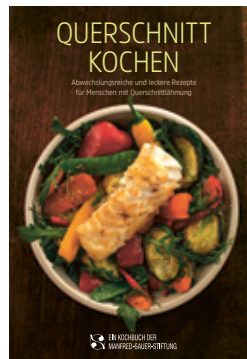




Band 1
QUERSCHNITT ERNÄHRUNG
Wissenswertes und hilfreiche
Küchentipps für Menschen mit
Querschnittslähmung
Format 185 x 260 mm
Umfang 128 Seiten Inhalt
durchgehend 4-farbig
Hardcover, Lesebändchen



Band 2
QUERSCHNITT KOCHEN
Abwechslungsreiche und leckere
Rezepte für Menschen mit
Querschnittslähmung
Format 185 x 260 mm
Umfang 248 Seiten
durchgehend 4-farbig
Hardcover, Lesebändchen

Dank der Förderung der Manfred-Sauer-Stiftung können die Bücher in haushaltsüblichen Mengen im Doppelpack zum Preis von 15,- € (Privatpersonen) / 20,- € (gewerbliche Kunden) inkl. MwSt. in der Manfred-Sauer-Stiftung gekauft oder auf Wunsch zzgl. Versandkosten gegen Vorkasse bei der Manfred-Sauer-Stiftung bestellt werden.

Bestellung bei der
Manfred-Sauer-Stiftung
Neurott • D-74931 Lobbach
Tel +49 6226 960 2530
info@bz-ernaehrung.de
www.manfred-sauer-stiftung.de



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

QUERSCHNITT KOCHEN & QUERSCHNITT ERNÄHRUNG

Bücher der Manfred-Sauer-Stiftung



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

Publikationen der Manfred-Sauer-Stiftung

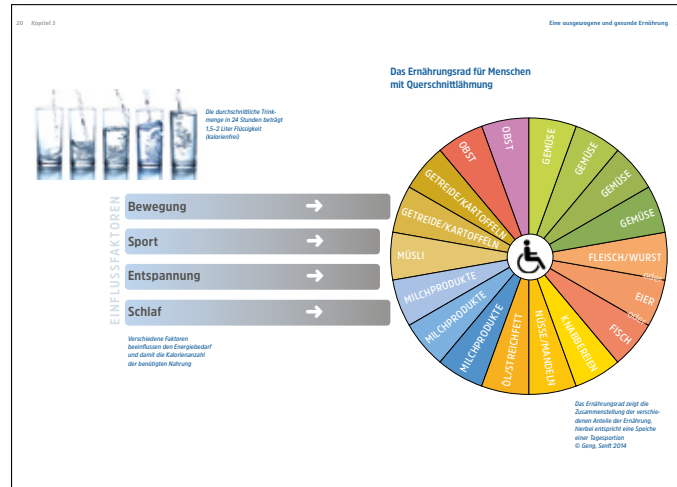
Die Themen Ernährung und Verdauung beschäftigen Querschnittgelähmte ein Leben lang! Essgewohnheiten, Lebensumstände und die Lebensmittelauswahl sind nur einige wichtige Einflussgrößen, die den Betroffenen häufig nicht ausreichend bekannt und bewusst sind. Daher ist es ein Ziel der Manfred-Sauer-Stiftung, sich mit dem Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter diesem Thema zu widmen. Ein Beitrag hierzu sind die beiden nun vorliegenden Bücher **QUERSCHNITT ERNÄHRUNG** und **QUERSCHNITT KOCHEN**.



Kochen in der Übungsküche der Manfred-Sauer-Stiftung

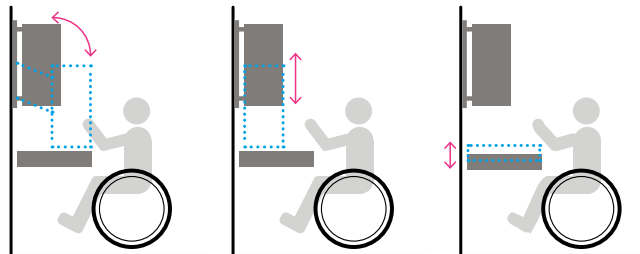
QUERSCHNITT ERNÄHRUNG

Wissenswertes und hilfreiche Küchentipps für Menschen mit Querschnittlähmung



In dem Buch **QUERSCHNITT ERNÄHRUNG** werden ausführliche Hintergrundinformationen zu gesunden und sinnvollen Lebensmitteln und deren richtige Zusammensetzung, aber auch Tipps und Tricks rund um die richtige Zubereitung gegeben.

Sinnvolle Hilfsmittel sowie Hinweise zur rollstuhlgerechten Kücheneinrichtung werden ebenso behandelt wie Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Ballaststoffe und Ernährungstrends oder Hintergrundinformationen zur gesunden und sinnvollen Ernährung.



QUERSCHNITT KOCHEN

Abwechslungsreiche und leckere Rezepte für Menschen mit Querschnittlähmung

Der zweite Band **QUERSCHNITT KOCHEN** bietet eine Fülle von Rezepten, die sich auch ohne große Vorkenntnisse nachkochen lassen. Sie berücksichtigen die besonderen Ernährungsanforderungen von Menschen im Rollstuhl. So wird zum Beispiel auf Knoblauch und Zwiebeln verzichtet, da sie von vielen Querschnittgelähmten nicht vertragen werden.

Die Rezepte sind ballaststoffreich und es wird auf eine niedrige Kalorienzahl geachtet, da Querschnittgelähmte tendenziell weniger Kalorien zu sich nehmen sollten. Letztendlich geht es in diesem Kochbuch aber um eines: Leckere Rezepte, bei denen der Genuss ohne Reue im Mittelpunkt steht.

Süß-scharfer Ananas-Glasmudelsalat

Zutaten:
 100g Glasnudeln
 1/4 Kopf Fenchelglatz
 1/2 gelbe Paprika
 1/2 rote Chilischote
 100g Strawberries
 100g Kirschen
 100g Ananas, geschält
 2Tl Sesamöl
 2Tl Limfenchut
 50g Orangensaft
 1Tl Honig
 1Tl Salz
 1Tl Sesamöl
 2Tl Koriander
 1Tl Korianderblätter
 (eventuelle Koriander) Salz Pfeffer

Zubereitung: Glasnudeln in einem ausreichend großen Topf kochen und mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen. Nach Packungspfeilung quellen lassen. Danach abschütten, aber nicht abschrecken, sondern mit dem Saft mischen, damit sie nicht zusammenkleben. Die Nudeln mit Limfenchut, geriebenem Ingwer sowie dem gehackten Koriander, Orangensaft und Honig aromatisieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den vorbereiteten Eisbergglatz, das Gemüse und die Kirschen auflegen und leicht locker durchmischen.

Abschmecken: Salat auf zwei Teller anrichten, nach Belieben mit Korianderblättern und geriebenem Sesam bestreuen.

Auch dieses Gericht kann je nach Geschmack variiert werden. Durch 2 Esslöffel Sojasauce statt des Orangensafts und einer etwas erhöhten Menge Wasabi Paste lässt sich dem Salat (Shari) einhaft ein Gericht ein scharfes, asiatisches Aroma.

Beliefert von:
 MFLS, GmbH 01575 · Fett 18,5 g · Kohlenhydrate 10,5 g · Ballaststoffe 8,4 g