



Food Preparation Machines  
Made in Sweden

# Zubereitung von Lebensmitteln mit veränderter Konsistenz

---

Gutes Essen in der Pflege der Älteren



# Zubereitung von Lebensmitteln mit veränderter Konsistenz

————— Gutes Essen in der Pflege der Älteren



Food Preparation Machines  
Made in Sweden

**Die Zubereitung von Essen mit veränderter Konsistenz  
wird veröffentlicht von AB Hällde Maskiner.**

Text: Jan Sigurdh, AB Hällde Maskiner

Quellen: Livsmedelsverket (Nationale Schwedische  
Lebensmittelverwaltung)

– „Bra mat i äldreomsorgen“, „Meny och Mat“, [www.slv.se](http://www.slv.se).

Ernährung und Nahrung – [www.kostochnaring.se](http://www.kostochnaring.se)

Ernährungshandbuch – Gemeinde Ljusdal, Kjell Olsson

Cover, Layout und Original-Illustrationen: Eyeris Reklam, Haninge

Bilder und Grafiken: AB Hällde Maskiner und  
[Thinkstockphotos.com](http://Thinkstockphotos.com)

---

**AB Hällde Maskiner**

Box 1165, S-164 26 KISTA

SCHWEDEN

Tel.: +46 (0)8 587 730 00

Fax.: +46 (0)8 587 730 30

Webseite: [hallde.com](http://hallde.com)

E-Mail: [info@hallde.com](mailto:info@hallde.com)



Food Preparation Machines  
Made in Sweden

# Inhalt

EINLEITUNG .....	7
<b>SKALA DER KONSISTENZ VON LEBENSMITTELN .....</b>	<b>9</b>
• Ganz und aufgeschnitten .....	9
• Grobe Pastete .....	9
• Timbale.....	9
• Gelee .....	10
• Dicke Flüssigkeit.....	10
• Flüssige Flüssigkeiten.....	10
<b>NAHRHAFTER GETRÄNKE UND PUDER MIT MANNIGFALTIGEN SPURENELEMENTEN .....</b>	<b>13</b>
• Vollwertige nahrhafte Getränke .....	13
• Klare nahrhafte Getränke .....	13
• Puder mit mannigfaltigen Spurenelementen .....	13
<b>WÄHLEN SIE DIE RICHTIGE MASCHINE FÜR DIE KÜCHE.....</b>	<b>15</b>
• HÄLLDE Maschinen.....	15
• Tabelle: Ergebnis und Wahl der Maschine.....	16
• HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer.....	18
• HÄLLDE Gemüeschneider .....	19
• HÄLLDE Kombikutter .....	20
• HÄLLDE Mixer .....	21
<b>PLANEN SIE GUTES ESSEN UND WÄHLEN SIE LEBENSMITTEL AUS.....</b>	<b>23</b>
• Getreide, Cornflakes und Brot .....	23
• Gemüse .....	24
• Früchte und Beeren .....	24
• Kartoffeln, Reis und Getreide .....	25
• Frisches und verarbeitetes Fleisch.....	25
• Fisch.....	26
• Milch und Milcherzeugnisse .....	26
• Saucen und Garnierung .....	27





Die Lebenserwartung und das durchschnittliche Alter steigen an. Eine zunehmende Zahl von Menschen benötigt Unterstützung in Form von Nahrung mit veränderter Konsistenz. Lebensmittel und Mahlzeiten sind wichtig – nicht nur zur Befriedung der Bedürfnisse der Ernährung und der Energie, sondern auch um Lebensqualität zu erfahren. Das Altern erhöht die Risiken von Krankheit und Mangelernährung. Es ist deshalb wichtig, dass die servierten Mahlzeiten bei der Pflege der Älteren von hoher Qualität sind und angepasst an die Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben der Älteren selbst.

HÄLLDE hat Hilfen und Hinweise erstellt, wie HÄLLDE Maschinen und Zubehör benutzt werden können bei der Zubereitung von Nahrung mit veränderter Konsistenz in der Pflege für Senioren. Der Zweck ist, wichtige Aspekte der Nahrung modifizierter Konsistenz für die Älteren zu betonen – adressiert an Gruppen des Personals in der Altenpflege. Diese Unterstützung beruht wesentlich auf den Empfehlungen von Livsmedelsverket (der Nationalen Schwedischen Lebensmittelverwaltung).





„*Das Altern erhöht die Risiken von Krankheit und Mangelernährung. Es ist daher wichtig, dass die servierten Mahlzeiten in der Pflege der Senioren von hoher Qualität und Sicherheit sind und dass sie angepasst sind an die Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben der Älteren selbst.*

## Die Skala der Konsistenz von Lebensmitteln

Viele ältere Personen in der Pflege brauchen Nahrung mit veränderter Konsistenz wegen der Schwierigkeiten beim Kauen und Herunterschlucken. Die unterschiedliche Konsistenz wird in der *Skala der Konsistenz von Lebensmitteln* erläutert und sie teilt sich folgendermaßen in Gruppen auf:

### GANZ UND AUFGESCHNITTEN

Ganz und aufgeschnitten bezieht sich auf Lebensmittel normaler Konsistenz, die falls nötig auf einer Platte aufgeschnitten werden. Beispiele für solche Gerichte sind ganzes oder aufgeschnittenes Fleisch, ganzer Fisch, Hackfleisch- und Wurstgerichte, Kartoffeln, Saucen und Getränke. Menschen, die unter einem trockenen Mund leiden, benötigen möglicherweise viel Sauce für ihr Essen, um das Herunterschlucken zu erleichtern.

### GROBE PASTETE

Die Konsistenz grober Pastete wird charakterisiert durch eine leichte, weiche und grobkörnige Konsistenz zum Beispiel saftiger Hackbraten. Dieser ist leicht zu schneiden und mit der Gabel zu essen. Weitere Beispiele von Gerichten dieser Konsistenz sind grobe Fleischpastete, ganzer, gekochter Fisch, grobe Gemüsepastete, gut durchgekochtes Gemüse, ganze und gepresste Karotoffeln sowie Saucen.

### TIMBALE

Die Konsistenz ist weich, gleichmäßig, kurz und konsistent eher wie in Omelett und kann mit einer Gabel oder einem Löffel gegessen werden. Sie hat nur einen gemäßigten Kauwiderstand und eine einheitliche Konsistenz. Sie ist eher durchlässig als grobe Pastete. Beispiele solcher Gerichte sind Fleisch- und Fisch-Timbales, Gemüse-Timbales oder Gemüsepüree, Kartoffelpüree, gepresste Kartoffeln und Saucen. Mit dem Gericht sollte viel Sauce serviert werden, denn dies macht es leichter, die Mahlzeit zu essen. Timbales werden aus fein zubereiteten Pürees hergestellt, um eine einheitliche Konsistenz frei von kleinen Stücken zu gewährleisten.



*Die Freude an der Mahlzeit wird vergrößert, wenn die verschiedenen Komponenten separat erfahren werden können in Hinblick auf Erscheinung, Geschmack und Gefühl. Es ist wichtig, dies zu berücksichtigen, wenn Nahrung mit veränderter Konsistenz zubereitet wird. Zum Beispiel beim Servieren von Hähnchenfilet, Kartoffelpüree, cremiger Sauce und grünen Erbsen – das in der Konsistenz veränderte Menü könnte sein: Hähnchen-Timbale, Kartoffelpüree, cremige Sauce und pürierte Erbsen.*

### **GELEE**

Diese Konsistenz wird dadurch charakterisiert, dass sie weich und schlüpfrig ist, was es leicht macht, dies zu essen selbst für Personen mit erheblichen Problemen beim Herunterschlucken. Essen mit einer Konsistenz von Gelee kann mit der Gabel oder dem Löffel verzehrt werden. Beispiele für solche Gerichte sind kalte Fleisch- oder Fisch-Sülzen, Gemüsepüree, kalte Gemüse-Sülze und Kartoffelpüree. Wenn es viel Sauce mit dem Essen gibt, macht es dies viel leichter für diejenigen, die Probleme mit dem Herunterschlucken haben. Dicke Saucen mit der Konsistenz von saurer Sahne, Sauce hollandaise oder Eiercreme sind eine gute Alternative zu Gelee. Nahrung mit der Konsistenz von Gelee wird mit zubereitetem Püree und Gelatine hergestellt. Diese macht es wackelig und einheitlich und es schmilzt im Mund. Es ist besonders wichtig, strenge Hygiene-Standards bei der Zubereitung dieser Sorte von Essen zu beachten, denn es wird kalt serviert.

### **DICKE FLÜSSIGKEITEN**

Die Konsistenz wird dadurch charakterisiert, dass sie gleichmäßig und dickflüssig ist vergleichbar mit Crème fraîche. Die Nahrung fließt in Tropfen vom Löffel und kann nicht mit der Gabel gegessen werden. Beispiele für solches Essen sind dieselben wie für Essen mit flüssiger Konsistenz nur in einer dickflüssigeren Form. Die Konsistenz ist komplett gleichmäßig ohne kleine Stücke oder Klumpen im Essen.

### **FLÜSSIGE FLÜSSIGKEITEN**

Die Konsistenz wird charakterisiert durch ihre Gleichmä-

ßigkeit und ihre Flüssigkeit wie bei Tomatensuppe. Das Essen läuft vom Löffel und kann nicht mit der Gabel verzehrt werden. Beispiele für solche Mahlzeiten sind angereicherte Fleisch-, Fisch- und Gemüsesuppen serviert mit Crème fraîche sowie Obstsuppe mit Schlagsahne. Gleichmäßige, angereicherte, heiße und kalte Suppe ist in dieser Gruppe eingeschlossen. Die Konsistenz ist komplett gleichmäßig, so dass es keine kleinen Stücke oder Klumpen in der Suppe gibt. Die flüssige Konsistenz ist weniger cremig als die dickflüssige.



*Da nur Nahrung, die gegessen wird, Nährstoffe und Energie bereit stellt, ist es wichtig, die Zusammensetzung und Portionsgröße des Essens an die Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben der Älteren anzupassen.*



**TIMBALE**



**GROBE PASTETE**



**GANZ UND AUFGESCHNITTEN**



**GELEE**



**DICKE FLÜSSIGKEITEN**



**FLÜSSIGE FLÜSSIGKEITEN**



“

*Als Mitarbeiter in der Pflege ist es wichtig,*

*die Unterschiede zwischen verschiedenen nahrhaften Getränken und Puder mit mannigfaltigen Spurenelementen zu kennen, sollten sie angewandt werden, und wie sie serviert und hinzugefügt werden sollten. Betonen Sie nahrhafte Getränke mit einem hohen Nährstoffgehalt, denn dies macht es für die Senioren leichter, den täglichen Bedarf abzudecken.*



## Nahrhafte Getränke und Puder mit mannigfaltigen Spurenelementen

Wenn der Bedarf an Nährstoffen und Energie durch die normale Ernährung nicht gewährleistet werden kann, stellen nahrhafte Getränke eine geeignete Alternative dar. Nahrhafte Getränke sollten reich an Energie und Nährstoffen sein. Ein HÄLLDE Mixer ist ideal für die Herstellung ihrer eigenen Energie-Getränke mit Hilfe von Rezepten mit der Berechnung von Nährstoffen.

### VOLLWERTIGE, NAHRHAFTE GETRÄNKE

Ein vollwertiges, nahrhaftes Getränk soll den kompletten Bedarf des Körpers an Energie und Nährstoffen enthalten. Theoretisch bedeutet dies, dass es möglich sein sollte, nur von nahrhaften Getränken zu leben. Ein vollwertiges, nahrhaftes Getränk enthält viele Ballaststoffe und ist deshalb besonders hilfreich im Fall von beispielsweise Verstopfung oder Diabetes. Auf der anderen Seite ist es natürlich gut, den Inhalt abzuwechseln und Getränke mit einem unterschiedlichen Energiegehalt, verschiedener Menge von Protein, Ballaststoffen sowie Geschmack herzustellen, angepasst an die Bedürfnisse der Älteren. Ein vollwertiges, nahrhaftes Getränk ist deshalb ideal für eine Mahlzeit zwischendurch, abends oder nachts.

### KLARE, NAHRHAFTE GETRÄNKE

Da ein klares, nahrhaftes Getränk praktisch fettfrei ist und über eine Erscheinungsform wie eine Limonade verfügt mit einem deutlichen süßen Geschmack, ist es besonders geeignet als Getränk während der Mahlzeit, im Falle von Übelkeit oder Fettaufnahme. Die energiehaltigsten klaren, nahrhaften Getränke sollten bevorzugt werden. Diabetiker sollten das Getränk in Verbindung mit einer Mahlzeit zu

sich nehmen, um einen erheblichen Anstieg des Blutzuckerspiegels zu vermeiden. Variieren Sie den Energiegehalt, den Proteinanteil und den Geschmack des klaren, nahrhaften Getränks entsprechend den Bedürfnissen der Senioren.

### PUDER MIT MANNIGFALTIGEN SPURENELEMENTEN

Es gibt drei Arten von Pulver mit vielseitigen Spurenelementen, die als Ergänzung zu nahrhaften Getränken genutzt werden können. Dies sind Puder zur Energieanreicherung, Proteinpulver und einfaches Stärkungspulver. Diese können genutzt werden, um mehr Nährstoffe zu Essen und Getränken hinzuzufügen. Das Hinzufügen von Sahne oder Öl zu Essen oder Getränken, um den Energiegehalt zu erhöhen, kann auch als Anreicherung angesehen werden.





**“** *Ungeachtet dessen, ob Sie in einer großen oder kleinen Küche arbeiten, sollten Sie eine Maschine auswählen, die alles schnell verarbeitet, um in der Lage zu sein, Lebensmittel zu zerkleinern, ohne diese zu erwärmen. Dies erleichtert die Zubereitung von Essen und erhält den Geschmack und die Nährstoffe in der Nahrung.*

## **Wählen Sie die richtige Maschine für die Küche**

**HÄLLDE hat eine Reihe von Maschinen, die für die Nutzung in der Pflege der Älteren und im Gesundheitswesen angepasst sind. Ihre Auswahl der Maschine ist wichtig. Nicht nur, um schnell und effizient in der Küche zu arbeiten, sondern vor allem, um in der Lage zu sein, im größtmöglichen Umfang, Geschmack, Farbe und Nährstoffe im Essen zu erhalten.**

### **HÄLLDE MASCHINEN**

Bei der Entwicklung unserer Maschinen nutzen wir mehr als 80 Jahre Erfahrung in der lebensmittelverarbeitenden Industrie. Wir entwickeln, fertigen und vermarkten lebensmittelverarbeitende Maschinen hoher Qualität, die einfach zu gebrauchen und zu reinigen sind.

HÄLLDE Maschinen sind ideal für die Zubereitung von Nahrungsmitteln veränderter Konsistenz, wobei die Konsistenz des Essens genauso wichtig ist wie die hohen Anforderungen an Sicherheit und Hygiene.

Unsere Maschinen sind entwickelt mit einer Betonung von:

- A Einer breiten Spannbreite an Möglichkeiten der Zubereitung
- Hoher Kapazität
- Perfekten Ergebnissen
- Einem nutzerfreundlichen Design sowie bester Ergonomie
- Schneller, einfacher Säuberung und dem höchsten Standard an Hygiene
- Robuster Platzierung, leichter Beweglichkeit und praktischer Aufbewahrung
- Vorbildlicher Sicherheit
- Höchster Qualitätsstandards

HÄLDE MASCHINEN SCHAFFEN DIE RICHTIGEN BEDINGUNGEN

# für ein erfolgreiches Resultat



## WAS BEREITEN SIE HEUTE VOR?

Ergebnis	Struktur	Konsistenz
<b>GANZ UND AUFGESCHNITTEN</b>	Normales Essen, das aufgeschnitten wird wie benötigt.	Wie für normales Essen.
<b>GROBE PASTETE</b>	Leicht, weich und grobkörnig.	Wie saftiger Hackbraten. Leicht zuschneiden und mit einer Gabel zu essen.
<b>TIMBALES</b>	Weich, gleichmäßig, kurz und konsistent.	Wie ein Omelett, keine Stücke. Kann mit der Gabel oder dem Löffel gegessen werden.
<b>GELEE</b>	Weich und wackelig.	Wie Johannisbeergelee, keine Klumpen oder Stücke. Kann mit der Gabel oder dem Löffel gegessen werden.
<b>DICKE FLÜSSIGKEITEN</b>	Gleichmäßig und dickflüssig.	Wie saure Sahne. Kann mit dem Löffel gegessen werden, aber tropft.
<b>FLÜSSIGE FLÜSSIGKEITEN</b>	Gleichmäßig und flüssig.	Wie Tomatensuppe (pürierte Suppen) ohne Klumpen oder Stücke.
<b>NAHRHAFT FLÜSSIGKEITEN</b>	Gleichmäßig und flüssig.	Wie Getränke.





*Viele ältere Menschen machen die Erfahrung, dass Essen anders schmeckt als zuvor oder dass es überhaupt keinen Geschmack mehr aufweist. In diesen Fällen hängt dies mit der Tatsache zusammen, dass der Alterungsprozess Änderungen des Geruchs- und Geschmackssinns miteinbezieht. Gutes, ordentlich zubereitetes Essen mit einer wechselhaften Zusammensetzung schafft die richtigen Voraussetzungen dafür, dass es verzehrt wird. Was bereiten Sie heute vor?*

### EINE GUTE AUSWAHL VON MASCHINEN

HÄLLDE Gemüseschneider	HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer	HÄLLDE Kombikutter	HÄLLDE Mixer
X		X	
	X	X	
	X	X	
	X	X	
	X	X	X
	X	X	X
	X	X	X



p. 18 – WÄHLEN SIE DIE RICHTIGE MASCHINE FÜR DIE KÜCHE

Lesen Sie mehr über HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer  
und laden Sie eine Broschüre herunter.



### HÄLLDE VERTIKALKUTTER/MIXER

HÄLLDE hat Vertikalkutter/Mixer entwickelt, die an die Voraussetzungen für die Zubereitung von Essen mit veränderter Konsistenz angepasst sind.

HÄLLDEs Programm von Vertikalkütern/Mixern beinhaltet sechs Modelle mit einer Kapazität von 3–6 Litern Bruttovolumen. Alle Modelle können gekochte und rohe Bestandteile verarbeiten, ohne dass Flüssigkeit hinzugefügt werden muss. Das bedeutet, dass der Geschmack, der Nährstoff- und der Energiegehalt während des Zubereitungsprozesses vollständig erhalten bleiben.

Die Vertikalkutter/Mixer von HÄLLDE laufen mit einer Geschwindigkeit von 1.500 und 3.000 Umdr./Minute abhängig vom Modell, was es leicht macht, die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

Speziell entwickelte Messer und ein einzigartiges System von Abstreifern bedeuten, dass die Verarbeitung äußerst schnell erfolgt, was dadurch die Erhitzung der Bestandteile minimiert und hiermit die Qualität sichert und den Nährstoffgehalt bewahrt.



### HÄLLDE GEMÜSESCHNEIDER

HÄLLDE Gemüseschneider sind gut angepasst an industrielle Küchen, die Essen mit veränderter Konsistenz vorbereiten und



*Die Arbeit an der Zubereitung von Mahlzeiten für die Älteren sollte darauf fixiert sein, Fehlernährung zu verhindern und eine gute Lebensqualität zu propagieren. Es ist von äußerster Wichtigkeit, die Nahrung an die individuellen Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben der Älteren anzupassen.*





*Lesen Sie mehr über HÄLLDE Gemüseschneider  
und laden Sie eine Broschüre herunter.*

kochen.

Die Spannweite von HÄLLDE Gemüseschneidern umfasst acht Modelle mit einer Kapazität von 2 bis zu 60 kg/Minute.

Sämtliche Modelle verfügen über eine große Einfüllvorrichtung, die es leicht macht, großes Gemüse wie Weißkohl und Eisbergsalat vorzubereiten. Die Maschinen haben eine weite Auswahl von Schneidewerkzeugen für das Schneiden, das Schneiden von Julienne und Buntschnitt, das Reiben, Zerhacken und Würfeln in verschiedenen Dimensionen.

HÄLLDE Gemüseschneider laufen mit einer Geschwindigkeit von 350–500 Umdr./Minute abhängig vom Modell. Die Geschwindigkeit ist optimiert, um das beste Schneideergebnis zu liefern, was bedeutet, dass der Nährstoffgehalt erhalten bleibt und die Flüssigkeit nicht abläuft während der Zubereitung. Dies reduziert die Oxidierung und führt zu einer längeren Lebensdauer des Geräts.





p. 20 – WÄHLEN SIE DIE RICHTIGE MASCHINE FÜR DIE KÜCHE

*Lesen Sie mehr über HÄLLDE Kombikutter und laden Sie eine Broschüre herunter.*



### **HÄLLDE KOMBIKUTTER**

HÄLLDE Kombikutter sind eine Kombination aus Gemüseschneider und Vertikalkutter/Mixer in derselben Maschine. Der Kombikutter bietet die kombinierten Vorteile des Vertikalkutters/Mixers und des Gemüseschneiders, was ihn zum idealen Gerät zur Vorbereitung von Essen mit veränderter Konsistenz macht.

Die Maschine funktioniert auf dieselbe Weise wie HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer mit speziell entwickelten Messern und einem Abstreifer-System. Dieses führt zu sehr schneller Verarbeitung – und wenn die Maschine als Gemüseschneider eingesetzt wird, macht sie Scheiben, schneidet Julienne und Buntschnitt, reibt und würfelt in derselben Weise wie ein HÄLLDE Gemüseschneider.

Als Gemüseschneider haben HÄLLDE Kombikutter eine Kapazität von 2 kg/Minute und als Vertikalkutter/Mixer von 3 Litern Bruttovolumen, was einer Kapazität von bis zu 80 Portionen entspricht.







Lesen Sie mehr über HÄLLDE Mixer und laden Sie eine Broschüre herunter.

### HÄLLDE MIXER

Der HÄLLDE Mixer wurde entwickelt für die Lebensmittelverarbeitung in professionellen Küchen für das Catering und ist eine sehr gute Ergänzung zum HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer, wenn Flüssigkeiten und Bestandteile mit geringer Dickflüssigkeit zubereitet werden. Zum Beispiel ist der Mixer ideal für die Vorbereitung von nahrhaften Getränken.

Der HÄLLDE Mixer läuft mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten von bis zu 15.000 Umdr./Minute. Die hohe Geschwindigkeit bedeutet, dass Flüssigkeiten oder Bestandteile niedriger Zähflüssigkeit sehr schnell verarbeitet werden und dass beispielsweise Suppe mit einer sehr feinen Struktur hergestellt werden kann.



*Verschiedene Krankheiten und funktionelle Beeinträchtigungen können Schwierigkeiten in Bezug auf das Kauen und Schlucken hervorrufen. Die Konsistenz der Nahrung muss dann angepasst werden an die Bedürfnisse des Individuums, doch es hat immer noch die gleichen Rechte, dass das Essen so gut schmeckt und so verlockend aussieht wie bei Personen ohne diese Probleme.*







” *Um Essen vorzubereiten, dass gut ist, gut zusammengestellt und auf die Empfehlungen für die Ernährung zutrifft, sollte eine Organisation Zugang haben zu Personal mit gutem Knowhow zur Ernährung und Kenntnissen. Diese Pflichten werden häufig von einem ausgebildeten und verwaltungsgeschulten Diätassistenten, einem Diätassistenten oder einem Ernährungsberater erfüllt.*

## Planen Sie gutes Essen und wählen Sie Lebensmittel aus

Wenn Sie das Essen innerhalb der Pflege von Senioren planen, ist es wichtig, daran zu denken, dass die Personen die diese Nahrung verzehren, viele Jahre Zeit hatten, in denen sie die Geschmäcker und Gerichte entdeckten, die sie mögen. Gewohnheiten und Vorlieben des Geschmacks sind wichtige Faktoren bezüglich des Appetits und der Lebensqualität. Da viele ältere Menschen über einen reduzierten Appetit verfügen und ausreichende Nährstoffe sowie so viel Energie als möglich brauchen, ist es besonders wichtig, die Auswahl der Bestandteile und die Planung der Menüs an ihre individuellen Bedürfnisse und bevorzugten Geschmäcker anzupassen.

### GETREIDE, GETREIDEFLOCKEN UND BROT

Für viele ältere Personen ist Brot ein wichtiges Nahrungsmittel zum Frühstück und mit anderen Mahlzeiten. Brot ist reich an Kohlenhydraten und Ballaststoffen, aber in den meisten Fällen sollte es durch Nahrungsfette und Aufschnitt ergänzt werden, um den Energie- und Proteingehalt zu erhöhen. Die Auswahl des Brotes und ob es Weiß- oder Vollkornbrot sein soll, wird am besten entschieden auf der Basis der Bedürfnisse und Vorlieben der Älteren.

Getreideflocken und Haferbrei sind reich an Nährstoffen. Brei kann hergestellt werden aus verschiedenen Sorten von Getreide und kann angereichert werden an Energie durch die Hinzufügung von Milch oder Nahrungsfetten.



*Mit dem HÄLLDE Kombikutter können Sie eine schmackhafte kaltgeschnittene Pastete auf Brot zubereiten. Der HÄLLDE Kombikutter kann sowohl gekochte als auch rohe Bestandteile verarbeiten, ohne dass Flüssigkeit hinzugefügt werden muss.*

### GEMÜSE

Die meisten Gemüse enthalten wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Gleichzeitig liefern sie wenig Energie, denn sie bestehen zu einem großen Teil aus Wasser. Gemüse sollte beim Mittag- und Abendessen miteinbezogen werden, aber in geringem Umfang. Gekochtes Gemüse ist leichter zu kauen als rohes und kann mit Energie angereichert und leichter kaubar gemacht werden mit der Hilfe von etwas Nahrungsfett oder durch Dämpfen. Rohes Gemüse und rohe Salate können in kleine Stücke geschnitten oder gerieben werden und angereichert mit einem Öl-Dressing werden.



*Ein HÄLLDE Gemüseschneider macht es zur leichten Arbeit, großes Gemüse wie Weißkohl und Eisbergsalat zuzubereiten. Ein gutes Schneideresultat garantiert, dass der Nährstoffgehalt erhalten bleibt.*

### FRÜCHTE UND BEEREN

Früchte und Beeren enthalten wertvolle Vitamine und Mineralien. Die meisten Früchte und Beeren enthalten auch Ballaststoffe wie Pektin, die gut für die Darmfunktion sind. Früchte und Beeren verleihen vielen Gerichten auch Farbe und Geschmack. Frisches Obst hat einen niedrigen Energiegehalt und kann deshalb zum Vorteil mit Nahrungsmitteln kombiniert werden, die Fett enthalten, wie Desserts. Gekochte und eingemachte Früchte und Beeren können leichter zu essen sein.



*Ein HÄLLDE Mixer mixt an Vitamin C reiche Früchte und Beeren. Dank der hohen Geschwindigkeit wird das Produkt sehr schnell verarbeitet zu farbfrohen Suppen, Saucen und nahrhaften Getränken.*



### KARTOFFELN, REIS UND GETREIDE

Kartoffeln sind ein Grundnahrungsmittel und gehören oft zum Mittag- oder Abendessen. Der Geschmack und der Nährstoffgehalt von gekochten Kartoffeln leiden darunter, lange warmgehalten zu werden, deshalb sollten sie so frisch gekocht wie möglich serviert werden. Kartoffelgratins ebenso wie gedämpfte und gebratene Kartoffeln werden oftmals weniger vom Warmhalten beeinflusst und haben eine geringere Neigung, den Geschmack zu verlieren. Kartoffelpüree ist leichter zu kauen und kann zum Beispiel mit Nahrungsfett oder Rahm angereichert werden.

Reis und Nudeln ebenso wie Bulgurweizen, Couscous und verschiedene Hülsenfrüchte können für Abwechslung im Menü sorgen und einen Ersatz für die traditionellen Kartoffeln bilden. Wählen Sie aus, was die ältere Person mag.



*Hacken oder stampfen Sie Kartoffeln mit dem HÄLLDE Vertikalkutter/Mixer, um ein schmackhaftes Püree herzustellen. Die Maschine verfügt über zwei Geschwindigkeiten, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen.*

### FRISCHES FLEISCH UND FLEISCHWAREN

Das meiste frische Fleisch und die meisten Fleischwaren sind eine wichtige Quelle von Eiweiß. Fleischwaren sind oft leicht zu kauen und diejenigen, die Fett enthalten, liefern viel Energie. Ganzes Fleisch kann manchmal schwer zu kauen sein und in solchen Fällen sind gehackte oder gewürfelte Produkte leichter zu essen. Die Methode des Kochens beeinflusst auch die Konsistenz. Selbst wenn das Fleisch in der Form von Aufschnitt verwendet wird, ist es wichtig eine Variante zu servieren, die leicht zu kauen und zu schlucken ist.



*Fein gehacktes, gebratenes und gewürfeltes Fleisch und ebensolche Zwiebeln können schnell und leicht mit einem HÄLLDE Kombikutter zubereitet werden. Bereiten Sie dieselben Zutaten vor, um eine grobkörnige Pastete für ältere Personen mit Schwierigkeiten beim Kauen zu machen.*

## FISCH

Fisch ist eine wichtige Quelle von essenziellen Fettsäuren und Vitamin D. Fisch ist leicht zu kauen und beide, die fettarmen und fettreichen Varianten von Fisch können gut mehrfach in der Woche in das Menü eingeschlossen werden. Der Ernährungshinweis der Nationalen Schwedischen Lebensmittelverwaltung empfiehlt, dass jeder drei Mal wöchentlich Fisch essen sollte. Gekochter Fisch sollte oft durch energiereiche Saucen ergänzt werden, um das empfohlene Niveau an Energiegehalt zu erreichen. Gekochtem Fisch mangelt es häufig an Farbe und er sollte deshalb mit farbenfrohen Verzierungen wie Dill, Zitrone, Tomate und Gemüse serviert werden, um ihm ein appetitlicheres Aussehen zu verleihen.



*Mit dem Vertikalkutter/Mixer können Sie Fisch und Kartoffeln mixen, um eine schmackhafte Suppe zuzubereiten. Fügen Sie etwas Fett oder Küchensahne hinzu, um den Geschmack zu verbessern.*

## MILCH UND MILCHPRODUKTE

Milch und Milchprodukte sind eine wichtige Quelle zum Beispiel für Calcium. Milchprodukte mit einem hohen Fettgehalt verleihen dem Essen einen höheren Energiegehalt selbst wenn die Portionen nicht groß sind. Fetthaltige Milch liefert mehr Energie als fettarme, hat aber einen niedrigeren Gehalt von Vitamin D. Die Sorte von Milch, die zum Trinken serviert wird, hängt ab von den Bedürfnissen, dem Geschmack und den Vorlieben der betreffenden älteren Person. Joghurt kann als Beilage zu verschiedenen Gerichten, zum Frühstück oder zwischendurch serviert werden. Sahne und Crème fraîche können in kalten und warmen Saucen, Aufläufen, Suppen und anderen Gerichten verwendet werden und somit den Energiegehalt erhöhen.



*Ein HÄLLDE Gemüseschneider verfügt über eine große Auswahl von Schneidewerkzeugen zum Schneiden, zum Schneiden von Julienne und Buntschnitt, zum Reiben, Zerkleinern und zum Würfeln. In Wellen geschnittene Karotten mit einem frischen Joghurt-Dip sind nicht nur attraktiv zu servieren, sondern sie enthalten sowohl Vitamin A als auch Calcium.*

### SAUCEN UND GARNIERUNG

Saucen sind ein wichtiger Begleiter für die meisten Gerichte. Die Sauce gibt etwas zum Geschmack der Mahlzeit hinzu und kann eine wichtige Energiebeilage sein, falls sie zum Beispiel mit Nahrungsfett oder Sahne angereichert wurde. Die Sauce macht es auch leichter, das Essen herunter zu schlucken, und es ist deshalb eine gute Idee, viel Sauce zu allen Gerichten anzubieten, auch zu solchen, die nicht traditionell mit einer Sauce serviert werden wie Aufläufe.



*Bereiten Sie eine schmackhafte und nahrhafte Dipsauce mit einem HÄLLDE Mixer zu – dieser kann verwendet werden, um die Zutaten für Suppen, Saucen, Mehlschwitzen, nahrhafte Getränke und Säfte zu mixen, rühren, schlagen und zu hacken.*

### TREFFEN SIE EINE AKTIVE WAHL

*HÄLLDE hat eine Reihe von Maschinen, die angepasst für den Gebrauch innerhalb der Pflege der Älteren und im Gesundheitswesen sind. Dieser Ordner beschreibt nur einige wenige unserer empfohlenen Modelle. Welche Maschine brauchen Sie?*







Food Preparation Machines  
Made in Sweden



*Die Lebenserwartung und das durchschnittliche Alter steigen an. Eine zunehmende Zahl von Menschen benötigt Unterstützung in Form von Nahrung mit veränderter Konsistenz. Lebensmittel und Mahlzeiten sind wichtig – nicht nur zur Befriedigung der Bedürfnisse der Ernährung und der Energie, sondern auch um Lebensqualität zu erfahren.*

*HÄLLDE hat Hilfen und Hinweise erstellt, wie HÄLLDE Maschinen und Zubehör benutzt werden können bei der Zubereitung von Nahrung mit veränderter Konsistenz in der Pflege für Senioren. Der Zweck ist, wichtige Aspekte der Nahrung modifizierter Konsistenz für die Älteren zu betonen – adressiert an Gruppen des Personals in der Altenpflege. Diese Unterstützung beruht wesentlich auf den Empfehlungen von Livsmedelsverket (der Nationalen Schwedischen Lebensmittelverwaltung).*