

# Rezepte für mehr Lebensqualität

## Essen und Trinken für Krebspatienten

### Für Patienten, Angehörige und Pflegende

Margarete Ruppert  
Heide-Marie Jungbluth  
Ingeborg Rötzer  
Mirko Reeh

**1.**  
**Band**

Bewährte Rezepte –  
unterstützend &  
schmackhaft



EIN GUTES ESSEN IST BALSAM FÜR DIE SEELE

Sprichwort aus Tadschikistan

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten</b>	<b>5</b>
<b>Der Mund – ein sensibles Organ/Flüssigkeit und Nahrungszufuhr</b>	<b>9</b>
<b>Rezepte und Tipps erarbeitet mit Mirko Reeh</b>	<b>13</b>
<b>Rezepte von Angehörigen für Angehörige und Patienten</b>	<b>39</b>
<b>Autoren</b>	<b>46</b>



Die für uns so selbstverständliche Bedeutung des Essens ist oft am Ende des Lebens nicht mehr gegeben. Häufig kommt es zum Appetitverlust bis hin zu einer ausgeprägten Abneigung gegen „Essen“. Die Auswahl der akzeptierten Lebensmittel ist stark eingeschränkt. Betroffene beschreiben die Situation oft mit dem Satz „das geht nicht an mich ran“. Essen wird zur Pflicht. Das verminderte – teilweise sogar nicht mehr vorhandene – Hungergefühl ist eine Reaktion des Körpers auf die fortgeschrittene Erkrankung. Zusätzlich wird durch ein schnelles Sättigungs- bzw. Völlegefühl und eine oft verzögerte Magen-Darm-Passage die Nahrungsaufnahme zur Belastung. Der Umgang mit dieser Situation stellt Betroffene und Angehörige vor eine große Herausforderung. Art und Weise des Umgangs sind stark vom Krankheitsstadium und dem persönlichen Wunsch des Betroffenen abhängig.



## Essen – Ausdruck menschlicher Gefühlswelten

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – diese Volksweisheit kennt man in unseren Breitengraden sehr gut. Aber ist sie auch eine Binsenweisheit?

Vor dem Hintergrund einer palliativen Erkrankung und deren medizinischer Versorgung sollte sie angemessen kritisch betrachtet werden. Ein verantwortungsvolles Palliativ-Care-Team überprüft in jeder Krankheitsphase aufs Neue die für den Patienten bestmögliche Versorgung. An dieser Stelle geht es jedoch mehr um ein Verständnis der psychologischen Funktion des Essens, die sich auf eindringliche Weise in der o.g. Metapher ausdrückt. Denn zwischen Essen und Psyche des Menschen gibt es zahlreiche Wechselwirkungen. Wenn Menschen essen, dann eben nicht nur aus Hunger, sondern oft aus Freude, Langeweile oder Trauer. Manchmal belohnt man sich auch mit bestimmten Speisen oder man möchte nach einem anstrengenden Tag Stress abbauen. Im Grunde hilft die Nahrungsaufnahme beim Umgang mit Emotionen. Empfindungen werden durch Essen reguliert, um das seelische Gleichgewicht wieder herzustellen. So wirkt Essen bei angenehmen Gefühlen stabilisierend, hält den positiven Gemütszustand aufrecht oder verstärkt ihn sogar. Bei unangenehmen Emotionen dient Essen eher der Linderung oder Verbesserung des akuten Empfindens.

Entscheidend für die emotionsregulierenden Funktionen sind die persönlichen Bedeutungen, die mit dem Verzehr bestimmter Speisen verbunden sind. Jeder Mensch wählt in einer bestimmten Gefühlslage jene Lebensmittel oder Gerichte, deren

besondere Eignung er als Trost- oder Genussspender bereits erlebt hat. Mit verschiedenen Speisen verbindet man das Gefühl der Geborgenheit, Belohnung oder auch die Erinnerung an eine geliebte Person. Wenn uns ein naher Angehöriger, wie beispielsweise die Großmutter, bei Kummer oder Krankheit mit ihrem liebevoll angerichteten Grießbrei zur Seite stand, dann hat dieser Grießbrei lebenslang einen besonderen Stellenwert für uns. Diese psychische Konditionierung lässt uns in anstrengenden oder bedrohlichen Situationen die Sehnsucht nach eben diesem „Alles-wird-gut“-Teller Grießbrei fühlen. Dies alles sind emotionale Erfahrungen, die Teil eines normalen Essverhaltens sind.

Doch mit dem Essen ist es wie mit jeder anderen Tätigkeit auch: Alles, was wir tun, wirkt sich auch auf unser psychisches Wohlbefinden aus. Kein Wunder also, dass Nahrungsaufnahme nicht nur der Sättigung dient, sondern auch der Befriedigung emotionaler Bedürfnisse.

Bereits 1948 untersuchte die Psychoanalytikerin Charlotte Babcock vier Arten von Esserfahrungen eines Kindes, die seine Einstellung zu Essen und seine Verhaltensreaktionen auf emotionale Belastungen lebenslang beeinflussen. Menschen wachsen in einer Kulturgemeinschaft auf, die ihnen Werte und Normen für das Alltagsverhalten vermittelt. Die Essgewohnheiten sind eng verknüpft mit soziokulturellen und auf das Essen bezogenen Symbolen – man denke bitte an die selbst gekochte Hühnersuppe, die auch heute noch als „Geheimrezept“ bei grippalen Infekten eingesetzt wird. Darüber hinaus nimmt Essen einen zentralen Punkt im gesamtgesellschaftlichen Miteinander ein.

**Zugehörigkeit** – Speisen oder Lebensmittel dienen der sozialen Identifikation und Solidarität. Sie können ein Ausdruck soziokultureller Zugehörigkeit (z.B. bei Döner, Pizza oder Currywurst gegeben) darstellen.

**Lust** – bestimmte Gerichte werden zum Lustgewinn verzehrt – vor allem wegen ihres Geschmacks, ihres Geruchs oder ihres Aussehens (z.B. das individuelle Lieblingsessen oder Leibgericht).



**Sicherheit** – Bestimmte Lebensmittel werden zur Erreichung des emotionalen Gleichgewichts verzehrt, dienen der Abwehr von unangenehmen Gefühlszuständen wie Angst oder Frust (z.B. Schokolade macht glücklich).

**Geltung** – Bestimmte Lebensmittel werden als Attribute der eigenen Persönlichkeit gesehen und sollen eine gesellschaftliche Position unterstreichen (z.B. Bioprodukte, veganer Lebensstil oder Luxusessen wie Austern).

Ergo: Im kulinarischen Geschmack verknüpfen sich sinnliche, emotionale, soziale und kulturelle Dimensionen miteinander. Nahrung löst vor allem über die Geruchs- und Geschmacksempfindungen eine Stimmungsänderung aus. Untersuchungen mit Säuglingen zeigen, dass diese Reaktionen angeboren sind. Neugeborene reagieren auf Zuckerlösung mit einer positiven Mimik, dem so genannten ‚Lip Suck‘ und vermindern ihr Schreiverhalten.

Ein außergewöhnliches Projekt zum Thema Essen und Emotionen starteten 24 Psychologiestudenten der Universität Hildesheim und ebenso viele Köche in Ausbildung der Walter-Gropius-Berufsschule in 2011. Entstanden ist das ‚Kochbuch der Gefühle‘, das im Februar 2013 publiziert wurde. Untersuchungshintergrund war die Frage, in welchem Umfang Emotionen bestimmen, was wir essen und umgekehrt. Außerdem wollte man wissen, ob und wie man durch Essen positive Emotionen hervorrufen oder negative abschwächen kann. Das Projektteam fand heraus, dass Eintöpfe in uns Wärme hervorrufen, Speisen aus unserer Kindheit ein Gefühl der Nostalgie fördern und dass uns sogar die Textur des Essens Linderung verschaffen kann: Sind wir traurig, tun uns weiche, milde und cremige Speisen gut.

## **Die Konsequenzen aus diesen Erkenntnissen für Palliativpatienten und ihre engsten Angehörigen?**

Die emotionale Bedeutung des Essens erhält eine zutiefst existenzielle Dimension. Denn Essen steht symbolhaft für das Leben! Um einen Menschen, der die Nahrung verweigert, macht man sich große Sorgen. Die ausbleibende oder reduzierte Nahrungs-

aufnahme hat sichtbare und spürbare Folgen für das körperliche Erscheinungsbild und die Organfunktionen. Angehörigen macht der ausgeehrte Anblick Angst und die häufigste Aussage, die man hört: „Vor meinen Augen wird sie/er immer weniger, sie/er muss doch etwas essen, sonst werde ich sie/ihn bald verlieren.“

Während des palliativen Krankheitsverlaufs verändern sich die Geschmackswahrnehmung, die Essgewohnheiten und der Appetit oft sehr stark. Dies kann einerseits psychische und soziale Ursachen (z.B. Angst, Depression oder Einsamkeit) haben, andererseits können aber auch physische Probleme (z.B. Mundtrockenheit, Entzündungen im Mund- und Rachenraum, Übelkeit/ Erbrechen und Störungen im Stoffwechsel) die Gründe sein. Beide Problembereiche sollten über das betreuende Palliativ-Care-Team möglichst genau analysiert werden, um hier adäquat therapeutisch helfen zu können.

Für Patienten und Angehörige können folgende Erfahrungen wertvoll sein, die sich aus der praktischen Begleitung anderer Betroffener heraus kristallisiert haben:

### **Erwartungen**

Essen hat immer auch mit Gefühlen zu tun. Man hat folgende Volksweisheit abgespeichert: ‚Liebe geht durch den Magen‘. Für die Liebsten gibt man sich besondere Mühe, kocht mit großem Engagement das Leibgericht und drückt damit Fürsorge und Zuneigung aus. Aber: Beide Seiten können an ihren Erwartungen scheitern. Denn die Enttäuschung schmerzt den Angehörigen, wenn der erkrankte Partner nichts oder nur wenig von dem Lieblingsessen zu sich nehmen möchte oder kann. Den



Patienten schmerzen das eigene Versagen und die plötzliche Appetitlosigkeit, wo er sich doch so auf das Gericht gefreut hat. Hinzu kommt die Enttäuschung des Angehörigen, die er natürlich spürt.

Deshalb ist es wichtig, die Messlatte der Begeisterung nicht so hoch zu legen, sondern die positive Absicht und das Miteinander in den Vordergrund zu stellen. Machen Sie sich klar, dass beide Parteien dabei sind, eine enorme Trauerarbeit zu leisten! Stück für Stück Abschied zu nehmen vom Leben – das macht sich speziell beim Essen bemerkbar, weil es eine sinnlich-sensorische und psychosoziale Angelegenheit ist.

### **Qualität zählt, nicht Quantität**

Damit ist nicht das Niveau der Kochkünste gemeint, sondern das Bewusstsein für die Inszenierung des gemeinsamen Essens. Es geht nicht um Mengen, sondern um den kleinen Ge-

nuss. Versuchen Sie das gemeinsame Essenserlebnis zu zelebrieren. Achten Sie auf kleine Details, wie das Anrichten des Tellers oder das Herrichten des Tisches. Haben Sie vor der Krankheit Wert auf die farblich passende Serviette gelegt? Dann tun Sie es auch jetzt. Bewahren Sie sich den Moment des Essens als Kommunikationspunkt – teilen Sie Ihre Gedanken und Gefühle bei einem gemeinsamen Mahl. Manchmal ist es leichter, über die großen Themen des Lebens zu sprechen, wenn man Messer und Gabel in der Hand hält.

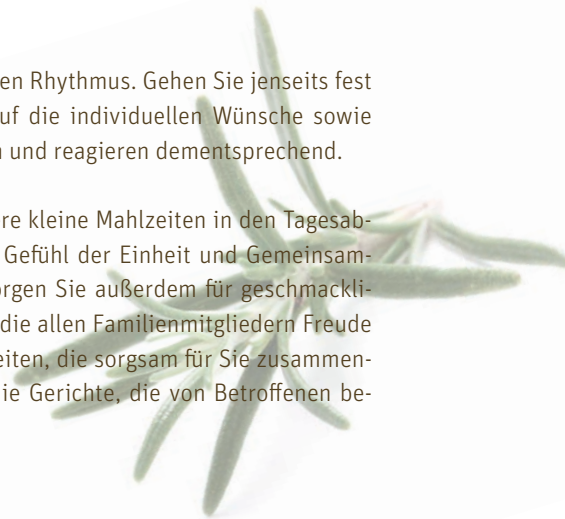
Es ist wichtig, **Normalität** zu wahren. Die Konfrontation mit der palliativen Situation und der begrenzten Lebenszeit ist das Schwerste, das Menschen miteinander durchzustehen haben. Unweigerlich stößt man dabei an die emotionalen Grenzen und physischen Kräfte.

Soweit es möglich ist, sollten die Mahlzeiten in das normale Familienleben integriert werden. Viele fühlen sich im Innersten isoliert, leiden in der Stille, weil sie ihre Liebsten nicht belasten wollen – und das gilt für Patienten und Angehörige. Bei der Darstellung der psychologischen Bedeutung des Essens wurde gezeigt, dass es Speisen gibt, die besänftigen und trösten. Nutzen Sie dieses Wissen für sich in dieser Zeit und schaffen Sie mit Hilfe des Essens Gelegenheiten, Ihre Sorgen und Nöte zu teilen.

Aber, **erwarten** Sie nicht zu viel, setzen Sie auf **Qualität, nicht Quantität** und versuchen Sie **Normalität** in den Alltag zu bringen. Gelingen kann das mit **Flexibilität und Individualität**. Die Ernährung bei einer palliativen Erkrankung, deren unterschiedliche Symptome tagtäglich eine Herausforderung dar-

stellen, folgt einem eigenen Rhythmus. Gehen Sie jenseits fest gezurrter Essenszeiten auf die individuellen Wünsche sowie Gelüste des Patienten ein und reagieren dementsprechend.

Oft ist es hilfreich, mehrere kleine Mahlzeiten in den Tagesablauf einzubauen, die ein Gefühl der Einheit und Gemeinsamkeit entstehen lassen. Sorgen Sie außerdem für geschmackliche Varianz mit Aromen, die allen Familienmitgliedern Freude bereiten. In den Rezeptseiten, die sorgsam für Sie zusammengestellt wurden, finden Sie Gerichte, die von Betroffenen bereits erprobt wurden.





### Der Mund – ein sensibles Organ

Die Mundregion gehört mit zu den sensibelsten Bereichen des Körpers. Dies erfordert von den Pflegenden ein hohes Maß an Sensibilität bei der täglichen Durchführung der Mundpflege und ermöglicht zugleich eine angenehme Berührung des Patienten.

**Tipp:** Probieren Sie die Mundpflege an sich oder einem Angehörigen aus und besprechen Sie, was Sie empfinden. Auf diese Weise können Sie herausfinden, wie es sich für den Patienten anfühlt.

Die Zunge ist ein Sinnesorgan für das Schmecken und der empfindlichste Ort für die Tastempfindung. Sie wird benötigt beim Essen und Trinken, Saugen, Beißen, Mahlen, Pressen, Speicheln, Schlucken, Sprechen, zur Abwehr und zum Küssen.

**Tipp:** Benutzen Sie als Angehöriger in der Pflege keine Gummihandschuhe, Klemmen oder andere medizinische Instrumente. Idealerweise sollten Sie regelmäßig eine Mundbefeuchtung und den Speichelfluss anregende Maßnahmen durchführen.

### Mundpflege in der palliativen Symptombehandlung

Die Mundpflege gehört zur täglichen Hygiene und dient einer intakten, sauberen und feuchten Mundschleimhaut sowie der Erhaltung der physiologischen Mundflora, des Zahnbestandes und weicher intakter Haut im Lippenbereich. Bereits dadurch ist es möglich, unterschiedliche Beschwerden des Patienten zu lindern.



## Tipps:

1. Speichelfluss anregen durch kleine, gefrorene Fruchtstücke z.B. Ananas, saure Bonbons, Brause, saurer Tee, Pfefferminzkaugummi, Wassereis z.B. aus Fruchtsaft herstellen oder auch aus Cola, Bier oder Sekt. Aromatücher mit Zitronenöl im Zimmer auslegen.
2. Zur Mundbefeuchtung kann der Mund alle zwei Stunden ausgespült oder ausgewischt werden. Flüssigkeiten in kleinen Zerstäubern können versprüht werden (Orientierung an den Vorlieben/dem Geschmack des Patienten).
3. Hilfen bei Geschmacksverlust: Bieten Sie dem Patienten Nahrung mit viel Sauce und Geschmacksträgern z.B. Sahne an, häufige kleine Mahlzeiten hübsch angerichtet.



Eine sorgfältige Mundpflege sollte die Reinigung der Zähne, die Befeuchtung und Reinigung der Mundschleimhaut sowie die Reinigung herausnehmbarer Zähne umfassen.

Die Aufnahme von Medikamenten über die Mundschleimhaut – buccal (in die Wangentasche) oder sublingual (unter die Zunge) – bleibt somit als Verabreichungsmöglichkeit erhalten. Somit können bei Bedarf schmerzstillende Maßnahmen erfolgreich eingesetzt werden.

## Mundtrockenheit, Borken und Beläge

Häufige Ursachen einer Mundtrockenheit können Medikamente, Stoffwechselveränderungen, Bestrahlungen, Infekte der Mundschleimhaut oder eine verringerte Speichelbildung sein.

Können ursächliche Schädigungen nicht behoben werden, sollten Maßnahmen, die den Speichelfluss anregen, durchgeführt werden.

**Tipps:** Borken und Beläge können mit Hilfe einer 1/4 Brausetablette gelöst werden oder mit einem kleinen Stück Butter oder etwas Sahne.

**Tipps:** Das Öffnen des Mundes lässt sich durch geduldiges, sanftes Streichen der Lippen oder das Betupfen mit wohlschmeckenden Pflegelösungen erreichen.

## Mundschleimhautentzündung/painful mouth

Ein schmerzhafter Mund ist meist eine massive Beeinträchtigung der Lebensqualität. Sprechen und jegliche Berührung der Schleimhaut sind mit starken Schmerzen verbunden, so dass es zu einer Appetitlosigkeit und Nahrungsablehnung kommt.

Infolgedessen kann eine adäquate Mundpflege nicht durchgeführt werden, so dass sich die Beschwerden oft verstärken.. Symptome können Rötung, Schwellungen, brennende Schmerzen, Erosionen, Bläschen, Ulzerationen und Mundgeruch sein. Häufige Ursachen sind eine vorangegangene Bestrahlung, Chemotherapie, Infektionen oder mangelnde Mundhygiene.

**Tipp:** Lokale Betäubungsmittel z.B. als Gel, Lutschtablette, Lösung oder als Eis können die Mundpflege oder Nahrungsaufnahme ermöglichen, indem sie kurzfristig die Schmerzen lindern.

Spezielle Mundpflegelösungen, ätherische Öle, Antibiotika, Tees, Kamille, Salbei, Thymian, Ringelblume sowie Myrrhentinktur zur lokalen Anwendung können Linderung bringen. Diese Maßnahmen sollten ärztlich betreut werden.

### **Mundsoor**

Ein geschwächtes Immunsystem, Mangelzustände, Mundtrockenheit können Ursachen für die Entstehung eines Soors sein. Beschwerden sind: Geschmackstörung, Pelzigkeitsgefühl, Schmerzen, Erosionen, Mundgeruch, weißliche Beläge und blutende Wunden. Mundpflege und eine unterstützende Therapie gegen Pilze mit Nystatin oder Amphomoronalsuspension können rasche Besserung bringen. Salbeitee wirkt ebenfalls pilzabtötend. Zahnprothesen können nach gründlicher Reinigung über Nacht in oben genannte Lösungen eingelegt werden.

### **Flüssigkeit und Nahrungszufuhr**

Hunger und Durst lassen bei schwerkranken und sterbenden Menschen stark nach. Das löst häufig die Sorge um Verhun-

gern und Verdursten aus. Meist reichen jedoch nur sehr wenig Nahrung und sehr geringe Mengen an Flüssigkeit aus, um ein Sättigungsgefühl zu erreichen. Symptome wie Müdigkeit, Schmerzen und Luftnot können jedoch durch Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr verstärkt werden. Allein die Wünsche der Kranken oder Sterbenden sind von Bedeutung. Insbesondere die Ergänzung so genannter künstlicher Nahrung, also Nahrung über Infusion oder Magensonde, können die Symptomlast wie Schmerzen und Luftnot verstärken. Somit wird die Lebensqualität stark reduziert, da unter anderem körpereigene Mechanismen, wie z.B. die Endorphinausschüttung (vom Körper hergestelltes Morphin), verringert bzw. verhindert werden.

### **Die körpereigenen Mechanismen**

Der Körper reduziert den Stoffwechsel und baut ab. Stressbotenstoffe, die vom Gehirn ausgeschüttet werden, reduzieren den Hunger. Es kommt dann zu einer Dehydration (Austrocknung), da die Nierenfunktion eine der ersten reduzierten Organfunktionen ist. Dadurch wird eine Ausschüttung körpereigener Morphine ausgelöst, die Hunger und Schmerzen des Sterbenden positiv beeinflussen.

Sterben ist ein von der Natur vorgesehener Vorgang, der wie die Geburt eigene Prozesse vorsieht.

Nach unserer Erfahrung ist gerade bei einer hohen Symptomlast wie Schmerzen, Angst, Luftnot, Schwellungen an Beinen und Rumpf ein Pausieren, Reduzieren bzw. Beenden der künstlichen Nahrung indiziert, um eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen. Oft kehrt sogar der natürliche Appetit zurück.







## Rezepte und Tipps erarbeitet mit Mirko Reeh

### Tipps

Tipps bei Appetitlosigkeit: „alles was gut rutscht“

Bei Appetitlosigkeit entstehen häufig zwei gegenläufige Bedürfnisse. Zum einen wird die fehlende Lust am Essen oft als gravierender Einschnitt in die Lebensqualität empfunden. Zum anderen wird Essen in der bestehenden Situation eher als Anstrengung und Last wahrgenommen. Es entsteht ein Ungleichgewicht aus dem Wunsch nach Essen und dem nicht essen können. Hier ist es wichtig, die individuellen Wünsche und Möglichkeiten des Betroffenen zu berücksichtigen und zu akzeptieren. Oft werden flüssige und weiche Speisen von den Erkrankten bevorzugt, denn ein hoher Feuchtigkeitsanteil wird als angenehm empfunden.

### Speisen und Zubereitungen, die oft gut toleriert werden

- Suppen
- Joghurt, Quark, Pudding
- Brotbelag, mit einem hohen Anteil an Feuchtigkeit wählen: Frischkäse, Quark, Humus

Toast, Hefezopf, Croissant werden häufig besser toleriert als andere Brotsorten

Milch mit Getreide (Hafer, Cornflakes etc.)

Speisen mit viel Sauce: Kartoffelbrei, Grüne Sauce, etc.

Rührei

„Frische“ Speisen werden oft besser toleriert

- Obstkompott, Obstpüree
- Eis
- Sorbet

Essensgerüche vermeiden

- Räume gut lüften
- Speisen nicht heiß servieren

Essen in kleine Portionen anrichten

Aversionen akzeptieren





## NEW ORLEANS TOMATENSALAT

### ZUTATEN SALAT:

1 kg gemischte bunte Tomaten  
½ Bund Basilikum  
300 g Ricotta oder Mozzarella  
300 g dünn geschnittenen Parmaschinken

### ZUBEREITUNG:

Große Tomaten in Scheiben schneiden, kleine Tomaten nur halbieren, Basilikum zupfen und dazu geben, Ricotta unterheben, Parmaschinken in grobe Stücke schneiden und unterheben.

Für das Dressing alles zusammen in einen Mixer geben und sehr gut pürieren, dann unter den Salat heben.  
Tipp: Den Salat auf getoastetes Brot geben und zirka 10 Minuten bei 180 ° C gratinieren.

### ZUTATEN DRESSING:

100 ml Olivenöl  
2 EL Kreolische Gewürzmischung  
3 EL Balsamico  
2 Knoblauchzehen  
1 Sardinenfilet  
1 EL Zucker  
Pfeffer und Salz









# KREOLISCHE GEWÜRZMISCHUNG

FÜR 4 PORTIONEN

## ZUTATEN:

- 2 EL Salz
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 EL schwarzes Salz
- 1 EL schwarzer Pfeffer
- 1 EL Knoblauch
- 1 EL gehackte Zwiebeln
- 1 TL Cayenne Pfeffer
- ½ TL getrocknete gemischte Kräuter
- 1 EL Zucker
- Pfeffer und Salz

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten in einen Mörser geben und grob miteinander vermengen, bzw. mörsern.





## FLANC STEAK AUF CURRY WIRSING

FÜR 4 PORTIONEN

### ZUTATEN:

600 g Flanc Steak  
Salz und Pfeffer

### ZUTATEN WIRSING:

500 g Wirsing  
100 ml Sahne  
1 Zwiebel  
1 EL Curry  
Pfeffer und Salz

### ZUBEREITUNG STEAK:

Das Fleisch säubern, danach kurz in der Pfanne anbraten, im Ofen bei 180° C zirka 10 Minuten garen.

### ZUBEREITUNG WIRSING:

Die einzelnen Blätter vom Wirsing erst blanchieren danach sehr fein schneiden. Die Zwiebeln mit etwas Öl oder Butter anbraten, danach den Wirsing hinzugeben. Das ganze leicht schmoren lassen, mit der Sahne ablöschen. Curry, Pfeffer und Salz hinzugeben.









## HESSISCHES TIRAMISU

### ZUTATEN:

250 g Löffelbiskuit  
50 ml Calvados  
50 ml Espresso  
500 g saure Äpfel  
2 EL Zucker

¼ TL Zimt  
4 EL Vanillezucker  
200 g Quark  
100 g Sahne  
Kakaopulver

### ZUBEREITUNG:

Zunächst die Äpfel schälen und in sehr kleine Stücke schneiden, dann leicht ohne Öl anbraten, Zucker, Zimt und den Calvados dazu geben, leicht köcheln lassen bis die Äpfel weich sind. Danach auskühlen lassen.

Quark mit dem Vanillezucker und der zuvor geschlagenen Sahne vermengen. Dann kalt stellen.

In eine Form wird wie folgt geschichtet:

Erst das Löffelbiskuit einlegen. Calvados und Espresso gut vermengen und den Löffelbiskuit beträufeln. Nächster Schritt, die geschmorten Äpfelchen darauf verteilen, danach die Creme darauf geben und glatt streichen. Zu guter Letzt ab pudern mit Kakaopulver.

Sollte das Gericht portionsweise angerichtet werden, wird wie folgt vorgegangen: Der Löffelbiskuit wird grob zerbröseln. Dann in eine Form oder Gläschen gegeben, danach mit Calvados beträufelt. Apfelmasse darauf geben Mittels eines Spritzbeutels wird dann die Creme in die Form oder ins Glas gespritzt und ab gepudert mit Kakao.





## ZITRONENQUARK AN MANGO SORBET AUF CARPACCIO VON ÄPFELN MIT GORGONZOLASCHAUM

**FÜR 4 PORTIONEN** Zubereitungsdauer: 70 Minuten

### ZUTATEN MANGO SORBET:

2 Mangos  
350 g Zucker  
175 ml Wasser  
10 g Zitronengras

### ZUTATEN ZITRONENQUARK:

750 g Quark  
2 Zitronen  
Zucker nach Belieben

### ZUTATEN GORGONZOLASCHAUM:

200 g Gorgonzola  
50 ml Sahne  
Muskat  
Sowie: 4 Äpfel  
1 Zitrone

### ZUBEREITUNG SORBET:

Mangos werden klein geschnitten. Zucker mit dem Wasser mischen, aufkochen. Zitronengras sehr fein hobeln oder hacken, dann mit der Mango in das Zucker- wasser Sirup geben, aufkochen lassen, dann in eine Eismaschine geben und zirka 1 Stunde gefrieren lassen.

### ZUBEREITUNG ZITRONENQUARK:

Zitronen filetieren und sehr fein schneiden, den Quark cremig rühren, die Zitronenfilets unterheben und nach Belieben mit Zucker abschmecken. Dann kühl stellen.

### ZUBEREITUNG GORGONZOLASCHAUM:

Gorgonzola bei sehr geringer Temperatur schmelzen. Die Sahne steif schlagen, dann unterheben. Mit Muskat abschmecken.

### SOWIE:

Die Äpfel schälen, ausstechen, dann mit einem Trüffelhobel sehr feine Scheiben hobeln. Eine Schüssel mit kaltem Wasser vorbereiten. Zitrone in Scheiben schneiden und zum Wasser geben. Die gehobelten Äpfel einlegen, damit sie nicht braun werden. Das Carpaccio auf einen flachen Teller geben, Sorbet und Zitronenquark mittig anrichten, am besten mit einem auf den anderen Löffel streichen. Den Schaum in ganz kleinen Dosen auf dem Carpaccio anrichten.









## MIRKOS FRISCHKÄSE & QUARK

FÜR ZIRKA 250 G FRISCHKÄSE **Zubereitungsdauer: 15 Minuten**

### **BASIS ZUTATEN:**

200 g Frischkäse  
50 g Joghurt  
1 EL neutrales Öl  
Salz & Pfeffer

### **LIMONE:**

Schale von 1 Limone  
Saft von ½ Limone  
½ TL Wasabi

### **FEIGE, ZIMT CHILI:**

4 getrocknete Feigen  
Prise Zimt

### **ZUBEREITUNG BASIS:**

Friskäse mit dem Joghurt und dem Öl cremig rühren. Dann je nach Aroma die Zutaten hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (bei der Karamellvariante Salz und Pfeffer weglassen).

### **KARAMELLVARIANTE:**

Den Zucker karamellisieren und mit der Sahne ablöschen. Alles gut verrühren und unter den Friskäse heben. Tipp: Wenn alle Zutaten durch den Fleischwolf getrieben werden, wird die Masse sehr gleichmäßig und cremiger.

### **PFLAUME/KORIANDER:**

6 getrocknete Pflaumen  
1 TL fein gemahlene  
Korianderkörner

### **MOJO:**

½ eingelegte Paprika fein püriert  
1 Prise Chili  
1 Knoblauchzehe, gerieben  
Etwas Paniermehl

### **INDIA:**

2 EL Honig  
1 EL Garam Marsala  
1 TL frisch gehackter Koriander

### **GEMÜSE:**

50 g fein geschnittenes und kurz  
gebratenes Gemüse der Saison

### **CAPRESE:**

50 g getrocknete Tomaten  
20 g Basilikum  
50 g Mozzarella

### **KARAMEL:**

4 EL Zucker  
50 ml Sahne





## EINGELEGTER SELBST GEMACHTER FRISCHKÄSE

FÜR 4 PORTIONEN    Zubereitungszeit: Zirka 30 Minuten

### ZUTATEN FRISCHKÄSE:

1 Liter frische Vollmilch  
Saft von 1 Zitrone  
Salz & Pfeffer

### ZUTATEN ZUM AROMATISIEREN:

1/2 rote Paprika  
1 kleine Chilischote  
4 Blätter Salbei  
2 Zweige Thymian  
Zirka 200 ml Zitronenöl

### ZUBEREITUNG:

Milch zum Kochen bringen, dann den Zitronensaft hinzu geben und nochmal zum Kochen bringen. Nun trennt sich das Fett von der Molke. Durch ein sehr feines Sieb geben und den Frischkäse auffangen. Auskühlen lassen und mit Pfeffer und Salz würzen.

Zum Aromatisieren Paprika und Chili sehr fein schneiden. Dann den Käse in ein Glas geben und die Kräuter und das Gemüse hinzu geben. Auffüllen mit dem Zitronenöl.







## RUCOLA-MELONENSALAT

### ZUTATEN SALAT:

250 g Rucola  
600 g Fruchtfleisch einer Wassermelone  
150 g Mozzarella  
50 g Pinienkerne

### ZUTATEN DRESSING:

Saft einer ½ Zitrone  
2 EL dunkler Balsamico  
6 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG:

Rucola säubern, trocken tupfen und fein scheiden. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in zirka 1,5 bis 2 cm große Würfel schneiden. Mozzarella ebenfalls in Würfel schneiden, Pinienkerne in einer trockenen Pfanne rösten

### ZUBEREITUNG DRESSING:

Zitronensaft, Balsamico und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.







## GEBACKENER SPARGEL MIT RINDERFILET UND HERZOGINNEN

FÜR 4 PORTIONEN **Zubereitungszeit: Zirka 30 Minuten**

### ZUTATEN RIND & SPARGEL:

600 g Spargel  
Alufolie  
100 g Butter  
4 Filets á 200 g  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer

### ZUTATEN HERZOGIN:

1 kg Kartoffeln  
1 Ei  
2 Eigelb  
100 g Parmesan  
50 g Butter  
Salz, Pfeffer und Muskat

### ZUTATEN GRÜNE SAUCE BÉARNAISE:

1 kleine Zwiebel  
1/8 l Weißwein  
3 EL Essig  
3 Eigelb  
125 g Butter  
125 g Margarine  
½ TL Pfeffer – frisch, Pfeffer, Salz  
4 EL Kräuter der Frankfurter grünen Sauce

### ZUBEREITUNG SPARGEL:

Je 150 g geschälten Spargel in ein Alupäckchen packen. Vorher den Spargel mit Salz würzen und geschmolzene Butter darüber laufen lassen. Das Alupäckchen dann bei 180 Grad zirka 15 bis 20 Minuten im Backofen garen.

### ZUBEREITUNG RINDERFILET:

Die Filet säubern. Eine Edelstahlpfanne auf voller Stufe richtig heiß werden lassen. Danach die Temperatur um ein Drittel reduzieren. Dann erst Öl hineingeben. Danach erst die Filets. Dadurch, dass die Pfanne richtig heiß ist, brennt das Fleisch nicht an, die Struktur schließt sich sofort. Kurz braten, zirka 30 Sekunden von jeder Seite, danach das Filet in den Backofen geben und zirka 8 Minuten bei 180 Grad fertig garen.

### ZUBEREITUNG HERZOGIN KARTOFFELN:

Die Kartoffeln durchgaren, dann durch eine Kartoffelpresse drücken. Mit den restlichen Zutaten sehr gut vermengen, wichtig ist dabei, dass der Parmesan sehr fein gerieben ist. Das ganze abschmecken mit Salz, Pfeffer und Muskat. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen, dann auf Backpapier kleine Rosetten aufspritzen. In den vorgeheizten Backofen bei 200 Grad zirka 8 – 10 Min backen, bis die Kartoffelmasse goldgelb ist.

### ZUBEREITUNG SAUCE BÉARNAISE:

Zwiebel schälen, fein hacken. Mit Wein, Essig aufkochen und auf 2/3 reduzieren. Danach abseihen, Eigelb zugeben und das ganze cremig aufschlagen. Butter und Margarine zerlassen und tropfenweise zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Schluss die Kräuter, die zuvor gehackt wurden, hinzugeben.



## PASTA MIT GRÜNE SAUCE PESTO UND GEBRATENEM SPARGEL

FÜR 4 PORTIONEN    **Zubereitungszeit: Zirka 30 Minuten**

### ZUTATEN PESTO:

80 g Grüne Sauce Kräuter  
50 g Parmesan  
30 g Walnüsse  
80 ml Olivenöl  
1 Zwiebel  
Salz & Pfeffer

### WEITERE ZUTATEN:

500 g Spaghetti  
500 g Spargel

### ZUBEREITUNG PESTO:

Die Zwiebel klein schneiden, dann anbraten, nicht mit pürieren, sondern erst am Schluss, wenn das Pesto fertig ist hinzu geben. Sonst alle Zutaten in einen hohen Pürierbecher geben, dann sehr fein pürieren und abschmecken mit Salz und Pfeffer. Zu guter Letzt die Zwiebeln unterheben

### WEITERE ZUBEREITUNG:

Nudeln al dente kochen. Spargel schälen und in Rauten schneiden, dann mit etwas Öl oder Butter knackig anbraten. Danach würzen mit Pfeffer & Salz.  
Pesto unter die gekochten Nudeln heben, abschmecken mit Pfeffer und Salz würzen.  
Den gebratenen Spargel oben drauf legen.







## OMAS KARTOFFELSALAT MIT GRÜNE-SAUCE-FISCHBÄLLCHEN

FÜR 4 PORTIONEN **Zubereitungszeit: Zirka 50 Minuten**

### ZUTATEN:

200 g Zanderfilet  
50 g Grüne Sauce Kräuter  
2 Eier  
80 g Paniermehl  
Salz & Pfeffer

### ZUTATEN KARTOFFELSALAT:

1 kg Kartoffeln, festkochend  
2 Zwiebeln  
200 g Speck  
200 ml Gemüsesfond  
2 EL Stärke  
250 ml ÖL  
1 Ei

### ZUBEREITUNG FISCHBÄLLCHEN:

Das Fischfilet durch einen Fleischwolf geben, die Kräuter fein hacken, dann mit den restlichen Zutaten vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im siedenden Salzwasser gar ziehen lassen.

### ZUBEREITUNG KARTOFFELN:

Kartoffeln schälen und am besten am Vortag garen. Ganz wichtig, die Kartoffeln müssen komplett ausgekühlt sein und dürfen noch nicht geschnitten werden, erst kurz vor dem Vermengen.

Öl in ein hohes Gefäß geben danach das Ei hinzu geben. Mit einem Pürierstab das Ei mit dem Öl bei höchster Stufe am Boden pürieren, dass die Masse zur Mayonnaise wird, danach langsam hochziehen, das sich alles verbindet. Speck und Zwiebeln in kleine Würfel schneiden, dann ohne Öl anbraten. Ablöschen mit dem Fond, danach abbinden mit der Stärke. Zunächst mit einem Löffel Stärke, sollte es nicht binden, den zweiten Löffel mit Wasser anrühren. Die Speck-Zwiebelmasse auskühlen lassen, danach mit der zuvor produzierten Mayonnaise vermengen. Abschmecken mit Pfeffer und Salz. Zu guter Letzt die Sauce unter die Kartoffeln heben.





## FRANKFURTER GRÜNE SAUCE

FÜR 4 PORTIONEN **Zubereitungszeit: Zirka 60 Minuten**

### ZUTATEN:

4 gekochte Eier  
1 Eigelb  
1/4 l saure Sahne  
4 EL ÖL  
Saft einer Zitrone  
1 EL Senf  
Salz und Pfeffer nach Belieben  
und Geschmack

1 Bund (125 g) mit folgenden Kräutern:  
Schnittlauch, Petersilie, Kerbel, Borretsch, Pimpinelle,  
Sauerampfer, Kresse

Je nach Jahreszeit auch:  
Zitronenmelisse, Dill, Estragon,  
Liebstöckel

### ZUBEREITUNG:

Die gekochten Eier klein hacken und mit dem Eigelb und der sauren Sahne verrühren.  
Öl hinzugeben und mit Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.  
Die Kräuter fein hacken und unter die Sauce geben.

„Grie Soß“ passt hervorragend zu Pellkartoffeln und Fisch aber auch zu frischer Pasta.





## Rezepte von Angehörigen für Angehörige und Patienten

# PIEROGI Z MIESEM (PIROGGEN MIT FLEISCH)

### ZUTATEN:

400 g Mehl	2 Zwiebeln
Salz und Pfeffer	3 Scheiben Speck
1 Glas warmes Wasser	Frische Petersilie
600 g gemischtes Hackfleisch	Öl
1 Ei	

### ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden und mit dem Hackfleisch, Salz und Pfeffer anbraten.

Danach wird der Teig für die Piroggen zubereitet: Mehl auf eine Arbeitsplatte geben und in der Mitte eine Kuhle formen. Das Ei hineinschlagen und das Wasser darüber gießen. Salz und Pfeffer hinzufügen und den Teig langsam aber gründlich durchkneten. Der Teig ist am Anfang sehr klebrig, aber je länger man ihn knetet, desto besser löst er sich.

Den Teig etwas ruhen lassen (zirka 15 Min.), danach dünn ausrollen und mit einem Glas oder Ausstecher runde Kreise mit einem Durchmesser zirka 5 cm ausstechen.

In die Mitte zirka 1 TL der Füllung geben und dann zusammenfalten. Die Ränder gut festdrücken - aber aufpassen, dass nichts von der Füllung dazwischen kommt, sonst fallen sie auseinander. In kochendes, gesalzenes Wasser geben. Wenn sie nach oben schwimmen noch zirka 2 Minuten weiterkochen, dann aus dem Wasser holen und entweder sofort servieren oder abkühlen lassen.

Die Speckscheiben in Scheiben schneiden und in der Pfanne auslassen. Mit der frischen Petersilie vor dem servieren über die Piroggen geben.





# CHICORÉE IN DER PFANNE

### ZUTATEN:

Chicorée  
Zwiebeln  
Öl  
Sahne  
Pfeffer, Salz

### ZUBEREITUNG:

Chicorée putzen und einige Zeit im warmen oder kalten Wasser belassen, sodass die Bitterstoffe entzogen werden. Öl in Pfanne erhitzen, den Chicorée in gedünsteten Zwiebelchen dämpfen; mehrmals durchrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Sahne verfeinern. Dazu gewürzte Hähnchenteile, kurz in der Pfanne gegart dazu geben.







## KARTOFFELSUPPE MIT RÄUCHERLACHS

FÜR 4 PORTIONEN

### ZUTATEN:

2 Frühlingszwiebeln  
3 EL Butter  
500 g mehlig Kartoffeln  
1 kleine Möhre  
50 g Sellerie

1 Glas Fischfond  
150 g Crème fraîche  
Salz, Pfeffer  
1 Brise Muskat  
100 g Lachs

### ZUBEREITUNG:

Frühlingszwiebeln glasig dünsten, Kartoffelwürfel und Sellerie geraspelt dazu geben und alles andünsten. Mit Fond oder Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt zirka 20 Min. köcheln lassen. Nach der Garzeit alles pürieren und mit den Gewürzen abschmecken. Lachsstreifen vor dem Servieren dazu geben.





## GEFÜLLTER BLÄTTERTEIG

### ZUTATEN:

Tiefgefrorener Blätterteig  
Lachs oder Schweinelende  
Pfeffer, Salz

### ZUBEREITUNG:

Lachs oder Schweinelende in kleine Stücke schneiden, kurz anbraten und würzen.  
Den Blätterteig in rechteckige Stücke teilen und leicht ausrollen. Lachs oder Schweinelende drauflegen und die Ränder mit Eiweiß bestreichen. Dann zu einer Tasche zusammen klappen. Mit Eigelb bestreichen und bei 200 bis 225° C im auf mittlerer Schiene backen.





## Die Autoren

**Margarete Ruppert**, Fachärztin für Innere Medizin und Palliativmedizin, arbeitet seit September 2015 für die Hoch-Taunus-Kliniken Bad Homburg. Als Oberärztin ist sie für die Palliativabteilung zuständig. Zuvor etablierte sie ein ambulantes Palliativteam in Frankfurt und leitete es für 6 Jahre.

**Heide-Marie Jungbluth**, Psycho- und Palliativ Care-Therapeutin sowie leitende Koordinatorin des hauseigenen Palliativ- und Hospizdienstes ‚Patienten-Kontakt-Gruppe‘ mit 40 ehrenamtlichen Begleitern, ist seit 2001 am Krankenhaus Nordwest aktiv und verantwortlich für die psychologische Beratung der Patienten und Angehörigen im PCT.

„Die Idee, eine Broschüre zum Thema Essen und Trinken für Palliativpatienten zu verfassen, wurde aus unserer täglichen Arbeit mit den betroffenen Familien heraus geboren. Das Essen ist häufig Anlass, emotionale Konflikte, Missverständnisse oder auch Trauerreaktionen herauf zu beschwören. Denn Essen ist für viele Menschen gleichbedeutend mit Leben, Kommunikation und Fürsorge. Es war uns wichtig, Hilfe zur Selbsthilfe anzubieten. Über das Verständnis der physischen und psychischen Abläufe, mit denen Patienten konfrontiert werden. Und über die Rezepte von VIP-Koch Mirko Reeh sowie die gesammelten Lieblingsrezepte unserer Patienten. Sie sind ein Ausbund an Inspiration und wir hoffen, damit einiges zur Gestaltung des nicht immer leichten Alltages während einer Erkrankung beitragen zu können.“

Ein besonderer Dank geht an **Ingeborg Rötzer** für ihre fachgerechte, oecotrophologische Unterstützung und an **Mirko Reeh**, der die gustatorische Untersuchung anlässlich seiner einzigartigen Kochkurse für Krebspatienten möglich gemacht hat. Ein Projekt, das von der Stiftung Leben mit Krebs e.V. gefördert wurde.



**Margarete Ruppert**  
Fachärztin für Innere Medizin  
und Palliativmedizin,  
Psychoonkologin



**Heide - Marie Jungbluth**  
Psycho- und Palliativ Care-Therapeutin  
leitende Koordinatorin



**Dr. med. Felix Tauchert**  
Prüfarzt  
Klinik für Onkologie und Hämatologie  
am Krankenhaus Nordwest



**Ingeborg Rötzer**  
Ökotrophologin



**Prof. Dr. med. Elke Jäger**  
Chefärztin  
Klinik für Onkologie und Hämatologie  
Zentrum für Palliativmedizin



**Mirko Reeh**  
TV-Koch

TEVA GmbH  
Charlottenstrasse 59  
10117 Berlin



Stand: März 2017