



Betagtenzentren Emmen AG
Alp | Emmenfeld

Workshop Smoothfood



mit Sandro Kalkhi

Betagtenzentren Emmen AG
Kirchfeldstrasse 23
6032 Emmen
Fon 041 268 56 56
www.bzeag.ch

Inhalt

1	Begriffsdefinition	1
2	Philosophie der Betagtenzentren Emmen AG zu Smoothfood	1
3	Anwendung Smoothfood bei der Betagtenzentren Emmen AG	2
	Anwendung	2
	Prinzip	2
	Zubereitung	2
4	Sandro Kalkhi	2
5	Ziel des Workshops	2
6	Fragen seitens Betagtenzentren Emmen AG an interessierte Kursteilnehmer	2
7	Rezepte – Grundlagen (alle Rezepte für 10 Personen ca. 80g pro Person)	3
	Fleisch	3
	Fisch	3
	Gemüse	4
	Beilagen	4
	Tournierte Kartoffeln	4
8	Rezepte - Frühstück	5
	Frühstück in der Tasse 1 Kisag Bläser 1l	5
	Ruchbrot 1/1 GN	5
	Frühstücks Ei in der Schale Kisag Bläser 0.5l	6
	Früchtemüesli	6
9	Rezepte – Salziges	7
	Eiersalat	7
	Feta Avocado Espuma Kisag Bläser 0.5l	7
	Roter Randen Schaum Kisag Bläser 1l	8
	Spaghetti	8
	Riz Casimir	8
	Toast Hawaii	9
	Rindsgulasch mit Kartoffelstock und Broccoli	9
10	Rezepte – Süsses	10
	Cheesecake Espuma auf Früchtebrot Kisag Bläser 0.5l	10
	Milchreismousse mit Kompott	10
	Apfel-Mousse auf süßem Weissbrot Kisag Bläser 0.5l	10
11	Formen für Püform in verschiedenen Modellen und Hilfsmittel kaufen	11
12	Notizen	12

1 Begriffsdefinition

Smoothfood sind Kostformen speziell für Menschen mit einer Beeinträchtigung des Kau- und Schluckapparates (Dysphagie) oder anderen Krankheiten, die ein normales Essen unmöglich machen. Nebenerscheinung vieler Erkrankungen (Schlaganfall, Parkinson, Alzheimer, Tumore im Mund- oder Rachenbereich, Entzündungen im Mundbereich) sind Störungen beim Essen, Trinken oder Schlucken, die

- eine Nahrungsaufnahme erheblich erschweren;
- sogar einer überwachten Nahrungsaufnahme bedürfen;
- eine Magensonde erfordern.

Gelangen Nahrungsbestandteile bei unkontrolliertem Schlucken in die Atemwege, kann es zu folgenden Krankheitsverläufen kommen:

- Erstickungsanfälle
- Aspirationspneumonien (Lungenentzündungen)

Für diese Personen wird die alltägliche Nahrungsaufnahme zu einem schmerzhaften Vorgang verbunden mit der Angst vor dem Essen. Der Patient verliert damit zusätzlich ein grosses Stück Lebensqualität. Viele von diesen Einschränkungen betroffenen Patienten erliegen nicht ihrer primären Erkrankung, sondern sterben an den Folgen einer Lungenentzündung, die oft durch eine falsche Ernährungsform hervorgerufen wird. Daher ist es von entscheidender Bedeutung, dass ein Bewohner, eine auf seine Bedürfnisse möglichst optimal zugeschnittene Ernährungsform, erhält.

- Bedarfsorientierte Kostformen führen den Betroffenen wieder angstfrei an die Nahrungsaufnahme heran.
- Eventuell verlorene physiologische Kau- und Schluckvorgänge können wieder neu erlernt werden.¹

2 Philosophie der Betagtenzentren Emmen AG zu Smoothfood

Wenn die Mahlzeiten zum Highlight des Tages werden...

Gutes Essen gehört für uns zum Alltag, so soll es auch für unsere Bewohner sein. Je älter wir werden desto mehr rückt das Essen in den Mittelpunkt des Alltags.

Im Alter verleihen die Essenszeiten dem Tag oftmals die Struktur. Gerade Betagte verlieren die einwandfreie Fähigkeit von Schlucken und Beissen.

Das Auge isst bekanntlich mit; ob bei einem herkömmlichen Menü oder beim Smoothfood. Die Zubereitung der Bestandteile von Smoothfood sind nicht zu unterschätzen, jedoch einfach in den Alltag zu integrieren. Mit viel Kreativität und Mut zaubern wir täglich neue Köstlichkeiten. Dank neuer Techniken und Rezepturen ist es heute möglich, pürierte Kost attraktiver denn je zu präsentieren und dies mit viel Geschmack. Für die Köche der Betagtenzentren Emmen AG ist die Integration im Alltag wichtig, einfach und effektiv.

¹ Quelle: <http://www.pflegewiki.de/wiki/Smoothfood>

3 Anwendung Smoothfood bei der Betagtenzentren Emmen AG

Die gemixte Ernährung ist energiereich und nicht blähend. Sie ist leichtverdaulich, fein gemixt und teilweise passiert.

Anwendung

- Bei Verlust der Kaufähigkeit und Schluckbeschwerden
- Bei Verengung der Speiseröhre
- Bei Kleinkindern – hauseigenen Kindertagesstätte

Prinzip

- Die Speisen werden mild zubereitet
 - Die Auswahl des Gemüses, der Früchte und der Gewürze richten sich nach der Vollkost
 - Bei der Menü-Zusammenstellung werden Abwechslung von Farbe, Geschmack und Optik beachtet
 - Die Speisen werden portionsgerecht und appetitanregend angerichtet
- *Achtung: Garnitur muss für Bewohner essbar, sprich püriert sein!*

Zubereitung

- Die Speisen fein mixen und je nach Speise passieren (z.B. Beeren)
 - Viele Speisen können zur Abwechslung auch als Timbale, Terrine oder Flan serviert werden
 - Zu den Speisen immer genug Sauce servieren
 - Zur Deckung der essentiellen Fettsäuren mindestens 10 - 15 Gramm hochwertiges Pflanzenöl pro Tag unter die Speisen mischen
 - Die Speisen können mit Rahm, Butter und/oder Maltodextrin angereichert werden
- *Achtung: die Möglichkeit von kombinierten Ernährungsformen berücksichtigen (z.B. laktosefreier Smoothfood)!*

4 Sandro Kalkhi

Werdegang

- Lehre Richmond Luzern
- Seeburg Luzern
- Hotel Schweizerhof Luzern
- **Seit 2012 bei der Betagtenzentren Emmen AG**

Koch zu sein bedeutet für mich: ...

...mit Liebe zu kochen, denn das ist Nahrung für die Seele.

Smoothfood begeistert mich weil: ...

...ich die molekulare Küche sehr gut im Smoothfood-Bereich einbringen kann. Dadurch eröffnen sich unendlich viele Wege und Kreativität.

5 Ziel des Workshops

- Wir wollen Köchen anderer Betagtenzentren das Wissen über Smoothfood kreativ, aktuell und der Kostform entsprechend näherbringen.
- Wir zeigen zeitgerechte Methoden zur einfachen Zubereitung von alltäglichen Gerichten.

6 Fragen seitens Betagtenzentren Emmen AG an interessierte Kursteilnehmer

- Wo arbeiten Sie?
- Wie viele Betagte leben in Ihrem Betrieb?
- Wie viele verschiedene Kostformen bieten Sie an?
- Welche Erwartungen haben Sie an den Kurs?

7 Rezepte – Grundlagen (alle Rezepte für 10 Personen ca. 80g pro Person)

Fleisch

0.5 kg Fleisch (gekocht)

1 dl Rahm

1 dl Fond (kalt)

4 Eier

1 Löffel Salz

- alles zusammen mixen
- abschmecken
- in Silikonformen abfüllen
- pochieren
- tiefkühlen
- stürzen
- vakuumieren
- korrekt und vollständig beschriften



Fisch

400 g Fisch (gekocht)

1 dl Rahm

1 dl Fond (kalt)

4 Eier

1 Löffel Salz

- alles zusammen mixen
- abschmecken
- in Silikonformen abfüllen
- pochieren
- tiefkühlen
- stürzen
- vakuumieren
- korrekt und vollständig beschriften



Gemüse

- 0.5 kg Gemüse (gekocht)
1 dl Rahm
1 dl Gemüsefond (kalt)
4 Eier
1½ Löffel Salz
- alles zusammen mixen
 - abschmecken
 - in Silikonformen abfüllen
 - pochieren
 - tiefkühlen
 - stürzen
 - vakuumieren
 - korrekt und vollständig beschriften



Beilagen

- 0.5 kg Beilagen (gekocht)
2 dl Rahm
2- 4 dl Gemüsefond (kalt)
4 Eier
½ Löffel Salz
- alles zusammen mixen
 - abschmecken
 - in Silikonformen abfüllen
 - pochieren
 - tiefkühlen
 - stürzen
 - vakuumieren

Tournierte Kartoffeln

- 0.3 kg Kartoffeln festkochend
5 dl Wasser
14 g Agar Agar
4 g Salz
- Kartoffeln weichkochen
 - Kartoffeln mit Wasser mixen
 - in Pfanne Agar Agar dazugeben und auf 98°C erhitzen
 - Salz begeben und sofort in Form abfüllen
 - Erkalten lassen und tournieren



8 Rezepte - Frühstück

Frühstück in der Tasse 1 Kisag Bläser 1l

- 0.2 dl Espresso
- 0.4 dl Milch
- 0.4 dl Rahm
- 0.2 dl Wasser
- 0.6 dl Knorr Bouillon Rind
- 50 g Becel
- 20 g Zucker
- 4 g Salz
- 150 g Vollkorntoast (geschnitten)
- 120 g Honig
- 20 g Vanillepulvercreme

wenig Milch zum Anrühren des Vanillepulvers

- Espresso, 0.4 dl Milch, Rahm, in Wasser aufgelöste Bouillon, Becel, Zucker und Salz in einen Topf geben
- feingeschnittenes Toastbrot dazu geben, danach den Honig
- alles miteinander aufkochen
- und mit der eingerührten Vanillemasse binden und nochmals zusätzlich 2 dl Milch dazugeben
- mit dem Stabmixer mixen, passieren, in Kisag abfüllen und eine Patrone reindrücken
- bei 45 °C warm stellen



Ruchbrot 1/1 GN

- 500 g Ruchbrot
- 7 Eier
- 1.1 l Milch

- Ruchbrot 10 Minuten dämpfen
- Mit Milch mixen
- Eier dazugeben und nochmals kurz mixen
- in 2 ½ GN abfüllen und 35 Minuten bei 92 °C dämpfen



Frühstücks Ei in der Schale Kisag Bläser 0.5l

- 100 g Rahm
- 6 Eier
- 50 g Butter
- 1 g Salz
- 1 g Muskat
- Eier 4 Minuten kochen
- Schälen und mit Rahm, (kalter) Butter, Salz und Muskat mixen
- durch ein Haarsieb passieren und in Kisag abfüllen
- 1-2 Patronen draufschauben



Früchtemüesli

- 2 Zwieback
- 3 Apfel
- 2 Banane
- 3 dl Milch
- 300 g Früchtejoghurt
- Zwieback in Milch einlegen
- danach alle Zutaten fein mixen
- in Weck Gläser anrichten
- ergibt ca. 10 Stk. à 2.5 dl



9 Rezepte – Salziges

Eiersalat

15 Eier
0.6 dl Milch
Binder von Knorr
Salz, Pfeffer

- 15 Eier im Wasser hart kochen
 - abkühlen und Eiweiss vom Eigelb trennen
 - Eiweiss mit 3dl Milch fein mixen, abschmecken
 - Eigelb mit 3dl Milch mixen abschmecken
 - Mit Binder von Knorr abbinden
 - in ein 1/1 GN verteilen, bei 92 °C 25 Minuten zugedeckt pochieren, abkühlen
 - Eiweiss Masse mit rundem Ausstecher ausstechen
 - Anschliessend nochmals mit einem kleinen Ausstecher in der Mitte ausstechen, mit Eigelb füllen
- Info: reicht für ca. 10 Bewohner



Feta Avocado Espuma Kisag Bläser 0.5l

¼ Zitrone
1 Avocado
10 g Butter
50 g Feta
80 g Mascarpone
2.5 dl Vollmilch
Salz, Pfeffer

- Avocado schälen, in Würfel schneiden, mixen
 - Salz, Pfeffer und Zitronensaft dazugeben
 - Feta zerbröckeln, mit Mascarpone und Milch mixen
 - abschmecken
 - durch Haarsieb passieren und in Kisag abfüllen, eine Kapsel aufschrauben und mindestens 1 Stunde kühlen
- Feigen Honig Konfit dazu servieren



Roter Randen Schaum Kisag Bläser 1l

- 100 ml Rahm
- 100 ml Joghurt
- 400 g Randensaft
- 150 g Randen gekocht
- 2 g Salz
- 2 g Pfeffer

- Randensaft, Randen gekocht und Joghurt mixen, würzen
- durch Haarsieb passieren und in ein Kisag abfüllen
- eine Kapsel aufschrauben und mindestens 1 Stunde kühlen



Spaghetti

- 750 g Spaghetti, gekocht
- 0.6 dl Gemüsefond
- 15 g Kaltbinder
- Salz, Pfeffer

- Spaghetti 15 Minuten im Steamer dämpfen
- anschliessend mit Gemüsefond mixen
- Kaltbinder dazu geben
- Salz, Pfeffer abschmecken
- Tomatensauce fein mixen
- Spaghetti durch Vermicelles-Pressen drücken und auf Teller anrichten
- mit Sauce nach Wahl servieren



Riz Casimir

→ Poulet siehe Grundlagenrezepte Fleisch

- 750 g Reis gekocht
- 0.6 dl Gemüsebouillon
- 30 g Kaltbinder
- Currysauce, mild
- Salz, Pfeffer

- Reis 15 Minuten im Steamer dämpfen
- anschliessend mit der Bouillon mixen
- Kaltbinder dazu geben
- Salz, Pfeffer abschmecken
- Reis in einen Spritzsack füllen
- Fleisch in Würfel schneiden und in Currysauce erwärmen
- Reis kreisförmig auf Teller spritzen und anschliessend Fleisch mit Sauce anrichten
- mit Erdbeeren oder sonstigen Früchten ein Püree herstellen zum Garnieren



Toast Hawaii

→ *Toastbrot siehe Grundlagenrezepte Brot*

→ *Fleisch siehe Grundlagenrezepte Fleisch*

100 g Annas in der Dose mit Saft

Hollandaise Sauce

Salz, Pfeffer

- Fleisch vorbereiten und gleiches GN benutzen wie Brotrezept
- Brot und Fleisch zurechtschneiden
- Fleisch auf das Brot legen
- Ananas mit wenig Saft pürieren
- allenfalls mit Kaltbinder abbinden, in Spritzsack abfüllen
- Ananas kreisförmig auf «Schinken» dressieren
- mit Hollandaise übergießen



Rindsgulasch mit Kartoffelstock und Broccoli

→ *Gulasch siehe Grundlagenrezepte Fleisch*

→ *Kartoffelstock*

→ *Broccoli siehe Grundrezept Gemüse*

- Gulasch in Form pochieren
 - Kartoffelstock in Spritzsack abfüllen
 - Broccoli in Form pochieren
- *zwei Präsentationsarten:*
- Fleisch in der Form lassen und anrichten
 - Fleisch in Würfel schneiden und in der Sauce erhitzen



Cheesecake Espuma auf Früchtebrot Kisag Bläser 0.5l

150 g Doppelrahm-Frischkäse

2.5 dl Rahm

40 g Zucker

→ *Früchtebrot erstellen siehe Brotrezept*

- Frischkäse, Rahm und Zucker vermengen und bei kleiner Hitze erwärmen
- mit Stabmixer mixen und in Kisag abfüllen
- eine bis zwei Kapsel aufschrauben
- 3 Stunden kühlen



Milchreismousse mit Kompott

1 Vanillestange

1.4 l Milch (fettarme)

100 g Rundkornreis

60 g Rohrzucker

- Vanillestange längs aufschneiden und Mark auskratzen
- 1 l Milch mit Vanillestange, Reis und Zucker aufkochen
- Hitze reduzieren und unter ständigem Rühren 35 Minuten bei kleiner Hitze garen
- restliche Milch mit Milchreis mischen, mixen und durch ein feines Sieb passieren
- *dazu ein Früchtekompott servieren*
- *kann auf süßem Reisbrot oder auf Agar Agar Gelee angerichtet werden*



Apfel-Mousse auf süßem Weissbrot Kisag Bläser 0.5l

200 ml Apfelsaft

200 ml Rahm

50 g Quark

50 g Apfelmus

- Apfelsaft, Apfelmousse und Rahm glattrühren
- durch ein feines Sieb passieren und in Kisag abfüllen
- 2 Patronen draufschauben, 1-2 Std. kühlen
- danach das Mousse direkt auf das Brot spritzen



11 Formen für Püform in verschiedenen Modellen und Hilfsmittel kaufen



www.steffengastro.ch, www.biozoon.de



Sandro Kalkhi Betagtenzentren Emmen AG sandro.kalkhi@bzeag.ch

Hilfsmittel

www.pistor.ch

Kaltbinder



Für warm so wie kalt zum Binden

Basis für pürierte Kost



Ersetzt die frischen Eier beim warmen Pürieren

Schlagcreme



Für den TK sehr gut geeignet sowie für Vorspeisen und Dessert



Für warmes Püriertes wie Rouladen

[illegible]