

STAND: JULI 2016

Andicken von Getränken und Speisen



Fresubin® Clear Thickener – Dosierungsempfehlungen

Die Vorteile

Fresubin® Clear Thickener ist ein geschmacksneutrales Andickungspulver, das Speisen und Getränken eine homogene und glatte Konsistenz verleiht. Klare Flüssigkeiten sehen auch nach dem Andicken klar und appetitlich aus. Die Konsistenz bleibt erhalten, auch nach Speichelkontakt, bei längerem Stehenlassen, Erwärmen oder Einfrieren.

Flüssigkeiten (100 ml Flüssigkeit)

Nektarkonsistenz	1 gestr. Messlöffel (1,75 g)
Honigkonsistenz	3 gestr. MEL (5,25 g)
Puddingkonsistenz	6 gestr. MEL (10,5 g)

Pürierte Speisen (100 g)

Früchte	1 gestr. MEL
Gemüse	2-3 gestr. MEL
Fleisch **	3 gestr. MEL
Fisch **	5 gestr. MEL

** Pulvermenge für 100 g püriertes Fleisch bzw. Fisch + 100 ml Flüssigkeit

Fresubin® Clear Thickener in warmen und kalten Getränken¹

Benötigte Pulvermenge in ein sauberes und trockenes Behältnis geben. Die gesamte Flüssigkeit zügig zugeben. Das Pulver 20 Sekunden lang mit einem Löffel sorgfältig und langsam durch Rühren in verschiedene Richtungen mischen und eine Minute ruhen lassen. Heiße Getränke vor dem Andicken auf < 70 °C abkühlen lassen. Kohlensäurehaltige Getränke vor dem Andicken röhren oder schütteln bis die Kohlensäure entwichen ist.

¹ Die Dosierung und Anwendung bei der Andickung von Speisen und beim Herstellen einer Einweichlösung können Sie dem Beipackzettel entnehmen.

Fresubin® Clear Thickener bei pürierten Gerichten

Lebensmittel fein pürieren (z. B. mit dem Pürierstab, Mixer, ggf. Zugabe von Flüssigkeit) und nach Bedarf (z. B. bei Himbeeren) passieren. Gewünschte Menge Fresubin® Clear Thickener dazugeben und mit einem Löffel einrühren. Eine Minute stehen lassen, um die maximale Andickung zu erreichen.

Tipp

Angedickte Speisen können mit Hilfe von Förmchen, Spritzhüllen oder Spätzlepressen in eine appetitliche Form gebracht werden.

Einweichen von Brot, Kuchen, Keksen

Wichtig: Zum Einweichen eignet sich Gebäck mit gleichmäßiger Konsistenz. Kuchen mit Nussstücken oder Mandelsplittern, Brot mit harter Rinde, ganzen Getreidekörnern oder Samen sind ungeeignet!

Zur Herstellung einer Einweichlösung 1 MEL Fresubin® Clear Thickener in 125 ml Flüssigkeit (z. B. Wasser, Obstsaft) verrühren. Das Gebäck sofort für einige Sekunden in die Einweichlösung eintauchen oder darin wenden. Anschließend für mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Thick & Easy – Dosierungsempfehlungen

Flüssigkeiten (100 ml Flüssigkeit)

Nektarkonsistenz	1 EL (4,5 g)
Honigkonsistenz	1,5 EL (6,75 g)
Puddingkonsistenz	2 EL (9 g)

Pürierte Speisen (100 g)

Pürierte Früchte (Abtropfgewicht)	1 gestr. MEL
Püriertes Gemüse (Abtropfgewicht)	2-3 gestr. MEL
Fleisch **	3 gestr. MEL
Fisch **	5 gestr. MEL

** Pulvermenge für 100 g püriertes Fleisch bzw. Fisch + 100 ml Flüssigkeit

Mit Schneebesen oder Gabel zügig mixen, dann 1-2 Minuten ruhen lassen

Geeignet für: warme/kalte Getränke mit/ohne Kohlensäure

Mit Kohlensäure: das Getränk vorher kräftig umrühren, Thick & Easy hinzufügen, 1-2 Minuten ruhen lassen, anschließend nochmals umrühren

Andicken von Trinknahrung

Die Trinknahrung in ein ausreichend großes Gefäß umfüllen, mit einem Handmixer schaumig rühren, anschließend Thick & Easy im Mixer unterrühren. Nach 3-4 Minuten ist der Dickungsprozess abgeschlossen. Sollte die Konsistenz zu dick sein, kann durch Zugabe von etwas Flüssigkeit wieder eine Verdünnung erzielt werden.

Einweichen von Brot, Kuchen, Keksen

Wichtig: Zum Einweichen eignet sich Gebäck mit gleichmäßiger Konsistenz. Kuchen mit Nussstücken oder Mandelsplittern, Brot mit harter Rinde, ganzen Getreidekörnern oder Samen sind ungeeignet!

Zur Herstellung einer Einweich-Lösung 1 EL (4,5 g) Thick & Easy in 125 ml Flüssigkeit auflösen. Das Gebäck sofort auf beiden Seiten in der Lösung kurz einweichen und anschließend 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp

Obstsaft als Flüssigkeit verwenden! Sollten ausgeprägte Schluckstörungen bestehen, sprechen Sie die Dosierung mit Ihrem Arzt ab.

Hilfreiche Tipps für die Zubereitung

Beim **Andicken in einem Glas** oder anderem, kleinen Gefäß keinen Löffel, sondern eine Gabel oder einen kleinen Schneebesen verwenden.

Beim **Andicken einer heißen Flüssigkeit** darauf achten, dass die Temperatur des Getränks oder Lebensmittels 80 °C nicht übersteigt.

Alle Lebensmittel und Getränke immer fein pürieren. Faserige Lebensmittel (z. B. Spargel, Lauch) oder Lebensmittel mit Kernen (z. B. Himbeeren) noch passieren. Sehr gut geeignet sind Pürierstäbe und Mixer.

Angedickte Speisen können mit Hilfe von **Förmchen, Spritzhüllen oder Spätzlepressen** (für Spaghetti) in eine appetitliche Form gebracht werden.

Die gefüllten Förmchen lassen sich sehr gut einfrieren. Im gefrorenen Zustand das Lebensmittel aus der Form lösen und in einem Gefrierbeutel oder einer Dose tiefgekühlt lagern. So hat man die Möglichkeit einen Vorrat zu schaffen, auf den man bequem zurückgreifen kann. Die Portionen lassen sich tiefgefrieren, z. B. mit einem Mikrowellengerät, schnell erhitzen ohne Form, Farbe oder Geschmack zu verlieren. Bereits aufgetaute Lebensmittel sollten nicht wieder eingefroren werden.

Falls die Lebensmittel nicht eingefroren werden, sollte die mit Thick & Easy oder Fresubin® Clear Thickener erzeugte Konsistenz etwas fester sein. Die **Formen vor dem Befüllen** mit Speiseöl (bei Fleisch oder Gemüse auch mit Olivenöl) **einfetten**.

Angedickte Flüssigkeiten verbleiben länger auf der Zunge und beanspruchen dadurch stärker die Geschmacksnerven. Durch Zugabe von etwas Zucker oder durch Verdünnen mit Wasser oder Milch vor dem Andicken kann ein bitterer Geschmack (z. B. bei Kaffee) behoben werden.

Sollte die gewählte Konsistenz nicht gleich den Wünschen entsprechen, kann durch Zugabe von Flüssigkeit oder der Andickungsmittel die Konsistenz noch variiert werden, auch nachdem der Dickungsprozess bereits abgeschlossen ist. **Bitte beachten Sie allerdings, dass pürierte Speisen nicht zu stark mit Flüssigkeit verdünnt werden**, da sonst die Nährstoff- und Kaloriendichte der Speisen reduziert wird.

Mit Thick & Easy angedickte Speisen sollten **innerhalb von 24 Stunden** verzehrt werden.

Kochen mit Thick & Easy



Unser Andickungsmittel Thick & Easy ist geeignet für die Ernährung von Patienten mit Schluckstörungen. Im Folgenden finden Sie einige Tipps zur Verwendung von Thick & Easy.

So wird Thick & Easy eingesetzt

Thick & Easy kann direkt allen kalten und heißen Getränken, Suppen, Soßen, Trinknahrungen oder pürierten Speisen beigemischt werden, um eine dickere Konsistenz zu erreichen.

Mit einem Schneebesen oder einer Gabel zügig umrühren, dann 1 Minute ruhen lassen.

Hinweis

Die Rezeptideen verstehen sich als Anregungen für Großküchen zum Umgang mit Dickungsmitteln, beispielhaft mit Thick & Easy. Mengenangaben sind aus diesem Grund nicht berücksichtigt worden. Selbstverständlich eignen sich die Zubereitungsideen auch zum Nachkochen im Privathaushalt.

Hähnchenbrust in Apfelsahnesoße



Zubereitung

Das Hähnchenbrustfilet ohne Haut und Knochen pfeffern und in einer Pfanne anbraten, zum Fertigbaren auf ein Gitter in den Ofen (ca. 180 °C, 15 Min.) schieben.

Einen geschälten, entkernten und klein geschnittenen Apfel mit einer halben klein geschnittenen Zwiebel in dem Bratensaft glasig dünsten, mit Apfelsaft ablöschen, mit Bratensoße und etwas flüssiger Sahne aufgießen und einkochen, pürieren und 100 ml Soße mit 1/2 EL Thick & Easy andicken.

Auf 100 g des gegarten Hähnchenbrustfilet 100 ml Geflügelfond oder Bratensaft geben und dies fein pürieren. 2 EL Thick & Easy dazugeben, abschmecken und in die Hähnchenbrustform streichen.

Die geschälten Karotten in gesalzenem Mineralwasser gar kochen.

100 g Karotten mit 20 ml Kochwasser pürieren, mit 1 EL Thick & Easy andicken und in die Fingermöhrenform streichen. Kartoffelpüree herstellen. Auf 200 g Püree kommt 1 EL Thick & Easy. Zum Anrichten das Püree mit einem Spritzbeutel mit Sterntülle auf den Teller dressieren.

Zutaten

Hähnchenbrust
Apfel
Apfelsaft
Zwiebel
Karotten
Kartoffelpüree

Bratensoße
Geflügelfond
Flüssige Sahne
Mineralwasser
Salz
Thick & Easy

Schweinerücken mit Senfsoße



Zubereitung

Den Schweinerücken ohne Knochen mit Salz, Pfeffer, gemahlenem Kümmel würzen und mit Senf einreiben. In einer Pfanne anbraten und anschließend auf einem Gitter in den Ofen schieben und wie gewohnt garen.

In dem Bratensaft Röstgemüse (Zwiebeln, Sellerie, Lauch und Karotten in groben Würfeln) anbraten, etwas Tomatenmark und Senf zugeben und kurz mitrösten. Nach Belieben ablöschen und mit Wasser auffüllen. So lange der Schweinerücken im Ofen ist, darf der Bratensaft kochen.

Auf 100 ml passierten Bratensaft 100 g gegarten, klein geschnittenen Schweinerücken geben, fein pürieren und mit 2 EL Thick & Easy andicken. Anschließend in die Kotelettform streichen.

Den restlichen Bratensaft pürieren, gegebenfalls noch mit Senf abschmecken und 100 ml mit 1/2 EL Thick & Easy andicken.

Die Erbsen werden weich gegart, mit 20 ml Gemüsebrühe und 1 TL Butter auf 100 g Erbsen püriert, mit 1 EL Thick & Easy andickt und anschließend in die Erbsenform gestrichen.

Tipp

An Stelle des Schweinerückens eignet sich auch Schweinenacken.

Zutaten

Schweinerücke
Salz und Pfeffer
Gemahlener Kümmel
Senf
Zwiebeln
Sellerie
Lauch

Karotten
Tomatenmark
Erbsen
Gemüsebrühe
Butter
Thick & Easy

Pochiertes Lachsfilet an Petersiliensoße



Zubereitung

Aus Wasser, Zwiebel, Lorbeerblatt, Nelke, Petersilienstängel, Salz und Pfeffer einen Fond erstellen.

Die portionierten Lachsmedaillons (ohne Haut und Gräten) in den kochenden Fond geben, so dass sie bedeckt sind. Darin ca. 10-15 Minuten ziehen lassen. Auf 100 g gegartes Lachsfilet 100 ml von dem Fond geben und pürieren, mit 2 1/2 EL Thick & Easy andicken und in die Lachsform streichen.

Für die Soße etwas Fond passieren und Crème Fraîche zugeben. 100 ml Soße mit 1 EL Thick & Easy andicken.

Brokkoli in Salzwasser garen. 100 g Brokkoli mit 20 ml Kochwasser pürieren, mit 1 EL Thick & Easy andicken und in die Form streichen. Kartoffelpüree herstellen. Auf 200 g Püree 1 EL Thick & Easy geben. Zum Anrichten das Püree mit einem Spritzbeutel auf den Teller dressieren.

Zutaten

Wasser	Lachsmedaillons
Zwiebel	Crème Fraîche
Lorbeerblätter	Brokkoli
Nelke	Kartoffelpüree
Petersilienstängel	Thick & Easy
	Salz und Pfeffer

Gemüsetimbal auf zweierlei Soßen



Zubereitung

Brokkoli, Karotten und Blumenkohl – geputzt und gewaschen – werden getrennt in Salzwasser (bei Blumenkohl etwas Zitronensaft zugeben) gar gekocht.

Auf 100 g gares Gemüse kommen ca. 20 ml des eigenen Fonds, dies wird zusammen mit den Gewürzen (für Brokkoli: Salz, Pfeffer und Muskat; Blumenkohl: Salz und Pfeffer; Karotten: Salz, Pfeffer und etwas Zucker) püriert und mit je 1 EL Thick & Easy andickt. Anschließend füllt man schichtweise die Gemüse in eine Timbalform oder eine Tasse. Gestürzt auf einen Teller platzieren und mit den Soßen umgießen, die wie folgt zuvor hergestellt wurden: je zur Hälfte Brokkolifond und Sahne aufkochen, mit Kräutern und Gewürzen nach Wahl abschmecken, etwas ziehen lassen, passieren und mit Thick & Easy zur gewünschten Konsistenz andicken.

Für die zweite Soße je zur Hälfte Blumenkohlfond und Sahne aufkochen, nach Belieben abschmecken, aufmixen und zur gewünschten Konsistenz andicken.

Tipp

Dieses Gericht eignet sich auch zum kalten Verzehr.

Zutaten

Brokkoli	Zucker
Karotten	Sahne
Blumenkohl	Kräuter und Gewürze nach Wahl
Zitronensaft	Thick & Easy
Salz, Pfeffer, Muskat	

Kartoffelspaghetti mit Tomatensoße



Zubereitung

Ein Kartoffelpüree herstellen, nach Belieben mit Butter und/oder Sahne verfeinern und mit Thick & Easy zu einer Konsistenz andicken, die es ermöglicht, das Püree durch eine Spätzlepresse zu drücken, sodass formschöne „Spaghetti“ dabei entstehen (ca. 1 EL Thick & Easy auf 200 g Püree). In der Mitte des Pürees mit Hilfe einer Schöpfkelle eine Mulde formen. Angedickte Tomatensoße (1/2 TL Thick & Easy auf 100 ml Soße) in die Mulde gießen.

Tipp

Die Tomatensoße kann genauso wie das Püree mit einem Convenience-Produkt hergestellt werden, was ein schnelles und einfaches Gericht ermöglicht. So wie das Püree ist auch die Soße z. B. mit Sahne und/oder fein püriertem Pesto zu verfeinern.

Zutaten

Kartoffelpüree

Butter

Sahne

Tomatensoße

gegebenfalls Pesto

Thick & Easy

Spätzlepresse

Marillenmark auf Vanille- und Himbeersoße



Zubereitung

Die Marillen (Aprikosen) aus der Dose mit dem Saft pürieren, andicken (ca. 1 1/2 EL Thick & Easy auf 100 g) und nach Belieben aromatisieren. Zum Aromatisieren eignet sich Zimtzucker. Eine dünn-gekochte Vanillesoße und passiertes Himbeermark zur selben gewünschten Konsistenz andicken (ca. 1/2 EL Thick & Easy auf 100 ml) und zu gleichen Teilen auf einen Teller gießen. Marillennocken auf dem Teller platzieren. Dazu eignet sich ein Eisportionierer.

Zutaten

Marillen (Aprikosen) aus der Dose
Zimtzucker
Vanillesoße

Passiertes Himbeermark
Thick & Easy

Marmorkuchen mit Kaffeeschaum



Zubereitung

Eine Einweichlösung aus 125 ml Flüssigkeit, z. B. Fruchtsaft oder Wasser und 1 EL Thick & Easy erstellen. Danach sofort eine ca. 1 1/2 cm dicke Scheibe eines Marmorkuchens (gerne auch Sandkuchen) von beiden Seiten wenige Sekunden in die Einweichlösung tauchen und auf einen Teller geben. Diesen für mindestens 2 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Der Kuchen darf keinerlei Nüsse, Rosinen oder dergleichen enthalten, ebenso wenig darf er mit einer Schoko- oder Zuckerglasur überzogen sein. 100 ml Milch mit 1 EL löslichem Kaffee (instant) aufmixen und zuckern. Mit Thick & Easy zu einer schaumigen Konsistenz andicken (ca. 1 EL Thick & Easy auf 100 ml) und mit Hilfe eines Eisportionierers oder Spritzbeutels zu dem Kuchen auf dem Teller arrangieren.

Zutaten

Einweichlösung (z.B. Fruchtsaft oder Wasser)

Marmorkuchen (gerne auch Sandkuchen; darf keine Schoko- oder Zuckerglasur, Nüsse, Rosinen o.ä. enthalten)

Zucker

Milch

Löslicher Kaffee (instant)

Thick & Easy

Williams Christ Birne an Johannisbeersöße



Zubereitung

Die William`s Christ Birnen aus der Konserve mit dem Saft pürieren und nach Belieben aromatisieren, z. B. mit Vanille, gegebenenfalls noch etwas Zucker zufügen. Auf 100 g Mus 1 1/2 EL Thick & Easy geben. In die Birnenform streichen. Zum Anrichten auf einen Teller stürzen, was besonders gut bei einem gefrorenen Birnenmus gelingt, das lediglich auf dem Teller auftauen muss.

Einen leicht gezuckerten Johannisbeersaft zur gewünschten Konsistenz andicken (ca. 1/2 EL Thick & Easy auf 100 ml) und um die Birne herumgießen. Etwas Naturjoghurt verrühren, einige Tropfen in den Soßenspiegel geben und mit Hilfe eines Zahnstochers einen Filigran ziehen.

Tipp

Alternativ zum Johannisbeersaft eignet sich auch ProvideXtra® DRINK Johannisbeere.

Zutaten

William`s Christ Birne aus der Dose	Naturjoghurt
Vanille	Thick & Easy
Zucker	gegebenfalls ProvideXtra® DRINK
Johannisbeersaft (leicht gezuckert)	

MEL = Messlöffel