



Känguru- Kulinarik

KLEINES KOCH- UND INSPIRATIONSBUCH FÜR ENTEROSTOMATRÄGER

Universitätskrankenhaus Danderyd

AKUTKRANKENHAUS NORD-STOCKHOLM

www.ds.se



Vorwort

Dies ist kein diätetischer Fachratgeber. Es ist vielmehr ein Impulsgeber für Menschen wie Sie, denen kürzlich ein Enterostoma angelegt wurde und die sich Gedanken darüber machen, wie es nun weitergeht.

„Was kann ich denn jetzt noch essen?“ Diese Frage bekommen wir bei der Betreuung von Stomapatienten täglich gestellt. Und unter anderem auf diese Frage soll unser Buch Antworten geben.

Für unser Koch- und Inspirationsbuch haben wir Spezialisten auf den Gebieten der Kulinarik und des Fooddesigns, Rezeptvorschläge für unterschiedliche Gelegenheiten zusammenzutragen. Sie werden feststellen: Die Kost für Stomapatienten unterscheidet sich kaum von „normalem“ Essen. Experimentieren Sie – am besten mit kleinen Mengen –, um herauszufinden, was Ihnen besonders gut bekommt.

Was Sie in der Zeit unmittelbar nach der Operation beachten sollten

Viele Rezepte umfassen ballaststoffreiche Lebensmittel, die vor allem frisch operierten Stomapatienten Beschwerden verursachen können. Zu den Nahrungsmitteln mit blähender Wirkung gehören Kohlrüben, Erbsen, Bohnen, Zwiebeln und ballaststoffreiches Brot, besonders Brot mit ganzen Körnern. Lebensmittel wie Teigwaren, Reis und Bananen ergeben eine festere Konsistenz des Darminhaltes; Lebensmittel wie Pflaumen, Birnen, Zucker und Saft, manchmal auch Wein, machen den Darminhalt weicher.

Beobachten Sie sich selbst und ersetzen Sie problematische Zutaten durch andere oder lassen Sie diese einfach weg.

Dieses Buch liefert auch viele nützliche Tipps für Pflegepersonen, die mit Stomapatienten arbeiten, und versorgt sie mit Ideen für einfache, gute, praktische und günstige Gerichte aus der Krankenhausküche.

Die porträtierten „Models“ haben oder hatten ein Stoma. Sie unterstützten unser Buchprojekt auf Anregung der Patientenorganisation ILCO – mit einer ordentlichen Portion Schalkhaftigkeit und um Ihnen eine Freude zu machen! Wenn Sie die Porträtaufnahmen genauer ansehen, entdecken Sie die – stets „gestylten“ – Stomabeutel.

In Deutschland haben über 100 000 Menschen eine dauerhafte Stomaanlage. Es gibt verschiedene Gründe für die Anlage eines Stomas. Vielen Patienten rettet der Eingriff das Leben.

Auch wenn Sie es jetzt kaum glauben mögen: Sie werden zum Alltag zurückfinden. Wir hoffen, dass Ihnen dieses Buch ein guter Begleiter auf dem Weg ist, dass es Ihnen viele unvergessliche kulinarische Erlebnisse schenkt und dass es Ihnen immer wieder ein Lächeln auf die Lippen zaubert. Leben Sie, essen Sie, genießen Sie!

Maria Gylfe

LEITENDE KRANKENSCHWESTER
CHIRURGISCHE UND UROLOGISCHE
ABTEILUNG, KRANKENHAUS DANDERYD,
PROVINZ STOCKHOLM, SCHWEDEN



DANDERYDS SJUKHUS

MEIN TIPP:
Ein Gürtel
 zähmt den *Stomabeutel* ...

LEILA SÖDERHOLM

Wohnort: Lidingö, Schweden

Interessen: Sport und Gesundheit

Stärke: Meine Leidenschaft

Leidenschaft: Menschen inspirieren

Sternzeichen: Skorpion

Größe: 166 cm

Traum: Spaß zu haben und das Leben zu genießen, obwohl mein Lebensweg auf einer Holperstrecke verläuft

Berufliche Aktivitäten: Trainerin, Ernährungsberaterin, Coach, Bloggerin und Referentin

Lieblingstier: Pferd

Lieblingsfarbe: Türkis

Meine Tipps: Lassen Sie sich durch Ihre Stomaanlage nicht einschränken. Verlassen Sie Ihre Komfortzone und tun Sie alles, woran Sie Freude haben! Machen Sie für Ihren Bauch regelmäßig Stützübungen und Übungen im Stehen: Mit einem trainierten Bauch ist das Risiko für eine Hernie geringer; außerdem sitzt die Stomaanlage besser.

Seien Sie aktiv, der gesundheitliche Nutzen eines aktiven Lebensstils ist enorm! Regelmäßige Bewegung hebt die Stimmung und sorgt für Ausgeglichenheit – und nicht zuletzt für eine ausgewogene Darmtätigkeit. Beschaffen Sie sich einen Stomagürtel. Er fixiert und kaschiert den Stomabeutel; außerdem können Sie mit ihm die Kleidung sichern, während Sie den Beutel leeren. Besorgen Sie sich für einen unbeschwerten Schlaf einen besonders großen Nachtstomabeutel.





Leila Söderholm, eine Frau, die immer viel am Laufen hat.

Ernährungsberaterin mit spezieller Ausrichtung auf sportlich aktive Menschen.

Leila Söderholm lebt in Lidingö, Schweden, mit ihrem Mann Anders und ihren Kindern Moa (9 Jahre), Max (8) und Lucas (4).

Sie arbeitet mit ihrem Expertenteam u. a. in Unternehmen mit Wellness- und Gesundheitscoaching. Söderholm trat auch in verschiedenen Fernsehsendungen als Fitnessexpertin auf. Sie bloggt und schreibt Zeitschriftenartikel.

Alle Angaben für 4 Personen

Ofenpfannkuchen

800 ml Milch
180 g Weizenmehl oder
120 g Weizen- und 60 g Grahmmehl
4 Eier
½ TL Salz
50 g Butter

Backofen auf 225 °C vorheizen. Die Hälfte der Milch mit dem Mehl und den Eiern vermengen. Zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten und dann die restliche Milch und das Salz unterrühren. Butter in einer Auflaufform im Ofen bräunen. Den Teig in die Form gießen. In der Mitte des Ofens etwa 30 Min. backen. Mit Hüttenkäse und Erdbeeren servieren. Verwenden Sie mehr Eier, wenn Sie besonders viel Sport getrieben haben. Milch und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Mandelmehl-Pfannkuchen

150 ml Milch
4 Eier

150 g Mandelmehl
etwas Salz
1 TL Backpulver
30 g Butter

Milch, Eier, Mandelmehl, Salz und Backpulver verrühren. (Mandelmehl enthält viele gesunde Fettsäuren und Ballaststoffe und ist eine gute Alternative zu Weizenmehl.) 25 g Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Die Butter unter Rühren in den Pfannkuchenteig gießen. Je 1 TL Butter in der Pfanne schmelzen und die Pfannkuchen von jeder Seite 2–4 Min. darin backen. Mit Hüttenkäse und Beeren servieren.

Milch, Butter und Hüttenkäse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Hackfleisch-Gemüse-Sauce

2 rote Paprika
2 Möhren
½ Stange Porree
70 g Spinat
500 g passierte Tomaten
3 EL Tomatenmark
1 EL Sambal Oelek
50 ml Wasser (bei Bedarf)

500 g Hackfleisch
2 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
1 Fleischbouillonwürfel
Salz und Pfeffer

Das Gemüse vorbereiten und in den Behälter des Standmixers geben. Passierte Tomaten, Tomatenmark und evtl. etwas Sambal Oelek hinzugeben. Gut mischen und ggf. etwas Wasser hinzugeben. Das Öl in einem gusseisernen Kochtopf erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. (Ein gusseiserner Topf gibt immer eine kleine Menge gesundes Eisen ab. Tomaten begünstigen diesen Effekt.) Die Gemüsemasse, das Lorbeerblatt und den Bouillonwürfel hinzugeben und die Sauce etwa 30 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Teigwaren oder Reis servieren.

Lassen Sie das Sambal Oelek weg, wenn Sie einen empfindlichen Magen haben.

Grüner Trunk, 1 Portion

1 Banane
100 g Mango, in gefrorenen Stücken



1 Orange, Fruchtfleisch in Stücken
2 EL Sesamsamen
2 EL Goji-Beeren
1 TL Hasengerste
1 TL Brennesselpulver
100–150 g Spinat
250 ml Apfelsaft oder frisch gepresster Saft

Zutaten mit Hilfe eines Mixers mischen.

Hähnchen mit Süßkartoffeln und Feta

4 Süßkartoffeln
2 Möhren
100 ml Bratcreme Butter & Rapsöl
Salz und Pfeffer
Feta, in Würfel geschnitten
4 Hähnchenbrustfilets
50 ml Bratcreme Butter & Rapsöl
1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
1½ EL Honig
1½ EL japanische Sojasauce
1 TL Zitronenpfeffer

Backofen auf 225 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Möhren schälen und in dünne Stifte schneiden. Gemüse auf ein Backblech geben, mit Bratcreme beträufeln, salzen und pfeffern. 45 Min. im Ofen garen. Gemüse mit Feta bestreuen, wenn die Kartoffeln gar sind. Hähnchenfleischstücke abwaschen, trocken tupfen und längs halbieren. Die Bratcreme in einer Bratpfanne erhitzen und das Hähnchenfleisch in die Pfanne geben. Mit Knoblauch und Zitronenschale bestreuen, mit Zitronensaft übergießen, mit Honig und Sojasauce beträufeln und mit

Zitronenpfeffer würzen. Hähnchenfleisch garen, dabei einmal wenden und die zweite Seite auf gleiche Weise würzen. Mit grünem Salat servieren.

Feta und Bratcreme können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Kabeljau mit Tomaten und Porree

400 g Kabeljaufilet
1 Zitrone, Saft
Salz und Pfeffer
1 Dose gehackte Tomaten
½ Stange Porree, in Scheiben geschnitten und gewaschen
2 EL Basilikum, gehackt

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fisch in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform geben, mit

Wählen Sie Zubereitungsarten, mit denen die Speisen leicht verdaulich werden!

Zitronensaft übergießen, salzen und pfeffern. Mit den gehackten Tomaten übergießen und mit dem Porree bestreuen. Etwa 15 Min. im Ofen garen. Mit Basilikum garnieren. Mit Kartoffeln und Spinatsalat servieren.

Schnelle Linsensuppe

2 Möhren
2 mehlig kochende Kartoffeln
½ Zwiebel/Stange Porree
1 l Wasser
4 Bouillonwürfel
½ Tube Tomatenmark
250 g rote Linsen
2–3 Zitronen, Saft
Salz und Pfeffer

Gemüse vorbereiten und klein schneiden. Wasser, Bouillonwürfel und Tomatenmark in einem Kochtopf mischen. Gemüse hinzugeben und etwa 10 Min. weich kochen. Linsen und Zitronensaft hinzugeben. Suppe weitere 10 Min. köcheln lassen und bei Belieben pürieren. Mit Brot und Sahnejoghurt servieren.

Der Joghurt kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Lachs aus dem Ofen

4 Lachsfiletstücke
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
Salz und schwarzer Pfeffer
Sauce:
200 g Crème fraîche
1 EL Olivenöl
1 Bund Schnittlauch
Meersalz

Backofen auf 200 °C vorheizen. Fisch in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform geben.

Mit Zitronenschale bestreuen und mit Zitronensaft übergießen. Salzen und pfeffern. Etwa 15 Min. im Ofen garen. In der Zwischenzeit für die Sauce Crème fraîche, Öl, Schnittlauch und Salz mischen. Den Fisch mit der Sauce garnieren und mit Reis und Salat servieren.

Die Crème fraîche kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Gefüllte Zucchini

3 Zucchini
übrig gebliebene Hackfleischsauce
120 g Gratinkäse

Backofen auf 200 °C vorheizen. Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. In eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform geben und mit der Hackfleischsauce füllen. Zucchini 30 Min. im Ofen garen, nach 20 Min. mit Käse bestreuen.

Der Käse kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Hüttenkäse mit Nüssen und Beeren, 1 Portion

70–100 g Wal- und Haselnüsse, fein gehackt
1 EL Goji-Beeren
1 EL Moosbeeren
1 EL Rosinen
Banane /Orange, Fruchtfleisch in Stücken
125–250 g Hüttenkäse

Nüsse und Früchte in einer Schale mischen und mit Hüttenkäse auftragen.

Der Hüttenkäse kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Die beste Frühstücksgrütze, 1 Portion

200 ml Milch
1 Messlöffel Vanille-Proteinpulver
Zimtpulver nach Belieben
40 g Haferflocken
1 EL gequetschte Leinsamen
1 EL Sonnenblumenkerne
50–150 g Heidel-, Him-/Erdbeeren, gefroren

In einer Schale fast die gesamte Milch mit dem Proteinpulver und dem Zimt vermischen. Die restlichen trockenen Zutaten hinzugeben. Beeren – möglichst viele – auf die Grütze geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Am Morgen erwartet Sie die fertige Grütze, zu der Sie nur noch etwas Milch zugießen müssen.

Die Milch kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Hafer an sich enthält kein Gluten, hat aber durch die Verarbeitung einen bis zu 5-prozentigen Anteil an glutenhaltigem Getreide.

Heidelbeerquark, 1 Portion

250 g Quark
50 g Heidelbeeren
2 TL Honig

Zutaten mit Hilfe eines Mixers oder von Hand gut mischen. Der Quark kann in größeren Mengen zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Der Quark kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Käsestäbchen mit Birne, 1 Portion

fettarmer Schnittkäse, in Stäbchen geschnitten
1 Birne



Die **Deutsche ILCO** ist die bundesweite unabhängige Selbsthilfevereinigung für Menschen mit einem künstlichen Darm- oder Blasenausgang, einem Stoma (unabhängig, was die die Ursache für die Stomaanlage war) und für Menschen, die an Darmkrebs erkrankt sind (mit oder ohne Stoma). Seit ihrer Gründung 1972 unterstützen Stomaträger oder Darmkrebsbetroffene in ganz Deutschland andere Gleichbetroffene ehrenamtlich dabei, ihr Leben mit Stoma oder mit Darmkrebs und den Folgen gut zu bewältigen.

Die Deutsche ILCO hilft

- * durch Gespräche und Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen, insbesondere zu Fragen des täglichen Lebens mit einem Stoma sowie der Darmkrebserkrankung
- * durch Informationen vielfältiger Art – persönlich oder telefonisch, sowie bei in Veranstaltungen, Treffen, in Broschüren bis hin zur Internetseite www.ilco.de
- * durch die Vertretung der Interessen von Stomaträgern und Menschen mit Darmkrebs

Die Deutsche ILCO ist

- * kompetent, glaubwürdig und erfahren in Fragen des Lebens mit Stoma oder Darmkrebs
- * zugewandt in der persönlichen Unterstützung
- * verständlich und alltagstauglich in ihren Informationen
- * aktiv in der Interessenvertretung im Gesundheits- und Sozialsystem
- * stark durch ihre finanzielle und inhaltliche Unabhängigkeit sowie durch die Zahl ihrer Mitglieder

Deutsche ILCO – Erfahrung, die zählt!

Deutsche ILCO e.V.-Bundesverband
Thomas-Mann-Str. 40
53111 Bonn
Tel. +49 (0)228 338894-50, Fax -75
E-Mail info@ilco.de
Internet: www.ilco.de



MEIN TIPP:

Wetteifern

Sie im *Langsamessen* ...

MARLENE GUSTAWSON

Wohnort: Stockholm, Schweden

Interessen: Golf, gesunde Ernährung, Bloggen, Natur und Reisen

Stärken: Eigenwilligkeit, Menschenfreundlichkeit

Leidenschaften: Das ganze Leben ist eine Leidenschaft! Meine wunderbaren Enkel Ella und Philip, Golf, mein Labrador Retriever

Sternzeichen: Fische

Größe: 173 cm

Träume: Ich kenne sehr viele schwedische Oldies – und singe diese gern

Traum: Mein drittes Buch fertigzuschreiben; unser Landhaus in Dalarna aufzumöbeln und dort einen Kräutergarten anzulegen

Idol: Die schwedische Sängerin Kikki Danielsson

Berufliche Aktivitäten: Phyto- und Ernährungstherapeutin sowie Ernährungsberaterin

Lieblingstier: Mein brauner Labrador Oliwia

Lieblingsfarbe: Pink

Meine Tipps: Passen Sie Ihre Kost an Ihre individuellen Ansprüche an, statt Ernährungstrends zu folgen. Essen Sie Früchte – und Gurken – geschält. Verzehren Sie mehr Beerenobst als andere Obstarten. Trinken Sie Kräutertees, die die Verdauung fördern und gegen Blähungen helfen.

Ich messe mich im Geheimen mit den anderen am Tisch im Langsamessen. Das hilft mir dabei, es etwas ruhiger angehen zu lassen.

Vergessen Sie nicht, Sport zu treiben! Für mich haben sich Zirkeltraining und lange Morgenspaziergänge bewährt.





Marlene Gustawson, gesundheitsbewegte Feinschmeckerin mit einer kleinen Gesundheitsoase, Optimal Health.

Ernährungsberaterin, Referentin sowie Phyto- und Ernährungstherapeutin.

Marlene Gustawson hat zwei Bücher über Ernährung und gesunden Lebensstil geschrieben, eines davon zusammen mit Lotten Odh.

„Ich war schon immer lebenshungrig, aber jetzt will ich das Leben noch mehr auskosten. Kein Tag mehr ohne kleine Abenteuer, Genuss und gesundes Essen!“

Alle Angaben für 4 Personen

Ingwer-Süßkartoffeln

- 4 Süßkartoffeln
- ein Stück Ingwer, ca. 2 cm
- 2 EL Oliven-/Kokosöl
- Salz und schwarzer Pfeffer

Kartoffeln und Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Ingwer darin andünsten, ohne dass er Farbe annimmt. Kartoffeln hinzugeben und alles unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze 15 Min. braten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rote-Bete- oder Möhrenfrikadellen servieren.

Zucchini spaghetti

- 2 Zucchini
- Olivenöl nach Belieben
- Zitrone, Saft nach Belieben
- Pesto:**
- 150 ml Olivenöl
- 1½ EL Pinienkerne
- 100 g Parmesan, gerieben
- 2 Bund Basilikum
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer

Die Zutaten für das Pesto mit Hilfe eines Mixers zerkleinern. Pfeffern und sparsam salzen. Die Zucchini längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Mit dem Sparschäler längs in spaghettiartige Streifen schneiden. Salzwasser in einem Kochtopf aufkochen und Zucchini-streifen höchstens 1 Min. blanchieren. Kochwasser weggießen. Zucchini-streifen nach Belieben mit etwas Öl und Zitronensaft beträufeln. Mit dem Pesto auftragen. Die Zucchini spaghetti schmecken auch mit anderen ungekochten Saucen gut.

Rote-Bete-Frikadellen mit Ziegenkäsecreme

- 6–10 Rote-Bete-Knollen, gegart und grob gerieben
- 5 Kartoffeln, gegart und fein gerieben
- 1 Ei
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Kokosöl
- Ziegenkäsecreme:**
- 200 g Ziegenfrischkäse
- 2 EL Crème fraîche
- Schwarzer Pfeffer

Rote Bete, Kartoffeln, Ei, sowie Salz und Pfeffer schnell vermen-

gen. Aus der Masse Frikadellen formen. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite ein paar Minuten goldbraun braten. Die Zutaten für die Ziegenkäsecreme glatt verrühren und die Creme mit Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen mit der Ziegenkäsecreme garnieren und mit grünem Salat servieren.

Die Crème fraîche kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Tofufrikadellen mit Senfduft

- 1 Packung fester Tofu
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Dijonsenf
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Wasser
- Salz und schwarzer Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen. Alle Zutaten mit Hilfe eines Mixers mischen. Um die Konsistenz der Masse zu verbessern, ggf. mehr Wasser hinzugeben. Aus der Masse Frikadellen formen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes

Blech legen. Frikadellen etwa 25 Min. im Ofen garen, bis sie eine schöne Farbe angenommen haben, nach ungefähr 10 Min. wenden. Mit geröstetem Gemüse und Salat servieren.

Avocado-Spinat-Suppe

- 1 EL Kokosöl
- 2 Schalotten, geschält und gehackt
- 70 g Babyspinat
- 3 Avocados
- 1½ l Bouillon
- 1 TL Limetten-/Zitronensaft
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 2 EL Basilikum, gehackt
- Fetacreme:**
- 1 Scheibe Feta
- 1 EL Olivenöl

Die Zutaten für die Fetacreme im Behälter des Standmixers mi-

schen. Kokosöl in einem Kochtopf erhitzen und Schalotten und Spinat unter Rühren darin dünsten. Bouillon zugießen und 1 Min. kochen. Topf vom Feuer nehmen. Die Avocados halbieren, das Fleisch auskratzen und in die Bouillon geben. Mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Limetten- oder Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe in Schalen gießen, mit dem Basilikum garnieren und mit der Fetacreme auftragen.

Der Feta kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Möhrensuppe

- 1 mehlig kochende Kartoffel
- 2 Möhren
- ein Stück Porree, ca. 10 cm

- 1 EL Ingwer, gehackt
- 1 EL Gemüsefond
- Kümmel
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Crème fraîche
- 3 EL Schnittlauch, gehackt
- 100 g Hüttenkäse pro Person

Das Gemüse schälen bzw. waschen und klein schneiden. Mit dem Ingwer in einen Kochtopf geben. So viel Wasser zugießen, dass das Ingwergemüse bedeckt ist. Etwa 15 Min. kochen. Mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken. Crème fraîche hinzugeben. Suppe in Schalen gießen, mit Schnittlauch garnieren und mit Hüttenkäse auftragen.

Crème fraîche und Hüttenkäse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten statt wenige große!



Halloumi-Lasagne

- 2 Auberginen
- 1 Halloumi, in Scheiben geschnitten
- 1 Stück Parmesan, gerieben
- Tomatensauce:*
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 1 Zitrone, Saft
- ½ TL Oregano
- Salz und schwarzer Pfeffer

Backofen auf 225 °C vorheizen. Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Kochtopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Tomaten, Zitronensaft und Gewürze hinzugeben. Sauce etwa 20 Min. köcheln lassen. Die Auberginen der Länge nach in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einem Kochtopf aufkochen und die Auberginenscheiben ein paar Minuten darin garen und dann auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auberginen- und Halloumi-Scheiben in eine mit Olivenöl gefettete Auflaufform schichten. Mit Tomatensauce übergießen und mit Parmesan bestreuen. Lasagne etwa 20 Min. goldbraun gratinieren. Mit grünem Salat servieren.

Halloumi enthält etwas Laktose, 1–3 g pro 100 g (1–3 %).

Möhrenfrikadellen mit Korianderduft

- 4 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL Apfelessig
- etwas Wasser
- 3 Möhren
- 2 Handvoll Babyspinat

- 1 Bund Koriander
- 1 Ei
- 2 EL Ingwer, gerieben
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Sesamsamen

Backofen auf 225 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und grob reiben. Zwiebel schälen und hacken. Öl in einem Kochtopf erhitzen und Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch darin andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Essig und etwas Wasser hinzugeben und köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Erkalten lassen. Kartoffeln und Zwiebeln pürieren. Möhren schälen und reiben. Spinat und Koriander grob hacken. Kartoffeln, Möhren, Spinat, Ei und Gewürze vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen und auf ein gefettetes Blech legen. Frikadellen etwa 20 Min. im Ofen garen, nach 10 Min. wenden. Mit Sesamsamen bestreuen. Mit Reis und Salat servieren.

Pilaw

- 550 g Wildreis, gekocht
- 3 Tomaten, in Würfel geschnitten
- ein Stück Porree, ca. 10 cm, in Scheiben geschnitten und gewaschen
- 15 g Koriander/Minze, grob gehackt
- 50 g getrocknete, mind. 1 Stunde eingeweichte Tomaten
- 2 EL Sultaninen
- 2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 EL Ingwer, gerieben
- 1 TL Meersalz
- 2 EL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Naturjoghurt

Den noch warmen Reis in eine große Schüssel geben und mit den

frischen Tomaten, dem Porree und dem Koriander/der Minze vermischen. Getrocknete Tomaten, Sultaninen, Knoblauch, Gewürze, Zitronensaft und Öl mischen und mit der Reismischung vermengen. Mit Koriander/Minze garnieren und sofort auftragen. Mit beliebig gewürztem Naturjoghurt auftragen.

Der Joghurt kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Mit Ziegenkäse gratinierte Süßkartoffeln

- 4 mittelgroße Süßkartoffeln
- 50 ml Olivenöl
- ½ Zitrone, Saft
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 200 g Ziegenweichkäse, in Scheiben geschnitten
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 Bund Thymian, gehackt

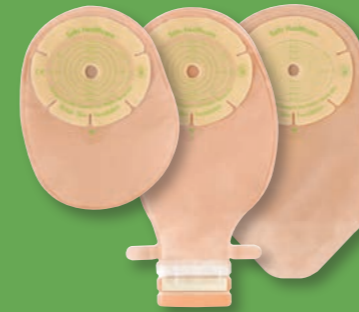
Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kartoffeln auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen, mit Öl und Zitronensaft übergießen und mit den Händen durchmischen. Salzen und pfeffern. Etwa 25 Min. im Ofen garen. Die fertig gegarten Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und mit den Käsescheiben belegen. Mit Honig beträufeln und mit Thymian bestreuen. Die Kartoffeln bei 250 °C etwa 5 Min. gratinieren, bis der Käse eine goldbraune Farbe angenommen hat.

Die Bekömmlichkeit von Lebensmitteln ist individuell sehr unterschiedlich!

Confidence® Natural

MIT ALOE VERA EXTRAKT

Entwickelt um Leckagen und wunde Haut zu vermeiden



Mit Flexifit® Basisplatten zum perfekten Sitz

Herkömmliche Basisplatten können Falten werfen, welche Leckagen und wunde Haut verursachen. Confidence® Natural verfügt über die einzigartige fünfzählige Basisplatte, welche sich optimal und flexibel an die Konturen des Bauches anpasst und sie für alle Formen und Größen verwendbar macht. **So ist perfekte Passform für jeden garantiert!**



Recognising Salts research into healthy stoma skin



DERMATOLOGICALLY ACCREDITED



StomaTec GmbH, Vertriebspartner für Stomaexperten,
Rudolf Diesel-Str. 24A; 49479 Ibbenbüren, Deutschland
Tel.: 05451 501512-0 Fax: 05451 895142
Free call: 0800 501512900
www.StomaTec.de info@StomaTec.de

SALTS
HEALTHCARE
www.salts.co.uk



MEIN TIPP: Schnorcheln

Sie im *Tube-Top* ...

DAVID LARSSON

Wohnort: Gislaved, Schweden

Interessen: Reisen, Spieltheorie, Fotografie, Snowboarden und Mentalismus

Stärken: Ruhiges Temperament, Stressresistenz

Leidenschaft: Film

Sternzeichen: Jungfrau

Größe: 179 cm

Träume: Den Mount Everest zu besteigen; zum Mond zu fliegen

Phobie: Keine, habe nur ein bisschen Angst vor gewissen Feministinnen

Idol: Der britische Unternehmer Richard Branson

Berufliche Aktivitäten: Alle Tätigkeiten, mit denen ich mich im ILCO-Verband für junge Leute in der gleichen misslichen Lage engagieren kann; offiziell arbeitslos

Mein Tipp: Auf unserer Ägypten-Reise wollten meine Freunde schnorcheln. Ich kaufte für einen lächerlichen Preis ein schulter- und ärmelloses, bauchfreies Top, wie es normalerweise Frauen tragen. Ich schnorchelte über eine Stunde, und das Tube-Top fixierte sowohl die Basisplatte als auch den Stomabeutel perfekt. Ich musste nach dem Schwimmen nicht einmal einen Wechsel vornehmen!



Sanna Änggård, rührige dreifache Mutter, die es liebt, aus wenig viel zu machen.

„Ich entdeckte die Restaurantbranche schon früh für mich. Zunächst jobbte ich abends und am Wochenende. Nach dem Schulabschluss wurde es ernster. Seither bin ich fast ununterbrochen als Köchin tätig gewesen.“

Essen ist wichtig für mich, und Essen muss gut schmecken. Mein Rat: Machen Sie es sich beim Kochen nicht unnötig schwer und stressig. Zügeln Sie Ihren Ehrgeiz. Aber verfeinern Sie Ihre Gerichte mit einer Extraportion Liebe – einem Gewürz, von dem man nie zu viel begeben oder bekommen kann.“

Alle Angaben für 4 Personen

Kabeljaupäckchen mit Speck und Ziegenkäsesauce

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 3 Rote-Bete-Knollen, gekocht
- 150 g Zuckererbsen
- 150 g Speckwürfel
- 600 g Kabeljaufilet
- Salz und Pfeffer
- 1 Zweig Rosmarin, gehackt
- Ziegenkäsesauce:
- 300 ml Sahne
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz und Pfeffer

Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln schälen und in Spalten schneiden. Leicht gesalzenes Wasser in einem Kochtopf aufkochen und die Kartoffeln etwa 10 Min. darin blanchieren, bis sie ziemlich weich sind. Rote Bete in Spalten schneiden. Zuckererbsen in Streifen schneiden. Speck knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Vier Blätter Wachspapier auslegen und das Gemüse in gleich großen Portionen darauf verteilen. Den Fisch portionsweise auf das Gemüse

legen. Mit dem Speck bestreuen, salzen und pfeffern. Wachspapier sorgfältig verschließen. Die Fischpäckchen mit der Nahtstelle nach oben auf ein Backblech legen und etwa 15 Min. im Ofen garen. Für die Ziegenkäsesauce die Sahne in einem Kochtopf aufkochen und den Käse darin schmelzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller legen und vorsichtig öffnen. Mit Sauce beträufeln und mit Rosmarin bestreuen.

Die Sahne kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Kartoffel-Porree-Suppe

- 8 mehlig kochende Kartoffeln
- 1 große Stange Porree
- 500 ml Kochsahne, 10–15 % Fettg.
- 200 ml Wasser
- 2 Hühner-/vegetarische Bouillonwürfel
- Salz und Pfeffer

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Porree in Streifen schneiden und waschen.

Gemüse in einen großen Kochtopf geben. Die Sahne und das Wasser mit den Bouillonwürfeln hinzugeben und aufkochen. Etwa 25 Min. kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit knusprig gebratenem Speck, Garnelen, Krebschwänzen, Croutons oder gewürfeltem gegrilltem Hähnchenfleisch servieren.

Die Sahne kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Wursteintopf

- 800 g Lyoner
- 1 Zwiebel
- 3 Möhren
- 2 Pastinaken
- 2 Petersilienwurzeln
- 4 Kartoffeln
- 2 Hühnerbouillonwürfel
- 1 TL Thymian, gehackt
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Blattpetersilie, gehackt
- süß-saurer Senf

Lyoner in Scheiben schneiden und diese halbieren. Gemüse

schälen und in gleich große Stücke schneiden. In einen Kochtopf geben und so viel Wasser zugießen, dass die Gemüsestücke bedeckt sind. Bouillonwürfel hinzugeben und aufkochen. Mit Deckel etwa 15 Min. kochen. Lyoner und Thymian hinzugeben und weitere 10 Min. kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Schalen gießen, mit Petersilie garnieren und mit Senf auftragen.

Hackfleischwraps mit Joghurtsauce

- 1 TL Butter
- 400 g Hackfleisch
- 150 g Chinakohl, gehackt
- 2 TL Sambal Badjak
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- Salz und Pfeffer
- Tortillas
- 3 TL Philadelphia-Käse
- Ajvar
- Joghurtsauce:
- 200 g Naturjoghurt, 8 % Fettg.
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- 2 EL Minze, gehackt
- Salz und Pfeffer

Die Butter in einem Kochtopf schmelzen und das Hackfleisch und den Chinakohl darin braten. Mit Sambal Badjak und Knoblauch würzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Joghurtsauce Joghurt, Knoblauch und Minze mischen. Salzen und pfeffern. Die Tortillas mit dem Philadelphia-Käse und der Hackfleischfüllung bestreichen. Nach Belieben mit anderen Füllungszutaten belegen. (Mögliche Füllungen: Salatblätter, Tomatenscheiben, Zwiebelscheiben, Bohnen, Mais, Käse.) Je einen Klacks Ajvar und Joghurtsauce auf die Füllung geben. Tortillas zusammenrollen und sofort genießen.

Butter, Philadelphia-Käse und Joghurt können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Beachten Sie, dass Tortillas Gluten enthalten können.

Pfeffrige Bouletten mit sämiger Trüffel-Kohl-Sauce

- 600 g Hackfleisch
- 30 g Paniermehl
- 3 EL Milch
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 1 TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Butter
- Trüffel-Kohl-Sauce:
- 2 EL Butter
- 200 g Weißkohl, fein gehackt
- 1 EL Weizenmehl
- 150 ml Sahne
- 150 ml Milch
- ¼ TL Trüffelöl
- Salz und Pfeffer

Hackfleisch, Paniermehl, Milch und Ei mischen und 10 Min. quellen lassen. Zwiebel fein hacken. Mit der Hackfleischmasse vermengen und pfeffern. Aus der Masse Frikadellen formen. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Frikadellen darin von jeder Seite goldbraun braten. Für die Trüffel-Kohl-Sauce die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und den Weißkohl darin andünsten, ohne dass er Farbe annimmt. Mit Mehl bestäuben und umrühren. Sahne und Milch zugießen und aufkochen. Unter gelegentlichem Rühren 30 Min. köcheln lassen. Trüffelöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Frikadellen mit der Sauce beträufeln und mit Kartoffeln oder Wurzelgemüse servieren.

Milch, Butter und Sahne können durch laktosefreie Alternati-

ven ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem Mehl und Paniermehl können Sie glutenfreie Produkte verwenden.

Hackfleischsuppe mit friischem Baguette

- 1 Zwiebel
- 1–2 Knoblauchzehen
- 1 Möhre
- 1 EL Butter
- 2 EL Tomatenpüree
- 300 g Hackfleisch
- 2 EL Olivenöl
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 800 ml Wasser
- 2 Bouillonwürfel
- 4 EL Crème fraîche
- Baguettes:
- 25 g Hefe
- 500 ml Wasser
- 1 EL Salz
- 2 EL Olivenöl
- 800 g Weizenmehl, Type 550

Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und fein hacken. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebel und die Möhre darin dünsten. Tomatenpüree hinzugeben. Das Öl in einem Kochtopf erhitzen – am besten in einem gusseisernen – und das Hackfleisch darin anbraten. Das ange dünstete Gemüse, das Wasser mit den Bouillonwürfeln und die Tomaten hinzugeben. Etwa 20 Min. köcheln lassen. (Werden ein paar rohe Kartoffelwürfel mitgekocht, ergibt dies eine besonders sättigende Suppe.) Zum Würzen kann z. B. hinzugegeben werden: 1½ TL Currypulver beim Anbraten des Hackfleisches oder ½ TL Kreuzkümmel und ½ TL Cayennepfeffer oder ½ TL Paprikapulver, ½ TL Kümmel und abgeriebene Schale einer Orange. Die gewünschten Gewürze in die

Versuchen Sie, sich möglichst ausgewogen und vielseitig zu ernähren!

Suppe geben und die Speise mit der Crème fraîche garnieren.

Für die Baguettes Hefe in eine Schüssel bröckeln. Mit handwarmem Wasser übergießen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Salz, Öl und fast das ganze Mehl hinzugeben; restliches Mehl zum Formen des Brots beiseitestellen. Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig etwa 1 Stunde abgedeckt gehen lassen. Backofen auf 225 °C vorheizen. Teig auf eine bemehlte Fläche geben und ohne zu kneten vierteln. Stücke vorsichtig langwirken, auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen und weitere 30 Min. gehen lassen. In der Mitte des Ofens etwa 15 Min. backen. Baguettes unabgedeckt auf einem Kuchenrost abkühlen lassen.

Butter und Crème fraîche können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Malins Thunfischpasta

400 g Teigwaren
1 EL Butter
½ Stange Porree, in Scheiben geschnitten und gewaschen
1 rote Paprika, in Streifen geschnitten
2 TL Currypulver
400 g Thunfisch aus der Dose
250 ml Kochsahne, 10–15 % Fettg.
250 g Crème fraîche
Salz und Pfeffer

Teigwaren nach Packungsanweisung kochen. Die Butter in einem Topf schmelzen und den Porree und die Paprika, mit dem Currypulver bestäubt, darin dünsten. Den abgessonenen Thunfisch, die Sahne und die Crème fraîche hinzugeben und mit den Teigwaren

vermischen. Salzen und pfeffern. Bei Belieben mit Zitronenspalten servieren.

Sahne und Crème fraîche können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Montagsomelett

5 Eier
2 EL Sahne
1 rote Zwiebel
1 EL Sherryessig
2 EL Olivenöl
2 Tomaten, in Scheiben geschnitten
4 Kartoffeln, gekocht, in Scheiben geschnitten
100 g Feta, in Würfel geschnitten
30 g entkernte Oliven
Salz und Pfeffer
Rucola
Meersalzflöckchen

Backofen auf 190 °C vorheizen. Eier und Sahne verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit dem Essig vermischen. 1 EL Öl in einer offenen Pfanne erhitzen. Eiermischung in die Pfanne geben und etwas stocken lassen. Tomaten, Kartoffeln, Feta, Oliven und zuletzt die marinierte Zwiebel auf das Omelett geben. Die Pfanne in den Ofen stellen und das Omelett 5 Min. backen. Omelett mit Rucola garnieren, mit 1 EL Öl beträufeln und mit Meersalzflöckchen bestreuen.

Die Sahne kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Hähnchen mit Glasnudelsalat

800 g Hähnchenbruststückenfilet
2 EL Olivenöl
Marinade:

1½ EL Ingwer, fein gehackt
1 TL Knoblauch gepresst/gerieben
1 EL rote Currypaste
1 TL Sesamöl
2 EL japanische Sojasauce
Salat:
150 g Glasnudeln
150 g Zuckerschoten
2 Frühlingszwiebeln
½ Salatgurke
1 rote Paprika
1 rote Chili
Dressing:
2 EL Kristallzucker
1½ EL Ingwer, gerieben
3 EL Fischsauce
1 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
2 Limetten, Saft
1 Bund Koriander, gehackt
70 g Erdnüsse, gehackt
1 Limette, halbiert

Die Zutaten für die Marinade mischen. Das abgewaschene und trocken getupfte Hähnchenfleisch mit der Mischung übergießen und mindestens 30 Min. marinieren. Nudeln nach Packungsanweisung kochen. Kochwasser weggießen. Nudeln in kaltem Wasser spülen und abtropfen lassen. Damit sie leichter zu essen sind, Nudeln mit einer Schere klein schneiden. Zuckerschoten, Frühlingszwiebeln, Salatgurke und Paprika vorbereiten und in Streifen schneiden. Chili fein hacken. Für das Dressing Zucker, Ingwer, Fischsauce, Öl und Limettensaft mischen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Nudeln mit dem Dressing anmachen und das Gemüse und den Koriander untermischen. Den Nudelsalat mit den Erdnüssen und mit der halbierten Limette garnieren. Das Hähnchenfleisch braten und auf den Nudelsalat legen.



Frisch selbst aufgetischt!

Vor einiger Zeit beschlossen wir, Suppen, Zwischenmahlzeiten und Kaffeegebäck in unserer Krankenhausabteilung selbst zuzubereiten – und sind verblüfft, welche Veränderungen dies mit sich gebracht hat.

Plötzlich bereitet es Freude, das Essen fertig zu machen und aufzutragen. Auch ist unser Einsatz nicht besonders zeitraubend – und das Ergebnis immer äußerst köstlich!

Wir haben Spaß daran, gutes Essen servieren zu können – und noch viel mehr Spaß, zu sehen, dass es unseren Patienten schmeckt und dass sie voller Genuss aufessen!

Indem Sie Saisonfrüchte zu einem Smoothie mixen, zaubern Sie nicht nur eine delikate Zwischenmahlzeit auf den Tisch, sondern auch einen Energiekick und eine Vitaminbombe. Servieren Sie an einem heißen Sommertag einen schön angerichteten kühlen Erdbeersmoothie und schenken Sie allen Kranken mit Kauproblemen ein fantastisches Geschmackserlebnis.

Wussten Sie, dass man mit Trinknahrung einen richtig guten Biskuitkuchen zubereiten kann? Wenn zum Nachmittagskaffee der Duft von frischem Gebäck durch die Abteilung strömt, greifen viele Patienten zu. So kommen sie in den Genuss eines saftigen Stück Kuchens und werden gleichzeitig mit einer Extraportion Energie versorgt.

Mit etwas frischem Gemüse wird aus einem gewöhnlichen Mittagessen ein Fest für die Geschmacksknospen. Ausgestattet mit ein bisschen Fantasie, guten Zutaten und einem netten Rezept bereiten Sie mühelos eine köstliche Suppe zu: Der Mixer verwandelt „langweiliges“ Gemüse im Nu in ein appetitliches Gericht, das mit einem selbst gebackenen Brot noch verführerischer wird.

Hier auf der chirurgischen und urologischen Abteilung des Krankenhauses von Danderyd in der Nähe von Stockholm haben wir unsere Patientenküche mit einem eigenen Küchendienst besetzt. Schließlich müssen wir die geltenden Gesetze und Bestimmungen im Hinblick auf den

Umgang mit Lebensmitteln in Krankenhäusern einhalten. Dadurch dass der Kochbereich dem Küchenfachpersonal vorbehalten ist, können wir die Hygienestandards problemlos erfüllen. Außerdem verwandelte sich die Küche so zu einer Art Kreativwerkstatt. Die Umstellung brachte nicht zuletzt auch wirtschaftliche Vorteile: Jetzt haben wir viel besser unter Kontrolle, was gegessen wird bzw. was im Mülleimer landet.

Unser Küchenfachpersonal kocht Grütze und Eier und backt gefüllte Omeletts für unsere Patienten, die „normale“ Kost nur mit Mühe essen können. Wer Schluckbeschwerden hat, bekommt Hilfe beim Verdicken von Suppen u. Ä. Zu allen Mahlzeiten wird ein grüner Salat serviert, und aus Früchten der Saison werden herrliche Obstsalate gezaubert. Der Speiseplan wird regelmäßig abgewandelt, sodass das Küchenfachpersonal die Patienten mit immer neuen Zwischenmahlzeiten überraschen kann. Zu jedem Essen wird Trinknahrung in schnapsglasgroßen Gefäßen gereicht. Dadurch können wir vermeiden, dass die Patienten Trinknahrung übrig lassen, die wir dann wegschütten müssen.

Unsere Patienten führen ein Ernährungstagebuch, in dem sie ihre Flüssigkeits- und Kalorienaufnahme dokumentieren. So lernen sie während ihres Krankenhausaufenthaltes, welche Flüssigkeits- und Kalorienmenge ihr Körper benötigt, und werden gut auf die Genesungszeit zu Hause vorbereitet.

Das Küchenfachpersonal trägt eine besondere Kleidung, damit dessen spezielle Rolle für die anderen Abteilungsmitarbeiter und die Patienten deutlich erkennbar ist.

Es ist wichtig, die Perspektive zu erweitern und dafür zu sorgen, dass ambitionierten Mitarbeitern, die unsere Krankenpflege zukunftsfähig machen wollen, der nötige zeitliche und gestalterische Freiraum gegeben wird.

Fantastische Dinge können geschehen. So wie auf unserer Abteilung. So wie dieses Buch.



*Wählen Sie
immer gut
reife Früchte!*

Wissen bringt gute Speisen!

Saftiger Kokoskuchen

200 g Butter
140 g Kristallzucker
4 Eier
½ TL Zitronenschale, gerieben
120 g Weizenmehl, Type 405
10 g Backpulver
70 g Kokosraspeln
300 ml Orangensaft
300 ml Energy-Drink
1 Orange, in Spalten geteilt
1–2 EL Vanillezucker
2 EL Kokosraspeln

Backofen auf 200 °C vorheizen. Butter, Kristallzucker, Eier und Zitronenschale verquirlen. Mehl, Backpulver und Kokosraspeln unterrühren. Teigmasse in eine gefettete Springform (ø 26 cm) gießen und 45 Min. im Ofen backen. Springform öffnen und Ring vorsichtig entfernen. Vom Biskuitkuchen einen 5 cm dicken „Deckel“ abschneiden. Springform wieder abschließen. Orangensaft und Energy-Drink handwarm erhitzen und über den unteren Biskuitteil gießen. Biskuit mit einer Gabel einstechen, so dass er sich gut vollsaugt. Biskuit abkühlen lassen und aus der Form nehmen. Den „Deckel“ zurücksetzen, mit den Orangenspalten belegen und mit Vanillezucker und Kokosraspeln bestreuen.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Kokos-Bananen-Ofenpfannkuchen, ca. 4 Portionen

4 Eier
240 g Weizenmehl
300 ml Milch

200 ml Trinknahrung
35 g Kokosraspeln
½ TL Salz
3 EL Butter
2 EL Rapsöl
2 Bananen, in dünne Scheiben geschnitten

Backofen auf 225 °C vorheizen. Eier verquirlen und mit Mehl, Milch, Trinknahrung und Kokosraspeln verrühren. Butter und Rapsöl in einer Auflaufform im Ofen erhitzen. Den Teig in die Form gießen und mit den Bananenscheiben belegen. 20–25 Min. im Ofen backen. Mit Eis und Kompott servieren.

Milch und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Suppen aus fertigen Gerichten

Verwenden Sie die Hauptzutaten von verschiedenen Gerichten und mischen Sie diese mit Sahne, Kräutern und Wasser.

Fleischsuppe: Verwenden Sie z. B. Kassler, Hackfleisch oder Hühnerbrustfilet und außerdem Gemüse und eine Sauce.

Fischsuppe: Verwenden Sie z. B. Fischfilet, -gratin oder -auflauf und außerdem Gemüse.

Vegetarische Suppe: Verwenden Sie blanchiertes Gemüse. Rote Linsen dienen zur Proteinanreicherung/als Verdickungsmittel.

Laktosefreie Suppe: Tauschen Sie die Sahne gegen eine laktosefreie Alternative.

Glutenfreie Suppe: Rote Linsen dienen als Verdickungsmittel.

Möhren-Ofenpfannkuchen, ca. 8 Portionen

180 g Weizenmehl
40 g Haferflocken
1 TL Salz
500 ml Milch
8 Möhren, geschält und fein gerieben
8 Eier
300 ml Trinknahrung
6 EL Rapsöl/Butter

Backofen auf 225 °C vorheizen. Mehl und Haferflocken mischen. Das Salz und die Hälfte der Milch hinzugeben und alles gut verrühren. Möhren unterrühren. Eier verquirlen. Die restliche Milch, die Eier, die Trinknahrung und die Hälfte des Fetts unterrühren. Teig etwa 30 Min. quellen lassen. Das restliche Fett in einer Auflaufform im Ofen erhitzen. Den Teig in die Form gießen. In der Mitte des Ofens 20–25 Min. backen. Der Teig kann auch für „gewöhnliche“ – also in der Pfanne gebackene – Pfannkuchen verwendet werden.

Die Milch kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden. Hafer an sich enthält kein Gluten, hat aber durch die Verarbeitung einen bis zu 5-prozentigen Anteil an glutenhaltigem Getreide.

Apfel-Möhren-Muffins, ca. 20 St.

2 Eier
200 ml Trinknahrung
3 EL Honig
1 Apfel, geschält und in Würfel geschnitten
1 Möhre, geschält und fein gerieben
200 ml Sauermilch
2 EL Butter
1 EL Rapsöl



240 g Weizenmehl, Type 405
 2 TL Backpulver
 1 TL Zimtpulver
 ½ TL Salz
 1 TL Vanillezucker
 1 TL Puderzucker u. ¼ TL Zimtpulver

Backofen auf 175 °C vorheizen. Eier, Trinknahrung und Honig verquirlen. Apfel, Möhre, Sauer- milch, Butter und Rapsöl unter- mischen. Mehl, Backpulver, Zimt, Salz und Vanillezucker unter- rühren. Teig in die Mulden eines Muffinsblechs oder in Muffinfor- men füllen. In der Mitte des Ofens 15–17 Min. backen. Muffins erkal- ten lassen. Puderzucker und Zimt mischen und die Muffins damit bestäuben.

Sauermilch und Butter kön- nen durch laktosefreie Alternati- ven ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glu- tenfreies Mehl verwenden.

Himbeer-Erdbeer-Smoothie, ca. 8 Gläser

300 g Erdbeeren oder andere Beeren
 2 Orangen
 2 EL Proteinpulver
 500 g Naturjoghurt
 200 ml Trinknahrung, Erdbeergeschmack
 250 g Himbeeren
 1 EL Rohrzucker
 2 EL Zitronensaft

Frische Erdbeeren waschen und halbieren. Orangen schälen und in Stücke schneiden. Das Pro- teinpulver mit einem Teil des Joghurts und mit der Trinknah- rung vermischen. Erdbeeren, Orangen, Himbeeren, Zucker und Zitronensaft mit dem restli- chen Joghurt vermengen. Masse im Behälter des Standmixers gut mischen.

Der Joghurt kann durch eine lak- tosefreie Alternative ersetzt wer- den.

Weizen-Roggen- Ecken, ca. 20 St.

50 g Butter
 500 ml Wasser/Milch
 50 g Hefe
 ½ EL Salz
 100 ml Invertzuckersirup
 60 g Sonnenblumenkerne
 1½ EL Anis- und Fenchelsamen, fein zerstoßen
 500 g Roggenmehl, Type 997 oder Type 1150, und 500 g Weizenmehl, Type 812

Butter in einem Topf schmelzen. Wasser/Milch zugießen und hand- warm erhitzen. Hefe in eine Schüssel bröckeln.

Mit einem Teil der Flüssig- keit übergießen und rühren, bis sich die Hefe aufgelöst hat. Die restliche Flüssigkeit zugie- ßen. Salz, Invertzuckersirup, Sonnenblumenkerne, Anis- und Fenchelsamen und fast das gan- ze Mehl hinzugeben; 180 g Mehl zum Ausrollen beiseitestellen. Etwa 4 Min. in der Küchenma- schine oder 8 Min. von Hand zu einem geschmeidigen Teig ver- arbeiten. Backofen auf 200 °C vorheizen.

Teig 30 Min. abgedeckt gehen lassen. Erneut durchkneten. Auf eine bemehlte Fläche geben und ausrollen. Dreiecke ausschnei- den und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech legen. 20 Min. gehen lassen. 15 Min. im Ofen backen.

Anstelle von glutenhaltigem Mehl können Sie eine glutenfreie Alternative (Weizenstärke, Mais- mehl) verwenden.

Mögliche Zwischen- mahlzeiten

- Trinkschokolade mit Banane
- Obstsalat mit Naturjoghurt
- Milchshake mit Sahne und Heidel- beeren
- Pfannkuchen mit Kompott und Schlagsahne
- Smoothie aus Naturjoghurt und Birne, Orange und Banane
- Smoothie aus Naturjoghurt und Blau- beeren und Banane
- Smoothie aus Naturjoghurt und Erdbeeren und Banane

Milch, Joghurt und Sahne kön- nen durch laktosefreie Alternati- ven ersetzt werden. Beachten Sie, dass vorgefertigte Pfannkuchen Gluten enthalten können.

Avocado-Tomaten-Omelett, 1 Portion

2 Eier
 2 EL Sahne
 ½ TL Salz
 etwas schwarzer Pfeffer
 2 EL Butter/Rapsöl
 ½ Avocado, in Würfel geschnitten
 ½ Tomate, in Würfel geschnitten
 75 g Gratinkäse
 50 g grüne und rote Paprika, in Würfel geschnitten

Eier und Sahne verquirlen. Sal- zen und pfeffern. Fett in einer Bratpfanne erhitzen. Die Eier- masse in die Pfanne gießen und langsam umrühren.

Das Omelett mit den Gemü- sewürfeln belegen und mit dem Käse bestreuen. Das Omelett ist fertig, wenn es fest, seine Oberseite aber noch glänzend und saftig ist. Mit Salat servie- ren.

Sahne und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

WEGIMED®



Ihr Partner & Großhandel für medizinische Produkte:

- Offizieller Distributionspartner von Welland Medical Ltd.
- GERICARE - Waschbare Krankenpflegeunterlage
- Produkte zur ableitenden Inkontinenzversorgung

WEGIMED GmbH

Eiserfelder Straße 446 | 57080 Siegen (Germany)
 Telefon +49-271-70319627 | Telefax +49-271-70319620
 info@wegimed.de | www.wegimed.de

freecall
 **0800**
 9344633
 0800/WEGIMED

Trinken Sie Rehydrationslösung, um bei dünnflüssigen Ausscheidungen den Wasser- und Salzverlust zu kompensieren!



MEIN TIPP:

Malen

Sie Ihre *Stomabeutel* an ...

THERESE DICKLEN

Kosename: Tette

Wohnort: Umeå, Schweden

Stärken: Vielleicht Beharrlichkeit oder Zähigkeit

Leidenschaft: Pferde

Sternzeichen: Steinbock

Größe: 162 cm

Talent: Malen und Zeichnen

Traum: Auf dem Land an einem Waldrand zu leben, und zwar auf einem eigenen Hof mit Tieren. Zu malen, zu schreiben und sich mehr oder weniger selbst mit Gemüse, Fleisch usw. versorgen zu können

Phobie: Abgeschnittene Nägel

Berufliche Aktivitäten: Persönliche Betreuerin, Betreiberin der Firma Heart of Colour mit Verkauf von Bildern, Illustrationen usw.

Lieblingstier: Pferd

Lieblingsfarbe: Gelb

Meine Tipps: Die Entfernung des Mastdarms kann sehr schmerzhaft sein. Für mich fühlte es sich an, als ob mein After weggeätzt würde. Ich war verzweifelt, weil ich nicht schlafen konnte, nicht sitzen konnte usw. Zur Beruhigung der Irritation half es mir enorm, Kompressen aufzulegen, die mit Betäubungssalbe eingestrichen waren.

Malen Sie Ihre Stomabeutel mit Acryl-, Textil- oder Hobbysprayfarbe an.



Daniel Farinotte (51 Jahre), in Nantes, an der französischen Westküste im Süden der Bretagne geboren.

Daniel Farinotte begann seine Karriere als Crêpier im bekanntesten Restaurant von Nantes. Nach vier Jahren als Koch mit Spezialisierung auf die traditionelle französische Küche traf er die Liebe seines Lebens und zog 1986 nach Stockholm und „zu den Eisbären“. In der schwedischen Hauptstadt bekam er sofort eine Stelle im bekannten Restaurant La Brochette. Neun Jahre später wurde Daniel Farinotte Küchenchef in einer Montessori-Schule. Dort gibt er nun schon seit fast zwanzig Jahren sein Wissen an die Kinder weiter, die beim Kochen auch mithelfen dürfen.

Daniel Farinotte wünscht Ihnen Bon appetit!

Alle Angaben für 4 Personen

Crêpes au poisson (Fisch-Crêpes)

180 g Weizenmehl
1 Prise Salz
300–400 ml Milch
50 g Margarine, geschmolzen
1 Ei
100 g Butter
4 Stangen grüner Spargel
8 Champignons
1 rote Paprika
1 Zwiebel
Kräuter der Provence
400 g Lachs
100 g Gratinkäse
Salz und Pfeffer

Backofen auf 250 °C vorheizen. Mehl, Salz, Milch, Margarine und Ei gut verrühren. Je 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen und die Crêpes portionsweise darin backen. Gemüse vorbereiten und in kleine Stücke schneiden. In Butter dünsten und mit den Kräutern der Provence würzen. Den Fisch in kleine Stücke schneiden und in der restlichen Butter dünsten. Salzen und pfeffern. Das Gemüse und den Fisch in gleich großen Portionen

auf den Crêpes verteilen. Crêpes aufrollen, in eine gefettete Auflaufform legen und mit Käse bestreuen. Etwa 5 Min. gratinieren.

Milch, Margarine, Butter und Käse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Gratinierte Endivien mit Fisch in Käsesauce

4 Endivien
400 g Kabeljaufilet, in Stücke geschnitten
Dill, gehackt
1 Fenchelknolle, gehackt
2 Möhren, geschält und in Scheiben geschnitten
etwas Estragon, gehackt
Béchamelsauce:
1 Klacks Margarine
30 g Weizenmehl
300 ml Milch
100 g Gratinkäse
Salz und Pfeffer

Backofen auf 175 °C vorheizen. Reichlich Salzwasser in einem großen Kochtopf aufkochen. Die Endivien in das Wasser geben

und umrühren. Wasser schnell erneut zum Kochen bringen. Wasser weggießen, nachdem es wieder aufgekocht hat. Endivien in Eiswasser legen, um deren Farbe und Vitamingehalt zu bewahren. Für die Béchamelsauce die Margarine in einem Kochtopf schmelzen und das Mehl darin hellgelb schwitzen. Milch einrühren. Sauce sämig einkochen lassen. Käse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Endivien in eine gefettete Auflaufform legen. Fisch auf die Endivien geben und mit Dill bestreuen. Fenchel und Möhren darauf verteilen. Mit Béchamelsauce übergießen und mit Estragon bestreuen. 20 Min. im Ofen garen. Temperatur auf 250 °C erhöhen und weitere 5 Min. garen.

Margarine, Milch und Käse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Aromatische Muscheln aus dem Ofen

1 kg Miesmuscheln
200 g Butter
6 Knoblauchzehen, gehackt

Backofen auf 250 °C vorheizen. Die rohen Muscheln gut waschen, dabei offene – also tote – Muscheln sorgfältig aussortieren. Fast die gesamte Butter in einem Kochtopf schmelzen und die Muscheln darin dünsten. Die Muscheln sind gar, wenn ihre Schale geöffnet ist. Die Muschelschalen ganz aufklappen und in eine gusseiserne Bratpfanne geben. Knoblauch über die Muscheln streuen. Die restliche Butter stückchenweise in die Muschelschalen geben. Pfanne in den Ofen stellen, bis die Butter schäumend verläuft. Muscheln sofort in der Pfanne auftragen.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Moules marinières au safran (Safranmuscheln)

4 kg Muscheln
50 g Margarine
2 große Zwiebeln, gehackt
200 ml Weißwein
1 Tütchen Safran

Die rohen Muscheln gut waschen, dabei offene – also tote – Muscheln sorgfältig aussortieren. Margarine in einem großen Kochtopf schmelzen und Zwiebeln darin dünsten. Wein zugießen und Safran hinzugeben. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen. Die Muscheln hinzugeben und den Topf abdecken. Topf hin und wieder schütteln. Die Muscheln sind gar, wenn ihre Schale geöffnet ist. Die Muscheln in einer flachen Schüssel oder auf einer Platte anrichten und mit dem Sud übergießen. Sofort genießen und dabei Sauerteigbrot in den aromatischen Sud stippen.

Die Margarine kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Homard Royal (Königlicher Hummer)

4 Hummer, gekocht
50 g Butter
Salz und weißer Pfeffer

Kräuter der Provence
1 Glas Schaumwein
500 ml Kochsahne, 10–15 % Fettg.

Hummer mit einem stabilen Messer längs durchschneiden. Die Panzer der Scheren mit der Hummerzange oder dem Nussknacker knacken. Fleisch aus Schwanz, Scheren und Rumpf ziehen, in Stücke zerteilen und in eine flache Schüssel geben. Vier Panzerhälften beiseitelegen. Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Hummerfleisch hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence abschmecken. Wein zugießen und sämig einkochen lassen. Hummerfleisch auf die Panzerhälften geben und sofort mit einem dunklen Baguette servieren. Den Rest des Schaumweins zum Hummer genießen.

Butter und Sahne können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Als Stomaträger brauchen Sie eigentlich keine spezielle Diät einzuhalten!



Fisch mit Tomaten provençale

Olivenöl
Knoblauch, gehackt
4 große Tomaten
50 g Butter
4 Fischfilets, z. B. Kabeljau oder Heilbutt
Salz und Pfeffer
Kräuter der Provence
Majoran
Limette, Saft nach Belieben

Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und den Knoblauch darin dünsten. Tomaten halbieren und die Tomatenhälften mit der Schnittseite nach unten in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence bestreuen. Mit Deckel 4–5 Min. bei milder Hitze ziehen lassen. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und den Fisch darin braten. Mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken. Fischfilets auf Teller legen und mit Tomatenhälften garnieren. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit Kartoffeln oder Reis servieren. Genießen und dabei Sauerteigbrot in die aromatische Sauce stippen.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Fisch in Buttersauce mit Kartoffeln

Kartoffeln
400 g Butter
4 Regenbogenforellen
Salz und Pfeffer
3 Schalotten, gehackt
Limette, Saft
400 ml Weißwein

Kartoffeln kochen. Etwas Butter in einer Bratpfanne schmel-

zen und den Fisch darin braten. Salzen und pfeffern. Fisch warm halten. Erneut etwas Butter in der Bratpfanne schmelzen und die Schalotten darin dünsten. Den Wein mit den angedünsten Schalotten in einem Kochtopf langsam auf kleiner Flamme erwärmen. Die Butter in kleinen Stücken hinzugeben und rühren, bis die Sauce eine gute Konsistenz hat. Die Butter darf nicht ganz schmelzen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. (Die Sauce gelingt nicht leicht; es sind Geduld und Geschicklichkeit gefordert.) Fisch und Kartoffeln auf Teller geben und mit Sauce beträufeln.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Pochierter Fisch

4 Regenbogenforellen
Salz und Pfeffer
1 Paprika
1 Zucchini
200 g Champignons
4 Kartoffeln, geschält
1 Bund Blatt Petersilie, gehackt
1 rote Zwiebel, fein gehackt
4 Knoblauchzehen, fein gehackt
200 g Butter
Limette, Saft

Backofen auf 175 °C vorheizen. Vier große Stücke Aluminiumfolie auslegen und je eine Forelle darauflegen. Salzen und pfeffern. Gemüse vorbereiten und in große Stücke schneiden. Petersilie, Zwiebel und Knoblauch mit der Butter vermengen. Das Gemüse und die Buttermischung portionsweise auf den Fisch geben. Aluminiumfolien sorgfältig verschließen. Die Fischpäckchen mit der Nahtstelle nach oben auf ein Backblech legen und

in der Mitte des Ofens etwa 30 Min. garen. Die Päckchen aus dem Ofen nehmen, auf Teller legen und vorsichtig öffnen. Mit etwas Limettensaft beträufeln. Mit grünem Salat servieren.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Salade niçoise (Nizzaer Salat)

4 Eier
1 kg Kartoffeln
400 g Thunfisch in Wasser
100 g Kapern
1 Dose grüne Bohnen
2 rote Zwiebeln, in Scheiben geschnitten
1 kleine Dose gesalzene Sprotten
1 Dose schwarze Oliven
Vinaigrette:
1 EL Rotweinessig
8–10 EL Rapsöl
1 EL Dijonsenf
Salz und weißer Pfeffer

Alle Zutaten für die Vinaigrette in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier hart kochen, schälen und vierteln. Kartoffeln schälen, kochen und in Würfel schneiden. Thunfisch, Bohnen, Kapern und Sprotten abgießen. (Der Thunfisch kann durch gebeizten Lachs oder Garnelen ersetzt werden.) Kartoffeln, Thunfisch, Kapern, Bohnen und Vinaigrette mischen. Salat mit Zwiebeln, Sprotten, Oliven und Eiern garnieren.

Essen Sie z. B. Trauben am besten ohne Schale und Kerne!

SenSura® Mio

»Er ist so flexibel. Manchmal vergesse ich sogar, dass ich eine Versorgung trage.«

Line, Stomaträgerin

Du bewegst das Leben – Mio bewegt dich.

SenSura® Mio – Sicherheit und Selbstvertrauen den ganzen Tag über

SenSura Mio gibt mit seinen Eigenschaften ein absolut neues Tragegefühl. Er ist diskret, anschmiegsam, flexibel und sicher. Mit SenSura Mio können Sie wieder ungezwungen am Leben teilnehmen und gewinnen ein hohes Maß an Lebensqualität zurück.

Bestellen Sie noch heute Ihre kostenfreien Muster unter www.sensuramio.coloplast.de oder einfach über unser ServiceTelefon: 0800 780 9000.

- > Der elastische Hautschutz passt sich individuellen Körperformen an und folgt jeder Bewegung sicher.
- > Der lichtgraue Textilstoff fühlt sich gut auf der Haut an und bleibt unauffällig – auch unter weißer Kleidung.
- > Der Ringfilter reduziert ein Aufblähen des Beutels.
- > Die außergewöhnlich flexible Rastringverbindung für optimalen Komfort und ein noch stärkeres Gefühl von Sicherheit.



SenSura® Mio
1-teilig plan



SenSura® Mio Click
2-teilig plan



SenSura® Mio Flex
2-teilig plan



Für alle Stomaarten:
Kolo – Ileo – Uro

MEIN TIPP: Kohlensäure

aus Getränken schlagen, um
Blähungen zu vermeiden...

CAMILLA FRANZÉN NORDSTRÖM

Wohnort: Sundsvall, Schweden
Interessen: Sport, Schreiben, Film und Musik
Stärke: Furchtlosigkeit
Leidenschaft: Sport
Sternzeichen: Waage
Größe: 158 cm
Talent: Boxen
Traum: Schriftstellerin zu werden
Idol: Der Rocksänger Freddy Mercury
Beruf: Persönliche Betreuerin und Studentin
Lieblingstiere: Meine beiden Katzen
Lieblingsfarbe: Schwarz

Meine Tipps: Verwenden Sie für eine besonders magenschonende Hackfleischsauce passierte Tomaten und fein gehackte Zwiebeln. Kohlensäure kann Blähungen verursachen. Schlagen Sie deshalb vor dem Trinken mit Hilfe eines kleinen Schneebesens die Kohlensäure aus Ihrem Getränk.
 Fixieren Sie Ihren Stomabeutel beim Sportmachen unbedingt mit einem Gürtel/einer Bandage.





Als sie 1997 ein Restaurant eröffnete, verwirklichte Ann Stål ihren Kindheitstraum.

Mit ihrer Leidenschaft für gute Speisen und originelle Tischdekorationen organisierte Ann Stål schon etliche Großveranstaltungen. Lady Gaga und die Bandmitglieder von Kiss sind nur ein paar der Stars, die das Glück hatten, Ståls Schlemmereien genießen zu dürfen.

Jetzt sind Sie an der Reihe, Ann Ståls Festmenüs durchzukosten. Lassen Sie es sich schmecken!

Alle Angaben für 4 Personen

**MENÜ 1:
Panna cotta mit Schnittlauch und Maränenkaviar**

2 Blatt Gelatine
200 ml Sahne
250 g Quark
15 g Schnittlauch, gehackt
Salz und Pfeffer
50 g Maränenkaviar

Gelatine einweichen. Sahne in einem Kochtopf aufkochen. Ausgedrückte Gelatine, Quark, Schnittlauch, Salz und Pfeffer hinzugeben. Mischung in 4 Portionsgefäße gießen und mindestens 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit einem Klacks Maränenkaviar garnieren.

Sahne und Quark können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Elchragout à la Rydberg

200 ml Sahne
1 EL Senfpulver
3 EL Kristallzucker
4–5 EL Olivenöl
3 EL Butter

800 g Kartoffeln, geschält und in Würfel geschnitten
2 Zwiebeln, gehackt
800 g Oberschale, Steak oder Filet vom Elch, in Scheiben geschnitten
4 Eigelb
Salz und Pfeffer

Sahne, Senfpulver und Zucker mischen. 2 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Kartoffeln darin golden braten. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebeln darin dünsten. 2–3 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Fleisch darin unmittelbar vor dem Auftragen braten. Fleisch auf Teller geben und Kartoffeln und Zwiebeln daneben anrichten. Jeden Teller mit einem Eigelb und mit der Senfsahne garnieren.

Sahne und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Mit Schokolade überbackene Früchte

2 Bananen
2 Kiwis
1 Schachtel Erdbeeren
100 g weiße Schokolade, gerieben

200 g Naturjoghurt
1 EL Honig

Backofen auf 225 °C vorheizen. Früchte schälen, in Scheiben schneiden und auf eine ofenfeste Platte geben. Früchte mit Schokolade bestreuen und in der oberen Hälfte des Ofens 2–3 Min. überbacken. Joghurt und Honig mischen. Überbackene Früchte mit Honigjoghurt beträufeln.

Schokolade und Joghurt können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

**MENÜ 2:
Tortillas mit Mozzarella und Parmaschinken**

250 g Büffelmozzarella
4 Tomaten
1 Zucchini
4 Tortillas
200 ml Tomatensauce
schwarzer Pfeffer
12 Scheiben Parmaschinken
80 g Rucola
100 ml Olivenöl

Backofen auf 225 °C vorheizen. Mozzarella und Tomaten in

dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini mit dem Sparschäler längs in Streifen schneiden. Tortillas mit Tomatensauce bestreichen. Das Gemüse in gleich großen Portionen auf den Tortillas verteilen. Pfeffer und mit Mozzarella belegen. Tortillas 5 Min. im Ofen backen. Mit Schinken und Rucola belegen und mit Öl beträufeln.

Der Mozzarella kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass Tortillas Gluten enthalten können.

Mit Gremolata überbackenes Schweinefilet

3–4 EL Olivenöl
600 g Schweinefilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
200 ml Weißwein
200 ml Wasser
2 EL konzentrierter Kalbsfond
1 Dose gehackte Tomaten
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
Salz und schwarzer Pfeffer

Gremolata:

1 Knoblauchzehe, gehackt
1 Bund Blatt Petersilie, gehackt
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

Backofen auf 175 °C vorheizen. Für die Gremolata Knoblauch, Petersilie und Zitronenschale und -saft mischen. 2–3 EL Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Filet darin bräunen. Salzen und pfeffern. Die Gremolata auf das Filet geben und das Fleisch 15 Min. im Ofen garen. Zwiebel, Knoblauch und Möhre schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Bratpfanne

erhitzen und das Gemüse 2 Min. darin andünsten. Wein, Wasser, Kalbsfond, Tomaten sowie Zitronenschale und -saft hinzugeben und 15 Min. köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Teigwaren oder Reis servieren.

Schokoladen-Pannacotta mit Beeren

1 Blatt Gelatine
200 ml Sahne
2 EL Milch
1 TL Vanillezucker
100 g weiße Schokolade, gerieben
200 g gemischte Beeren
Puderzucker

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Sahne und Milch mit dem Zucker in einem Kochtopf aufkochen. Die ausgedrückte Gelatine in die Sahnemischung rühren und die Schokolade unterrühren. Mischung in Portionsgefäße gießen und 4 Stunden in den Kühlschrank stellen. Mit Beeren garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Sahne, Milch und Schokolade können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

**MENÜ 3:
Mandelkartoffelsuppe mit Speck**

300 g Mandelkartoffeln
1 Schalotte
100 g Fenchel
2 EL Olivenöl
200 ml Weißwein
200 ml Sahne
800 ml Wasser
1 vegetarischer Bouillonwürfel
1 EL Thymian, gehackt
Salz und Pfeffer
50 g Kürbiskerne
140 g Speckwürfel

Kartoffeln und Schalotte schälen. Kartoffeln, Schalotte und Fenchel in Scheiben schneiden. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und das Gemüse 2 Min. darin andünsten. Den Wein, die Sahne und das Wasser mit dem Bouillonwürfel zugeben und 20 Min. köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren. Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eine trockene Bratpfanne erhitzen und die Kürbiskerne vorsichtig darin rösten. Anschließend den Speck knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Suppe in Schalen gießen und mit Speck und Kürbiskernen garnieren.

Die Sahne kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Gekochter Kabeljaurücken mit Garnelen

600 g Kabeljaurücken
100 g Butter
500 g Garnelen
4 Eier, gekocht und gehackt
1 EL Meerrettich
Salz und Pfeffer
Dill, gehackt
1 Zitrone, in Spalten geschnitten

Kabeljau in einen Kochtopf geben. Vorsichtig so viel kochendes Salzwasser zugießen, dass der Fisch bedeckt ist. 6 Min. ziehen lassen. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Garnelen, die Eier und den Meerrettich hinzugeben. Umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fisch auf Teller legen und Garnelenmischung darauf verteilen. Mit Dill und Zitrone garnieren. Mit Kartoffeln servieren.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden.

Trinken Sie viel: ca. 2 l täglich!

Gebratene Äpfel mit Kardamomduft

4 Äpfel
2 EL Butter
2 EL Rohrzucker
½ Zitrone, Saft
2 TL zerstoßene Kardamomsamen
1 Päckchen Vanilleeis

Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Eine trockene Bratpfanne erhitzen und die Äpfel 2–3 Min. darin anbraten. Äpfel mit Zucker und Kardamom bestreuen und mit Zitronensaft übergießen. Mit Vanilleeis servieren.

Butter und Eis können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

MENÜ 4:

Spargelomelett mit geräucherter Entenbrust

2 Schalotten
20 g Butter
300 ml Sahne
100 ml Weißwein
1 Bund grüner Spargel
2 Eier
Salz und Pfeffer
200 ml Balsamessig
1 EL Honig
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Päckchen Erbsensprossen
1 geräucherte Entenbrust, in dünne Scheiben geschnitten

Backofen auf 150 °C vorheizen. Schalotten in Scheiben schneiden. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Schalotten 2 Min. darin andünsten. Sahne und Weißwein in einem Kochtopf mischen und aufkochen. Spargel etwa 10 Min. darin weich kochen. Schalotten zugeben. Mit Hilfe eines Stabmixers pürieren und durch ein Sieb streichen. Spargelmasse mit den Eiern verrühren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Teig in eine gefettete Auflaufform gießen. 10–15 Min. im Ofen garen. Essig, Honig und Knoblauch mischen und auf ca. 100 ml reduzieren. Das Omelett vierteln, auf Teller geben und die Entenbrust daneben anrichten und mit der Reduktion beträufeln.

Butter und Sahne können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Würziger Ofenlachs mit Apfelsalat und zitronigen Kartoffeln

800 g Kartoffeln
50 g Butter
1 Zitrone, abgeriebene Schale und Saft
Salz und Pfeffer
3 Äpfel
400 g Naturjoghurt, 10 % Fettg.
1 Bund Schnittlauch, gehackt
1 TL Fenchelsamen
1 TL Kümmel
1 TL Estragon, getrocknet
1 TL Salz
1 TL Kristallzucker
1 TL schwarzer Pfeffer
4 Lachsfiletstücke

Kartoffeln schälen und kochen. Kartoffeln ggf. zerkleinern und noch warm mit Butter sowie mit Zitronenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Äpfel schälen und in dünne Spalten schneiden. Mit Joghurt und Schnittlauch vermischen. Backofen auf 225 °C vorheizen. Kräuter mischen. Je eine Seite der Fischstücke in die Kräutermischung drücken. Fisch in eine gefettete Auflaufform geben. 10–15 Min. im Ofen garen. Apfelsalat, Kartoffeln und Fisch auf Tellern anrichten.

Butter und Joghurt können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Französische Schokoladentorte

250 g dunkle Schokolade
250 g Butter
250 g Kristallzucker
10 Eier
Schlagsahne

Backofen auf 175 °C vorheizen. Schokolade, Butter und Zucker im Wasserbad schmelzen. Eier teilen. Eiweiße steif schlagen. Eigelbe in die Schokoladenmasse rühren, dann vorsichtig den Eischnee unterheben. Ein gefettete Springform zu $\frac{2}{3}$ mit der Masse füllen. 20–25 Min. im Ofen backen. Torte in der Form erkalten lassen. Mit der restlichen Masse übergießen. Torte mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Aus der Form nehmen und mit Schlagsahne auftragen.

Schokolade, Butter und Sahne können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

*Sparen
Sie beim
Würzen
nicht an
Salz!*





MEIN TIPP:

Frotté

hilft gegen *Sterilität* ...

BO KARLSSON

Kosenname: Bosse
Wohnort: Vintrosa, Schweden
Interessen: Flugzeuge und Elchjagd
Stärke: Eigenwilligkeit
Leidenschaft: Kochen
Größe: 174 cm
Talent: Autos und andere Dinge reparieren
Traum: Ein eigenes Flugzeug zu besitzen
Phobie: Schlangen
Idol: Elvis
Beruf: Pensionär
Lieblingstier: Hund
Lieblingsfarbe: Blau

Meine Tipps: Trinken Sie bei Verstopfung schnell 300 ml Sprudel. Legen Sie sich dann auf den Boden und rollen Sie sich ein paar Mal. Wiederholen Sie ggf. die Rollbewegungen.

Wenn Sie wie viele Männer nach einer Mastdarmentfernung unter retrograder Ejakulation leiden, kann Ihnen dieser Tipp helfen: Setzen Sie sich auf einen stabilen Tisch. Wickeln Sie ein Frotteehandtuch eng zu einer ca. 6 cm dicken Rolle. Legen Sie die Rolle auf eine Ecke des Tisches. Setzen Sie sich auf die Rolle, ein Bein links, ein Bein rechts der Ecke. Sie sollten einen kräftigen Druck auf den Rektalbereich spüren. Korrigieren Sie ggf. die Position. Der mechanische Druck gegen die Harnröhre sorgt dafür, dass die Samenflüssigkeit den „üblichen“ Weg über die Harnröhre nach außen findet.



Fredrik Johansson, Konditor mit Leidenschaft für die schönen Dinge des Lebens.

Vor drei Jahren zog Fredrik Johansson nach Stockholm, um in einer großen Lebensmittel-Einzelhandelskette als Konditor zu arbeiten.

Heute ist Johansson als Chefkonditor tätig. Er hat sein Leben seinem Beruf gewidmet. Eine andere Arbeit als die des Konditors ist für Johansson völlig unvorstellbar. Sein Beruf ist seine größte Passion.

Fredrik Johanssons tägliche Herausforderung besteht darin, Backwerke zu kreieren, von denen Sie nicht einmal zu träumen gewagt hätten.

Fredrik Johanssons Rezepte

Amaretti, 35–40 St.

300 g Marzipanrohmasse
210 g Kristallzucker
75 g Eiweiß
120 g Haselnüsse, geröstet und gerieben
Puderzucker

Backofen auf 175 °C vorheizen. Marzipanrohmasse mit Kristallzucker in einer Schüssel vermengen. Eiweiße steif schlagen. Die Haselnüsse und schließlich nach und nach den Eischnee hinzugeben und auf eine mit Puderzucker bestreute Fläche geben. Hände mit Puderzucker bestäuben. Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech geben. 12–15 Min. im Ofen backen.

Gefrorener Cheesecake

6–8 Graham-Kekse
300 ml Schlagsahne
400 g Philadelphia-Käse
175 g Kristallzucker
6 Eier
1 Zitrone, abgeriebene Schale

Kekse zerdrücken. Mit der Hälfte der Krümel den Boden einer gefetteten Springform bedecken. Schlagsahne anschlagen. In einer anderen Schüssel Philadelphia-Käse, Zucker und Eigelbe verquirlen. Eiweiße steif schlagen. Alles vorsichtig mischen und die Zitronenschale unterheben. Die Masse über die Keksschicht gießen und mit den restlichen Keksbröseln bestreuen. Den Kuchen mindestens 4 Stunden in den Tiefkühler stellen. Mit frischen Him- oder Erdbeeren servieren.

Sahne und Philadelphia-Käse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Crème brûlée, 6 Portionen

400 ml Sahne
150 ml Milch
1 Vanilleschote
6 Eigelbe
70 g Kristallzucker
Rohrzucker

Heißluftofen auf 95 °C vorheizen. Sahne und Milch in einem Kochtopf mischen. Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark he-

rauskratzen und mit der leeren Schote in die Sahnemilch geben. Die Sahnemilch aufkochen und dann den Topf vom Feuer nehmen. Die Eigelbe und den Zucker vorsichtig in die abgekühlte Sahnemilch rühren – nicht schlagen. Creme seihen und in runde Portionsgefäße gießen. 60 Min. im Ofen stocken – aber nicht ganz fest werden – lassen. Erkalten lassen. Unmittelbar vor dem Auftragen mit Rohrzucker bestreuen und diesen mit einem kleinen Brenner karamellisieren. Am besten am Vortag zubereiten.

Sahne und Milch können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Möhrenkuchen

325 g Kristallzucker
270 ml Rapsöl
250 g Möhren, geschält und gerieben
3 Eier
325 g Weizenmehl, Type 405
5 TL Backpulver
4 TL Natron
1 TL Salz
1 TL Zimtpulver
1 TL Muskatnuss, frisch gerieben

1 TL zerstoßene Kardamomsamen
Überzug:
¼ Vanilleschote
210 g Puderzucker
110 g Butter
1 EL Zitronensaft
150 g Philadelphia-Käse

Backofen auf 175 °C vorheizen. Zucker und Öl in einer Schüssel mischen und gründlich verrühren. Nach und nach die Möhren und die Eier und schließlich die trockenen Zutaten unterrühren. Masse in (eine) gefettete Backform(en) gießen. 10–15 Min. (mehrere kleinere Formen) bzw. 20–25 Min. (einzelne größere Form) im Ofen backen. Für den Überzug die Vanilleschote längs aufschneiden. Mark herauskratzen und in einer Schüssel mit Zucker, Butter und Zitronensaft vermengen. 5–10 Min. mit einem elektrischen Handrührgerät verquirlen. Philadelphia-Käse hinzugeben und weitere 5–10 Min. schaumig rühren. Den abgekühlten Kuchen mit der Masse überziehen.

Butter und Philadelphia-Käse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Haferkugeln, ca. 25 St.

270 g Butter
250 g Kristallzucker
3½ TL Vanillezucker
400 g Haferflocken
1 EL Kakao
100 ml kalter Kaffee
70 g Kokosraspeln

Butter mit Kristall- und Vanillezucker mit einem elektrischen Handrührgerät 5–10 Min. hell und schaumig rühren. Haferflocken,

Kakao und Kaffee hinzugeben und weitere 5 Min. schlagen. Masse eine Weile in den Kühlschrank stellen. Aus der Masse Kugeln formen und in den Kokosraspeln rollen.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Hafer an sich enthält kein Gluten, hat aber durch die Verarbeitung einen bis zu 5-prozentigen Anteil an glutenhaltigem Getreide.

Chocolate Chip Cookies

200 g Butter
140 g Kristallzucker
70 g Farinzucker
2 TL Vanillezucker
2 Eier
350 g Weizenmehl, Type 405
½ TL Salz
1½ TL Natron
300 g dunkle Schokolade, 65 % Kakaoanteil, gerieben
Walnüsse und Pistazien, gehackt, nach Belieben

Backofen auf 175 °C vorheizen. Butter mit Kristall-, Farin- und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier und dann die restlichen trockenen Zutaten unterrühren. Teig nicht zu eng mit einem Esslöffel auf ein mit Backpapier ausgekleidetes Blech klecksen. 8–10 Min. im Ofen backen.

Butter und Schokolade können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Zitronenbaiser-Pie

Mürbeteig:
120 g Butter
70 g Kristallzucker
150 g Weizenmehl, Type 405
1 Ei
1 TL Backpulver

Lemon Curd:
2 Blatt Gelatine
200 ml frisch gepresster Zitronensaft
2 Zitronen, abgeriebene Schale
250 g Butter
140 g Kristallzucker
7 Eier

Baiser:
75 ml Wasser
220 g Kristallzucker
120 g Eiweiß
Himbeeren
Zitronenmelisse

Für den Mürbeteig die kalte Butter mit dem Zucker, dem Mehl und dem Backpulver in der Küchenmaschine verarbeiten. Das Ei hinzufügen, wenn die Masse eine bröselige Konsistenz angenommen hat. Daraufhin sollte der Teig eine feste Konsistenz haben. Teig ein Stunde in den Kühlschrank stellen. Teig ca. 3 mm dick ausrollen und in eine gefettete Backform geben. Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Form eine Weile in den Kühlschrank oder Tiefkühler stellen und den Teig dann 10 Min. im Ofen blindbacken, bis er eine schöne Farbe angenommen hat. Für den Lemon Curd die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Zitronensaft mit Zitronenschale und 70 g Zucker in einem Kochtopf aufkochen. In der Zwischenzeit die übrigen 70 g Zucker mit den 7 Eiern vermischen. Masse unter ständigem Rühren auf 83 °C erhitzen. Die ausgedrückte Gelatine hinzugeben. Die Masse seihen, etwas abkühlen lassen und dann auf den Kuchenboden gießen. Die Backform in den Kühlschrank oder Tiefkühler stellen, bis die Masse fest ist. Bis hierher lässt sich die Pie problemlos einige Tage im Voraus vorbereiten. Für das Baiser Wasser und

Wenn Sie zu Blähungen neigen, sollten Sie aufs Kaugummikauen verzichten und auf Nahrungsmittel, die mit Sorbitol gesüßt sind!

Zucker in einem Kochtopf mischen und auf 120 °C erhitzen. In der Zwischenzeit das Eiweiß sehr fest schlagen. Wenn das Zuckerwasser gekocht hat, dieses unter ständigem Rühren in einem dünnen Strahl in die Eiweißmasse einlaufen lassen. (Zuckerwasser nicht auf die Rührbesen gießen, da sich sonst leicht Klümpchen bilden.) So lange rühren, bis das Zuckerwasser gut untergemischt und die Masse abgekühlt ist. Baisermasse mit einem Spritzbeutel auf die Lemon-Curd-Füllung dressieren oder mit einem Löffel gleichmäßig auf der Füllung verteilen. Baiser mit einem kleinen Brenner bräunen. Pie mit frischen Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren.

Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

Brownie

250 g Butter
 250 g dunkle Schokolade, 65 % Kakaoanteil
 4 Eier
 140 g Kristallzucker
 ½ TL Salz
 150 g Weizenmehl, Type 405
 70 g Walnüsse, Pistazien, Mandeln o. Ä., grob gehackt
Ganache:
 250 g dunkle Schokolade, 65 % Kakaoanteil, gerieben
 200 ml Sahne
 1½ EL Traubenzucker
 40 g Butter

Backofen auf 200 °C vorheizen. Butter und Schokolade in einem Topf schmelzen. Die Eier mit dem Zucker verrühren und gut mit der Schokoladenmasse vermischen.

Mehl und Salz untermischen. Walnüsse o. Ä. unterrühren. Masse in eine beliebige gefettete Backform gießen. Etwa 10 Min. im Ofen backen. Der Kuchen darf ruhig noch etwas klebrig sein. Für die Ganache die Schokolade in eine Schüssel geben. Die Sahne mit dem Traubenzucker in einem Kochtopf aufkochen. Sahne über die Schokolade gießen. Mit Hilfe eines Stabmixers mischen und dabei nach und nach die Butter hinzugeben. Masse ein paar Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Brownie in Stücke schneiden, Ganache mit einem Spritzbeutel auf den Kuchen dressieren. Browniestücke mit frischen Beeren und angeschlagener Schlagsahne servieren.

Butter, Schokolade und Sahne können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreies Mehl verwenden.

*Größere Mengen
 an Nüssen, Mandeln,
 Erdnüssen und Popcorn können Bauchschmerzen oder Verstopfung verursachen!*





MEIN TIPP: Testen

Sie Ihren *Stomabeutel* – sehen Sie, was er aushält!

DAN BRATT

Wohnort: Enskede Gärd, Schweden

Stärke: Eigenwilligkeit gepaart mit ausgeprägtem Gerechtigkeitsinn

Leidenschaft: Liebe in allen Formen! Liebe zu meiner Frau, zu meinen Kindern, zum Leben!

Sternzeichen: Waage

Größe: 177 cm

Talent: Überlebenskünstler

Traum: Ein hoffnungsloser Traum vom Weltfrieden und von Ressourcengerechtigkeit

Phobie: Keine

Idol: Als Kind, Das Phantom; aber jetzt sind meine Kinder meine größten Idole

Beruf: Schauspieler

Lieblingstier: Leider hatte ich als Kind eine Tierhaarallergie

Lieblingsfarbe: Schwarz

Meine Tipps: Ich fragte meinen Arzt, ob ich etwas Wein zum Abendessen trinken dürfte. Er antwortete mit einem Lächeln: „Probieren Sie es aus!“ Genau das tat ich auch und fand heraus, dass ich mir problemlos ein Glas Wein gönnen kann. Natürlich reagierte mein Darm, und ich musste lernen, auf welche Weise er das tat. Aber so ist das nun mal im Leben: Man muss Dinge ausprobieren, um herauszufinden, was man verträgt. Lehnen Sie den edlen Champagner, den guten Wein oder das erfrischende Bier nicht ab! Trauen Sie sich, die Grenzen auszuloten!



Carl Gustawson ist Gastwirt auf der M/S Gustavsberg VII und blickt auf 35 Jahre Erfahrung in der Restaurantbranche zurück.

Carl Gustawson hat seine Wurzeln im Norden des Stockholmer Schärenarchipels, wo er mit Vorliebe für seine Familie kocht und immer wieder aufs Neue gastronomische Inspiration findet.

Gustawson beschäftigt sich besonders gern mit dem Zusammenspiel zwischen Speisen und Getränken. Er freut sich auf Ihren Besuch auf der M/S Gustavsberg VII, wo er bereitwillig von seinen Geschmack- und Gewürzexperimenten erzählt.

Carl Gustawson ist ein gastronomischer Innovator, knüpft aber immer an schwedische Kochtraditionen an.

Alle Angaben für 2 Personen

Gallettes mit sämiger Pilzsauce

150 g Buchweizenmehl
300 ml Wasser
1 Ei
2 EL Butter
etwas Salz
4 Scheiben geräucherter Schinken
Pilzsauce:
1 EL Butter
3 EL Zwiebel, gehackt
100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
100 ml Sahne
½ TL Salz und Pfeffer

Mehl, Wasser, Ei und Salz mischen und gut verrühren. Teig mindestens 2 Stunden, am besten allerdings über Nacht, abgedeckt im Kühlschrank quellen lassen. Die Butter schmelzen und in den Teig rühren. Teig wie für Pfannkuchen backen und warm halten. Für die Sauce die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Zwiebel und die Pilze darin andünsten. Sahne zugießen, Salz und Pfeffer hinzugeben und ein paar Minuten kochen. Auf jeden

Teller eine Galette geben. Gallettes mit je einer Scheibe Schinken belegen, mit Sauce begießen und einrollen und sofort auftragen.

Butter und Sahne können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Quesadilla mit schwarzen Bohnen, Lyoner und Salsa

2 Tortillas
4 Scheiben Schnittkäse
150 g schwarze Bohnen aus der Dose, gespült
2 EL Olivenöl
1 EL Koriander/Oregano, gehackt
1 EL Geflügelfond
50 ml Wasser
1 Prise Salz
3–4 dicke Scheiben Lyoner
Salsa:
5 EL Chilisaucе
5 EL rote Paprika, fein gehackt
1 TL Chilipulver
1 EL Rotweinessig

Käsescheiben zwischen die Tortillas legen. Fladen in einer trockenen Pfanne rösten, bis der Käse geschmolzen ist. Fladen vierteln und warm halten. Boh-

nen mit Öl, Koriander/Oregano, Fond, Wasser und Salz in einem Kochtopf erhitzen. Wurst anbraten. Für die Salsa Chilisaucе, Paprika, Chilipulver und Essig mischen. Die Quesadilla halbieren, auf Teller geben und die Salsa und die Wurst daneben anrichten. Z.B. mit Virgin Mary auftragen (dazu 1 Glas Tomatensaft, 2 Tropfen Tabasco, 2 Spritzer Worcestersauce und eine Prise Salz mischen).

Der Käse kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass Tortillas Gluten enthalten können.

Kartoffel-Speck-Frikadellen mit Tomaten-Hüttenkäse

3–4 mittelgroße Kartoffeln, gekocht
140 g Frühstücksspeck, in Streifen geschnitten und gebraten
1 Ei, gekocht und gehackt
2 Eier
4 EL Zwiebel, gehackt
Butter
100 g Hüttenkäse
1 Tomate, gehackt
3 Tropfen Tabasco
Salz



Kartoffeln grob mit einer Gabel zerdrücken. Speck, Eier und Zwiebeln zugeben, salzen, pfeffern und alles gut vermengen. Aus der Masse Frikadellen formen. Die Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Frikadellen darin von jeder Seite ein paar Minuten goldbraun braten. Hüttenkäse mit Tomaten und Tabasco vermischen und mit Salz abschmecken. Die Frikadellen auf Teller geben und den Hüttenkäse daneben anrichten. Frikadellen am besten am Vortag zubereiten.

Butter und Hüttenkäse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Spinatomelett mit geräucherter Lachs und Fenchel-Hüttenkäse

4 Eier
100 g Tiefkühlspinat, aufgetaut
50 ml Sahne
2 EL Butter
4–5 Scheiben kalt geräucherter Lachs
150 g Hüttenkäse
1 TL Fenchelsamen
Salz und Pfeffer

Eier verquirlen und mit Spinat und Sahne mischen. Salzen und pfeffern. Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Die Eiermischung in die Pfanne geben und etwas stocken lassen. Omelett falten.

Hüttenkäse und Fenchelsamen mischen und pfeffern. Omelett halbieren, auf Teller geben und Hüttenkäse und Lachs daneben anrichten.

Sahne, Butter und Hüttenkäse können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden.

Trockenfrüchte und die Häutchen von Zitrusfrüchten können Bauchschmerzen oder Verstopfung verursachen!

Gekochte Eier mit Sprossenquark

3–4 gekochte Eier, in Scheiben geschnitten
 2–3 gesalzene Sprossen
 100 g Quark
 4 Scheiben Knäckebrot
 4–6 Scheiben Schnittkäse
 2–3 Radieschen, in Scheiben geschnitten
 2 EL Butter

Die Sprossen zerdrücken und mit dem Quark vermengen. Die Eier auf das Brot geben und mit dem Käse bedecken. Einen Klacks Sprossenquark daraufgeben und mit Radieschen garnieren.

Quark, Käse und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Fruchtig-würziger Grießbrei

40 g Weichweizengrieß
 50 g getrocknete Aprikosen, gehackt
 100 g Äpfel, geschält und in Spalten geschnitten
 2 TL zerstoßene Kardamomsamen
 2 TL Zimtpulver

Grieß nach Packungsanweisung kochen. Brei und Früchte auf Tellern anrichten und mit den Gewürzen bestreuen. Mit Milch servieren.

Die Milch kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Anstelle von glutenhaltigem können Sie glutenfreien Grieß verwenden.

Reisbreipucks mit Zimt-Zucker-Butter und Orange

80 g Milchreis
 ½ TL Nelken, zerstoßen
 5 EL Butter
 Zimt und Zucker nach Belieben
 ½ Orange, in Spalten geteilt

Milchreis mit Nelken nach Packungsanweisung kochen. Reisbrei am besten über Nacht erkalten lassen. Aus dem Brei puckartige Scheiben formen. 1 EL Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Scheiben darin von jeder Seite goldbraun braten. Den Rest der Butter mit dem Zimtzucker schmelzen. Die Reisbreipucks mit den Orangenspalten auf Tellern anrichten und mit der Zimt-Zucker-Butter beträufeln. Die Butter kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Reis kann durch die Verarbeitung mit Gluten verunreinigt sein.

Rührei mit Schinken, Käse, Tomate und Brot

4 Eier
 100 ml Kochsahne, 10–15 % Fettg.
 Salz und Pfeffer
 Muskatnuss, frisch gerieben
 4 Scheiben Schnittkäse
 4 Scheiben geräucherter Schinken
 1 Tomate, halbiert
 1 EL Butter
 2 Scheiben Toastbrot

Eier und Sahne verquirlen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Käse- zwischen

die Schinkenscheiben legen. 1 EL Butter in einer Bratpfanne schmelzen und die Tomate und die zusammengeklappten Schinkenscheiben darin anbraten. Die Eiermischung darübergießen und etwas stocken lassen. Sofort mit Toastbrot auftragen.

Sahne, Käse und Butter können durch laktosefreie Alternativen ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Warmes Thunfisch-Käse-Sandwich

100 g Thunfisch aus der Dose
 1 EL Kapern
 1 EL Zwiebeln, fein gehackt
 1 Prise Cayennepfeffer
 1 Tomate, in Scheiben geschnitten
 5–6 Scheiben Schnittkäse
 3 EL Olivenöl
 4 Scheiben Weißbrot

Thunfisch abgießen und mit Kapern, Zwiebeln und Pfeffer mischen. Die Hälfte der Thunfischmischung, der Tomate und des Käses auf einer Brotscheibe darauflegen. Mit dem Rest des Brotes und der Einlage auf gleiche Weise verfahren. Das Öl in einer Bratpfanne erhitzen und die Sandwiches darin von jeder Seite goldbraun braten. Sofort auftragen.

Der Käse kann durch eine laktosefreie Alternative ersetzt werden. Beachten Sie, dass gewöhnliches Brot Gluten enthält.

Unser Dank geht an:

Die Sponsoren Wegimed, Krankenhaus Danderyd, Coloplast, ILCO, Salts Healthcare, Stomapflegeausbildung, Krankenhaus Danderyd, chirurgische und urologische Abteilung.

Die „Models“ Dan Bratt, Therese Dicklen, Camilla Franzén, Marlene Gustawson, Bo Karlsson, David Larsson und Leila Söderholm.

Die Fotografin Athina Strataki, **die Inspizientin** Ingela Tanaka, **den Visagisten** Olle Sodgy, **den Art Director** Jonas Svedberg, **die Assistentinnen** Lena Herrman und Vendela Knuutinen.

Die Köche und Fooddesigner Ann Stål, Carl Gustawson, Daniel Farinotte, Fredrik Johansson, Leila Söderholm, Marlene Gustawson und Sanna Änggård.

Die Ernährungsberater Tina Back, Caroline Issaki und Bengt Larsson, Krankenhaus Danderyd, chirurgische und urologische Abteilung.

Locations Königliche Oper, Flugplatz Vallentuna, Schlossgarten Ulriksdal, Glaserei N. P. Ringström, Söderbokhandeln Hansson & Bruce, Celine Lassen mit den Hunden Essi und Salli.

Den wissenschaftlichen Berater Prof. Rolf Hulterantz, Oberarzt, Karolinska Universitätsklinik.

Die Übersetzerin Stefanie Busam Golay.

Die Abteilungsleiterin Johanna Albert, Krankenhaus Danderyd, chirurgische und urologische Abteilung.

Den geschäftsführenden Direktor Stefan Jacobsson, Krankenhaus Danderyd.

Die Projektleiterin Maria Gylfe, Krankenhaus Danderyd, chirurgische und urologische Abteilung.

*Essen Sie mehr am Vormittag
und weniger am späten Abend!*

