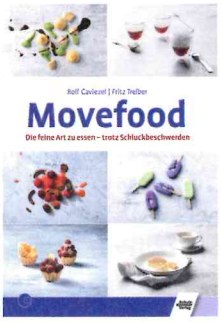
MATERIALTIPPS

Caviezel R., & Treiber F. (2023)

Movefood

Die feine Art zu essen – trotz Schluckbeschwerden

Schulz-Kirchner.
240 S, € 40,-



Der Titel „Movefood. Die feine Art zu essen – trotz Schluckbeschwerden" macht neugierig. Startet der/die LeserIn mit dem zugehörigen Kapitel, so findet sich dies ab Seite 57 des Buches und man erfährt, dass Konsistenz und Textur der Nahrung den Abtransport beim Schlucken beeinflussen, besonders bei Schluckbeschwerden (Dysphagien). „Movefood" beschreibt demnach besonders zubereitete Nahrung (frei übersetzt: „Essen, das gut rutscht beim Schlucken"). Die Autoren, Koch Rolf Caviezel und Molekularbiologe Dr. Fritz Treiber, berücksichtigen die bedarfsgerechte, appetitliche Zubereitung und das ansprechende Anrichten der gesunden Nahrung mit besonderem Augenmerk.

Das Buch beginnt mit Fachwissen über Schluckbeschwerden, Dysphagien und mögliche ursächliche Krankheiten sowie Nachweismethoden. Ernährungsphysiologische Fakten und Herausforderungen werden genau erläutert.

Die Skala über texturmodifizierte Diät und verdickte Flüssigkeiten (nach der „International Dysphagia Diet Standardisation Initiative" (IDDSI)) wird erklärt.

Sie fließt in die zahlreichen leckeren Rezepte der Autoren ebenso ein wie das Wissen um Nährstoffgehalt und gesunde Ernährung.

Konsistenzen von dünnflüssig (Stufe1), stark dickflüssig (Stufe 3), breiig/püriert (Stufe 4) über weich und mundgerecht (Stufe 6) zu Normalkost (Stufe 7) finden sich in der IDDSI-Skala, die Gesundheitseinrichtungen anleitet, RisikopatientInnen mit den passenden Lebensmitteltexturen bei den Mahlzeiten zu versorgen, um Aspirationen vorzubeugen. Der Schweregrad einer Dysphagie gibt die Konsistenzempfehlung für die entsprechende Person vor.

Das Buch bietet zahlreiche innovative Rezepte für Brote, Aufstriche, Getränke, Eierspeisen, Suppen, Fleisch, Fisch, Geflügel etc. bis hin zu Fingerfood rund um die Stufen 3 und 4. Die Zutaten sowie die Vor- und Zubereitungen sind detailreich erläutert. Fotos motivieren, laden zum Nachkochen ein und die Autoren geben Insider-Tipps zur Herstellung der feinen Speisen. In den „step by step"-Fotostrecken wird bspw. gezeigt, wie Rohmasse wieder in eine „schöne" Form, z. B. Drops, gebracht wird, denn „das Auge isst mit". Die Rezepte, insbesondere die für Fingerfood (z. B. geeignet für Demenzkranke), versprechen ein Geschmackserlebnis.

Das Buch ist, unter Berücksichtigung des Fachwissens, ein wertvoller Beitrag für alle, die Dysphagien verstehen wollen und Menschen mit Schluckbeschwerden den Genuss der Nahrungsaufnahme erhalten möchten.

Dr. Christiane Plum, Mönchengladbach

Roel Seidell (2024)

Der Glücksstab

Jumbo
32 S., € 17,-



Ein bezauberndes Bilderbuch über das Glück der Freundschaft, die Kraft der Gedanken und die Macht von freundlichen Gesten, das zum Nachdenken anregt: (Wann) ist es in Ordnung, jemanden anzuschwindeln? Was ist Betrug? Wem gehört das Glück? Kann man es besitzen oder teilen? Ist Glück käuflich? Ja durchaus, wenn man dieses Bilderbuch erwirbt und dann gemeinsam betrachtet!

Von der Handlung sei nichts verraten, aber ob listiger Fuchs, mürrischer Ziegenbock oder das Schaf als steife Bürgermeisterin – die Tiere in diesem Bilderbuch und ihre Entrüstung, Begeisterung, schlechte Laune oder Zufriedenheit sind sehr ausdrucksstark gezeichnet. Und spätestens wenn der große Bär und die klitzekleine Maus am Ende auf einer ganzen Doppelseite kugelnd Tränen lachen, muss man einfach schmunzeln!

ke