

# Alles, was auf der Zunge zergeht



Elisabeth Schulze-Entrup

## Alles, was auf der Zunge zergeht

Hrsg. Klinik für Zahnärztliche Prothetik der Universität Bern  
144 Seiten, Wirebinding,  
21 x 25,5 cm  
ISBN 3-7165-1189-7  
Fr. 38.–

Es gibt immer mehr Menschen, die ein hohes Alter erreichen. Ihre Lebensqualität wird wesentlich von einer ausgewogenen, leicht verträglichen und schmackhaften Ernährung mitbestimmt. Bei der Zubereitung der Speisen müssen altersspezifische Veränderungen berücksichtigt werden.

Das Kochbuch «Alles, was auf der Zunge zergeht» weist auf die vielschichtigen und individuellen Ernährungsprobleme all jener Menschen hin, denen das Kauen und/oder Schlucken schwer fällt. Vielen älteren aber auch jüngeren Menschen kann die Einnahme konventionell zubereiteter Speisen Schwierigkeiten bereiten, weil sie nicht mehr über gesunde Zähne verfügen. Sie leiden unter Kauproblemen, und nicht selten werden ihre Bedürfnisse beim Essen zu wenig beachtet.

Dieses neuartige Kochbuch bietet über 100 appetitanregende Rezepte, die unter Berücksichtigung der Kauprobleme zusammengestellt wurden. Es werden viele praktische und ideenreiche Anregungen für eine farb- und formschöne Menügestaltung in der kaufreundlichen Küche geboten. Alle Rezepte

sind unter dem Gesichtspunkt einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung zusammengestellt. Sie sind teilweise bewusst einfach gehalten und nicht aufwendig in der Zubereitung. Im weiteren werden sachbezogene Tipps und Empfehlungen gegeben.

Kauprobleme sind kleine Alltagsprobleme von grosser Wichtigkeit.

Das vorliegende Buch ist ein Plädoyer, die eigene Ernährung trotz eingeschränkter Kaufunktion nicht zu vernachlässigen und sich die Freude am Essen und Trinken bis ins hohe Alter zu erhalten.

## Bestellung

Bitte senden Sie mir

\_\_\_\_\_ Ex. **Alles, was auf der Zunge zergeht**  
zum Preis von Fr. 38.– zuzüglich Versandkosten

Coupon einsenden an:

**Benteli Verlags AG**  
Seftigenstrasse 310, CH-3084 Wabern/Bern  
Tel. 031 960 84 84, Fax 031 961 74 14  
info@benteliverlag.ch; www.benteliverlag.ch

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_

Unterschrift \_\_\_\_\_

## Kleiner Hackbraten mit Gemüse

400 g Hackfleisch,  
bevorzugt halb Kalb und halb Schwein  
1 kl. Zwiebel  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1/4 Sellerie  
2 Rüebli  
1 Essl. Magerquark  
1 Ei  
wenig Salz, Pfeffer,  
gemahlener Majoran  
Fett zum Ausfetten der Form  
2 dl fettarme Bouillon  
2 dl Rotwein  
1/2 Teel. Tomatenpurée  
1 Zwiebel, besteckt mit 1 Lorbeerblatt,  
1 Nelke  
wenig Salz, Pfeffer, Paprika edelsüss

Hackbraten ist saftig und wird sehr gerne gegessen, ist aber aufwendig in der Zubereitung. Er eignet sich auch gut zum Mitbringen als Geschenk.

### So wird es gemacht:

Zwiebel fein hacken, die Hälfte der Rüebli und des Selleries raffeln (Röstiraffel), die andere Hälfte in Stücke schneiden. Das Hackfleisch, Zwiebel, gepresste Knoblauchzehe, geraffelte Rüebli, geraffelten Sellerie, Magerquark, Ei und Gewürze mischen, abschmecken und einen festen Braten formen. Eine grosse ofenfeste Form einfetten und den Hackbraten hineinlegen. Die Form offen bei 220° C 10 Min. im Backofen bräunen lassen. Anschliessend den Rest der Rüebli und des Selleries mit der besteckten Zwiebel und dem Tomatenpurée hinzufügen. Mit Bouillon und Rotwein ablöschen, damit der Braten saftig bleibt.

**Im Backofen:** Zugedeckt 30–40 Min. bei 180° C garen.

Die Form aus dem Ofen nehmen, einige Minuten abkühlen lassen und dann den Hackbraten aus der Form nehmen. Die Zwiebel aus dem Bratenfond nehmen. Anschliessend das Gemüse und den Fond pürieren, und die Sauce dazu servieren. Der restliche Hackbraten schmeckt auch gut kalt, z.B. mit einem Salat und einem Stück Brot.

## Bananen-Haferflocken-Brot

75 g feine Haferflocken  
2 1/2 dl Milch  
275 g Weiss- oder Ruchmehl  
2 Teel. Vanillezucker  
1/2 Teel. Muskat  
1/2 Teel. Zimt  
50 g Zucker  
1/2 dl Sonnenblumenöl  
2 Eier  
3 Bananen

### So wird es gemacht:

Haferflocken in Milch einweichen. Bananen zerdrücken. Alle trockenen Zutaten vermischen und die nassen Zutaten hinzufügen. Alles gut verrühren und in eine gefettete Cakeform füllen.

**Backzeit:** 40–50 Min. bei 180° C.

Der Cake wird nicht so schnell trocken. Er hält sich gut verschlossen 3–4 Tage. Dazu schmeckt: Konfitüre, Naturjoghurt oder frisches Obst.

## Pfannkuchenröllchen mit Pflaumenmus

### So wird es gemacht:

125 g Mehl  
1 Essl. gemahlene Mandeln  
1 Prise Salz  
1/4 l Milch  
Pflaumenmus  
Puderzucker  
Öl oder Butter zum Braten

Mehl, gemahlene Mandeln, Milch und Salz in einer Rührschüssel mischen und zu einem glatten Teig verrühren. Der Teig sollte ungefähr die Konsistenz von Rahm haben. Den Teig etwas ruhen lassen. Fett in einer Pfanne erhitzen und nacheinander dünne Pfannkuchen backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann die Pfannkuchen mit Pflaumenmus bestreichen, aufrollen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Röllchen auf einem Teller mit Puderzucker bestäuben und mit geschlagenem Rahm servieren.

Dazu passt:

## Würziger Zimtkaffee

### So wird es gemacht:

1/2 Tasse Milch  
1 Teel. Kakao  
1 Essl. Honig  
1 Prise Zimt  
1/2 Tasse heisser Kaffee

Milch in der Mikrowelle erwärmen, mit Zimt, Honig und Kakao mischen. Mit heissem Kaffee auffüllen. Sofort servieren.

