti mit Zwiebel-, Tomatenwürfel und Thunfisch belegen
- zum Schluss Rösti mit geriebenen Käse bestreuen
- etwa 10 Minuten im vorgeheizten Ofen überbacken
- Heißluft: 160°C, Oberhitze: 175°C

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
105/440 kcal/kJ	4 g	7 g	7 g



Zwiebel-Speck-Kuchen

Zutaten für 16 Portionen:

Mürbeteig:	Belag:	Guss:
200 g Mehl	250 g Zwiebeln	2 x Eier (Größe M)
125 g Butter	135 g Lauch	125 g Sahne
1 x Eigelb	100 g Speckwürfel	125 g Vollmilch
1 TL Salz	20 g Butterschmalz	60 g Emmentaler,
50 ml Wasser	Salz, Pfeffer	gerieben

Butter zum Einfetten

Zubereitung:

- Mehl in eine Schüssel sieben
- Butter in kleine Stücke schneiden und zusammen mit dem Eigelb, Salz und Wasser vermengen
- alles zu einem glatten Teig verkneten
- den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen
- Zwiebeln schälen und würfeln
- Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden
- Speckwürfel in dem Butterschmalz anbraten, Zwiebeln und Lauch hinzugeben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken und abkühlen lassen
- eine Springform (Ø 26cm) mit Butter einfetten
- 2/3 des Teiges auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und in die Form legen
- mit dem Rest des Teiges einen ca. 3 cm hohen Rand formen und diesen mit dem Boden durch Andrücken verbinden
- den Teig mit einer Gabel mehrmals einstechen
- den Ofen auf 230° C vorheizen
- die Zwiebel-Lauchmischung auf den Teig geben und glatt streichen
- für den Guss Eier, Sahne und Vollmilch verquirlen und auf die Zwiebel-Lauchmischung geben
- Käse darauf streuen
- den Zwiebel-Speck-Kuchen auf der mittleren Schiene zunächst 10 Minuten backen
- Temperatur auf 180° C reduzieren und auf der unteren Schiene weitere 15 Minuten backen

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
225/940 kcal/kJ	5 g	17 g	13 g



Bananenpfannkuchen

Zutaten für eine Portion:

- 15 g Weizenvollkornmehl
- 30 g Ei
- 20 g Sahne
- 5 g Rapsöl
- 20 g Doppelrahmfrischkäse
- 2 g Zucker
- 15 g Honig
- 20 g Banane, püriert

Zubereitung:

- aus Mehl, Ei und Sahne einen Pfannkuchenteig herstellen
- den Pfannkuchen in dem Rapsöl abbacken
- Frischkäse mit Zucker, Honig und Banane verrühren
- den Pfannkuchen damit bestreichen und einrollen
- die Rolle in daumenbreite Röllchen schneiden

Nährwerte:

Ein Pfannkuchen enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
360/1500 kcal/kJ	9 g	24 g	29 g



Herrencreme

Zutaten für eine Portion:

- 60 g Vollmilch
- 5 g Vanillepuddingpulver
- 5 g Zucker
- 15 g Sahne
- 5 g Schokolade, halbbitter, geraspelt
- 3 g Rum*

Zubereitung:

- Vanillepuddingpulver in ein wenig kalter Milch anrühren
- Zucker mit der restlichen Milch sowie 10 g Sahne aufkochen
- angerührtes Puddingpulver in die kochende Milch einrühren und kurz aufkochen lassen
- Vanillecreme erkalten lassen
- Rum und Schokoladenstreusel zur Vanillecreme hinzugeben
- mit der restlichen steif geschlagenen Sahne und der geraspelten Schokolade ausgarnieren
- kalt stellen

*Alkohol

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
150/630 kcal/kJ	3 g	8 g	15 g



Sahnequark mit Zimt und Zucker

Zutaten für eine Portion:

- 60 g Sahnequark
- 20 g Sahne
- 15 g Zucker
- 1 g Zimt
- 5 g Zucker

Zubereitung:

- Quark mit Sahne und Zucker verrühren
- Masse in ein Dessertschälchen füllen
- Zimt und Zucker miteinander vermischen und den Quark damit garnieren

Nährwerte:

Eine Portion enthält:

Energie	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate
240/1000 kcal/kJ	5 g	18 g	16 g



Die Rezepte in diesem Heft sind Auszüge aus dem Kochbuch
„Kalorien mit Pfiff“ .

Das Buch steht zum Download bereit unter:
www.qualitaetsverbund-geriatrie.de

**Qualitätsverbund Geriatrie
Nord-West-Deutschland e.V.**

c/o St. Franziskus-Stiftung Münster
St. Mauritz-Freiheit 46, 48145 Münster
Tel: 0251 270 79-26 | Fax: 0251 270 79-19

info@qualitaetsverbund-geriatrie.de
www.qualitaetsverbund-geriatrie.de

St. Franziskus-Hospital GmbH

Hohenzollernring 70, 48145 Münster
Tel: 0251 935-0 | Fax: 0251 935-40 60

info@sfh-muenster.de
www.sfh-muenster.de