

Caritas Pflege

Aufgetischt!

Einfache Rezepte mit
saisonalen Zutaten



Mit wertvollen
Tipps aus der
Diätologie

Inhalt

<i>Ernährung im Alter</i>	04
<i>Legende Vitamine & Mineralstoffe</i>	05
Suppen, Salate und Co.	06
Krautsuppe	07
Erdäpfelsuppe	08
Linsensalat	09
Karottenaufstrich	10
Gebratene Salatherzen mit Brie	11
Hauptspeisen	12
Dinkel-Gemüse-Pizza	13
Spaghetti mit Gemüsebolognese	14
Schwammerlgulasch mit Champignons	15
Zucchini-Erdäpfel-Schmarrn	16
Überbackene Brokkolinudeln	17
Omas Erdäpfelsterz	18
Rote-Linsen-Dal	19
Pierogi mit Kraut & Pilzen	20
Frühlingsrisotto	21
Süße Speisen	22
Schneller Grießauflauf	23
Fruchtbuttermilch	24
Bananen-Heidelbeer-Muffins	25
Topfenknödel	26
Wiener Kaiserschmarrn	27
<i>Unterstützung durch die Caritas</i>	28

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:

Caritas Erzdiözese Wien,
Albrechtskreithg. 19–21, 1160 Wien

Redaktion: Finn Hulla, Layout: Ben Havlicek

Illustrationen: Jakob Edler

Titelbild: Adobe Stock, Fotos: unsplash

Liebe Freund*innen der Kulinarik!

Das Sprichwort „Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ sagt schon, dass Nahrung den Körper nicht nur mit Energie und wichtigen Nährstoffen versorgt, sondern auch mit Genuss verbunden ist und Wohlbefinden schenkt. Essen und Trinken haben soziale und kulturelle Funktionen, sie strukturieren den Tag und bieten die Möglichkeit für Gespräche.

Ab der zweiten Lebenshälfte verändert sich der Körper und sein Stoffwechsel. Veränderter Energiebedarf, eingeschränkte Mobilität, verlangsamte Verdauung, reduziertes Kau- und Schluckvermögen sowie das Nachlassen von Appetit, Hunger- und Durstgefühl können zu einseitiger Ernährung und somit zu einer Unterversorgung an Nährstoffen führen. Die Muskelmasse nimmt ab und die Fettmasse nimmt zu, die Knochen werden im Alter brüchiger, das Geschmackempfinden verändert sich und es wird zunehmend schwieriger, Lebensmittel zu besorgen und Speisen zuzubereiten.

Schon kleine Veränderungen in der Ernährung können zu mehr Ausgewogenheit und einer verbesserten Nährstoffversorgung führen.

Die folgenden Rezepte sollen dabei unterstützen, mehr Abwechslung in den Alltag zu bringen und Ihren Speiseplan wieder bunter machen. Bei jedem Rezept und auf dem Plakat finden Sie Tipps und Informationen zu Zutaten und Lebensmittelgruppen.

Herzlichen Dank an Jakob Edler (14 Jahre) für die tollen Illustrationen!

**Wir wünschen viel Spaß beim Lesen und vor allem
einen guten Appetit!**

Ernährung im Alter

Die Ernährung eines alten Menschen soll zumindest beinhalten:

- **täglich eine warme Mahlzeit!**
- **täglich ein Stück Obst und ein Glas Fruchtsaft (2 Portionen Obst)**
- **täglich eine Portion Gemüse und Salat**
- **täglich ein Glas Milch oder ein Joghurt und Topfen oder Käse**
- **täglich 1 Scheibe Vollkornbrot/ 1 Stück Gebäck**
- **täglich 1,5 – 2 Liter Flüssigkeit (Tee, Kaffee, Saft, Suppe, Wasser)**
- **mehrmals pro Woche ein Stück Fleisch, Fisch oder Ei**

Was tun bei geringen Verzehrsmengen? **Energieanreicherung!**

Mehr Energie zuführen durch:

- **mehr hochwertige Öle verwenden bei der Zubereitung**
- **fertige Speisen mit einer Butterflocke verfeinern (z.B. Püree, Teigwaren, Reis, Polenta, Rollgerste)**
- **Aufläufe mit Ei-Obers-Guss zubereiten und mit Käse überbacken**
- **geriebenen Käse in Aufläufe, Strudel, Knödel geben**
- **Saucen mit Obers zubereiten, Bechamel verwenden**
- **Salatmarinaden mit Joghurt/Rahm zubereiten**
- **Nussmus und Obers eignen sich zum Anreichern diverser Speisen wie Suppen, Saucen, Shakes, Cremes, Puddings. Süß wie pikant!**
- **Brot immer mit Butter/Margarine/Frischkäse bestreichen, plus Belag!**
- **Gekochtes Ei zu belegten Broten anbieten**
- **Suppen mit Ei legieren**

Legende Vitamine & Mineralstoffe

Kohlenhydrate: Dienen als kurz- und langfristiger Energielieferant, mengenmäßig der wichtigste Hauptnährstoff, bestimmen viele Stoffwechselfparameter, die Sättigung und Verdauung.

Eiweiß oder Protein: Liefert Aminosäuren, die im Körper als Baustoff für Zellen und Gewebe gebraucht werden, aber auch für Antikörper zur Immunabwehr, für Hormone und Enzyme

Fett: Ist der Hauptlieferant an Energie, übernimmt eine lebenswichtige Funktion, für die Aufnahme der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K notwendig. Ungesättigte Fettsäuren aus pflanzlichen Quellen haben einen besonderen Stellenwert für die Gesundheit

Vitamin A: wichtig für den Sehvorgang, unterstützt das Immunsystem, hält Haut und Schleimhäute gesund

Vitamin D: notwendig für den Knochenstoffwechsel, beteiligt am Muskelstoffwechsel und bei der Abwehr von Infektionen

Vitamin E: Bestandteil von Zellmembranen, wichtiges Antioxidans bei Stoffwechselfvorgängen

Vitamin K: essenzieller Baustein für die Blutgerinnung, beteiligt an der Regulation der Knochenbildung

Vitamin C: wirkt als Zellschutz, hilft beim Aufbau von Bindegewebe, Knochen und Zähnen, unterstützt die Wundheilung, verbesserte die Aufnahme von Eisen

B-Vitamine: große Bedeutung für die Energiegewinnung sowie für Stoffwechsel- und Hormonvorgänge; unterstützt das Nervensystem und hält Haut und Schleimhäute gesund

Folsäure: ein B-Vitamin, notwendig für die Zellteilung und Zellneubildung, wichtig für die Bildung der roten Blutkörperchen

Calcium und Phosphor: wichtig für Aufbau und den Erhalt von Zähnen und Knochen, Calcium wird zudem für die Blutgerinnung benötigt, beteiligt an der Weiterleitung von Reizen im Nervensystem und in der Muskulatur

Magnesium: am Aufbau der Knochen und Zähne beteiligt, benötigt für die Muskelarbeit, den Wasserhaushalt und für die Funktion von vielen Enzymen

Zink: hat vielfältige Aufgaben im Protein-, Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel, wirkt als Antioxidans und unterstützt das Immunsystem

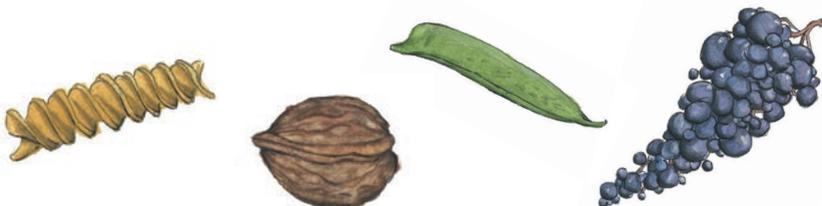
Eisen: wichtiger Bestandteil des roten Blutfarbstoffs und daher am Sauerstofftransport im Blut und an der Blutbildung beteiligt, übernimmt eine wichtige Rolle bei zahlreichen Stoffwechselfvorgängen

Kalium: reguliert gemeinsam mit Natrium den Wasserhaushalt sowie die Muskelspannung

Jod: wichtig für den Aufbau der Schilddrüsenhormone

Ballaststoffe: sind faserreiche Bestandteile in pflanzlichen Nahrungsmitteln, verbessern die Verdauung, beugen Darmträgheit vor und halten die Darmflora gesund

Antioxidantien: schützen den Körper vor schädlichen Stoffwechselprodukten, den sogenannten „freien Radikalen“, bekannte Beispiele sind Vitamin C und E



Suppen, Salate und Co.



Krautsuppe

Zutaten für 2 Personen:

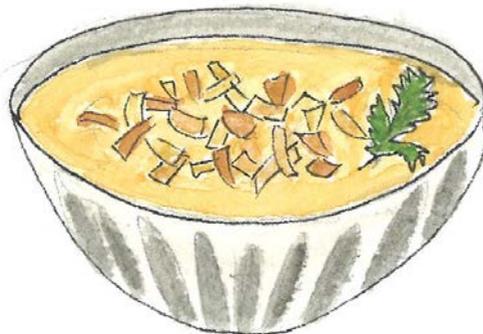
- 50 g Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Weißkraut
- 50 g Erdäpfel
- Kümmel, Paprika, Salz, Pfeffer
- evtl. Knoblauch

Beilage:

- Gebäck
- Klecks Rahm als Garnierung

Zubereitung: Die feinnudelig geschnittene Zwiebel und den Kümmel mit Öl glasig rösten, das nudelig geschnittene Weißkraut dazugeben, durchrösten, mit Paprika stauben, durchrösten, mit 400 ml Wasser aufgießen, die würfelig geschnittene geschälte Erdäpfel dazugeben und weichkochen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Knoblauch abschmecken.

Reich an Vitamin C
und Ballaststoffen.
Gut für die Verdauung!



Erdäpfelsuppe

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Petersilienwurzel und Grün
- 250 g Erdäpfel
- ½ l Wasser
- Salz, Pfeffer, Majoran und Kümmel
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Mehl
- Evtl. getrocknete Pilze

Beilage:

- Petersilie, frisch oder tiefgekühlt

Zubereitung: Zwiebel anrösten, klein geschnittene Petersilienwurzel und -blätter mitrösten, mit Wasser aufgießen und die würfelig geschnittenen Erdäpfel darin weichkochen. Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken. Für die Einbrenn Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Mehl dazugeben und kurz anschwitzen. Dann die Einbrenn unter die Suppe mischen. Zum Verfeinern getrocknete Pilze mitkochen.



Reich an
Vitamin C und
Kalium!

Linsensalat

Zutaten für 2 Personen:

- ½ Dose Linsen
- ½ Salatgurke
- 2 Paradeiser
- ½ kleine rote Zwiebel
- Petersilie
- 1 Pfirsich

Für das Dressing:

- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Wasser
- 1,5 TL Sesampaste
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL Reisessig
- ½ TL Agavensirup oder Honig
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung: Die Zwiebel fein schneiden. Die Tomate sowie den geschälten Pfirsich und die Gurke in kleine Würfel schneiden. Die Petersilie fein hacken. Die Linsen abschwemmen und mit den übrigen Zutaten in einer großen Schüssel vermischen. Das Dressing anmischen und zum Salat geben. Alles ein wenig durchziehen lassen.

Reich an Vitamin C
und B-Vitaminen sowie
Ballaststoffen und
pflanzlichem Eiweiß!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei
Nicole und **Barbara** von der Caritas Pflege Diätologie

Karottenaufstrich

Zutaten:

- 1 Pk. Topfen
- 100 ml Naturjoghurt
- ½ Zwiebel
- ca. 250 g Karotten
- Salz, Pfeffer
- Senf
- Petersilie oder Schnittlauch

Beilage:

- Vollkornweckerl oder Soletti
bzw. Vollkorncracker zum Dippen

Zubereitung: Karotten fein raspeln, Zwiebel klein schneiden und mit Topfen und Joghurt gut vermischen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Senf und Schnittlauch bzw. Petersilie würzen.



Reich an
Vitamin A, Eiweiß,
Calcium &
Ballaststoffen!

Gebratene Salatherzen mit Brie

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Salatherzen
- 4 Scheiben Brie
- Salz, Pfeffer
- Butter

Beilage:

- Vollkornbrot vom Vortag, getoastet
- Tomatensalat
(für zusätzliches Vitamin C)

Zubereitung: Salatherzen längs halbieren, salzen und pfeffern. Butter und Öl erhitzen und die Salatherzen beidseitig darin rasch anbraten. Das Rohr auf 170°C Heißluft bzw. 180°C Ober-Unterhitze vorheizen. Jedes Salatherz mit einer Scheibe Brie belegen. Ins Rohr geben bis der Käse schmilzt.

Reich an Eiweiß &
Ballaststoffen!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Manuela** von der Caritas Pflege Zuhause

Hauptspeisen



Dinkel-Gemüse-Pizza

Zutaten für 4 Portionen:

- 300 g Dinkelmehl
- 1/4 Packung Germ
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 TL Salz
- 150-200 ml warmes Wasser

Beilage:

- Salat
- mit frischen Kräutern bestreuen, z.B. Basilikum

Belag:

- Gemüse nach Lust und Laune (Tomaten, Zucchini, Lauch, Spinat, Zwiebeln, Champignons etc.)
- Käse (sehr gut ist Schafkäse!)

Zubereitung: Zutaten zu einem Teig kneten, 30 Minuten rasten lassen. Dann auf einem Blech ausrollen. Gemüse klein schneiden, zuerst Tomaten, dann restliches Gemüse auf den Teig geben, mit Kräutersalz bestreuen. Zuletzt noch Käse drüberstreuen und ins vorgeheizte Rohr geben (ca. 30 Minuten bei 180°).



Reich an Ballaststoffen,
Vitamin C & B-Vitaminen sowie
Eiweiß & Calcium!



Spaghetti mit Gemüsebolognese

Zutaten für 2 Personen:

- 75 g Kohlrabi
- 125 g Karotten
- 100 g Knollensellerie
- 150 g Porree
- 1 Fleischtomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1-2 EL Tomatenmark

- 3 TL italienische Kräutermischung (tiefgekühlt)
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 180 g Vollkornnudeln

Beilage:

- mit Parmesan oder anderem geriebenen Käse (für zusätzliches Calcium und Eiweiß)

Zubereitung: Die Vollkornnudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest kochen. Währenddessen die Karotten sowie Kohlrabi und Sellerie waschen, schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Das zarte Kohlrabigrün zur Seite legen. Porree der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Tomate am Stielansatz kreuzförmig einschneiden und mit heißem Wasser überbrühen, anschließend kalt abschrecken und häuten. Diese dann halbieren, Kerne und Stielansatz entfernen und das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen, die Zwiebel fein würfeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Die Gemüsewürfel dazugeben und unter Rühren 3 Minuten braten. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken und ebenfalls dazugeben. Das Tomatenmark einrühren und kurz mitbraten. Die Sauce mit der Kräutermischung, Salz und Pfeffer würzen und offen unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten einkochen lassen. Die Sauce sollte etwas dicklich werden. Das Kohlrabigrün waschen, fein hacken und unter die Gemüsebolognese rühren.

Schwammerlgulasch mit Champignons

Zutaten für 2 Personen:

- 250 g Champignons
- 100 g Erdäpfel
- 100 g Zwiebel
- 20 g Pflanzenmargarine
- 10 g Vollkornmehl
- 20 g Magerjoghurt
- Zitronensaft
- Paprikapulver

- Pfeffer, Salz
- gehackte Petersilie

Beilage:

- Sonnenblumenweckerl
- Semmelknödel
(mit Vollkornknödelbrot
für mehr Ballaststoffe)
- mit Petersilie garnieren
(für zusätzliches Vitamin C)

Zubereitung: Zwiebel fein hacken und in Margarine glasig anlaufen lassen; Paprika und Zitronensaft dazugeben. Erdäpfel in Würfel, Schwammerln klein schneiden, zur Zwiebel geben, pfeffern, salzen und zugedeckt dünsten. Wenn die Erdäpfel weich sind, mit Vollkornmehl stauben und mit Joghurt und frischer Petersilie verfeinern.

Reich an
Ballaststoffen
und Vitamin D!



Zucchini-Erdäpfel-Schmarrn

Zutaten für 2 Personen:

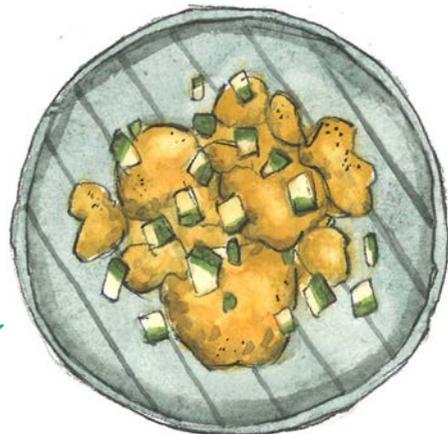
- 250 g Erdäpfel
- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung: Zucchini und geschälte Erdäpfel würfelig schneiden. Gehackte Zwiebeln und Erdäpfel in Öl anbraten. 2 EL Wasser hinzufügen. Wenn Erdäpfel halb gar sind, Zucchiniwürfel zugeben und bissfest fertig rösten. Mit Knoblauch, reichlich Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken. Vorsicht! Brennt leicht an, daher immer gut rühren.

Beilage:

- Spiegelei
(für zusätzliches Eiweiß)
- Gurken-Rahm-Salat

Enthält Vitamin C und B-Vitamine! Zusätzliche Kürbiskerne liefern Eiweiß & hochwertige Fettsäuren.



Mit roten Bohnen aufwerten!

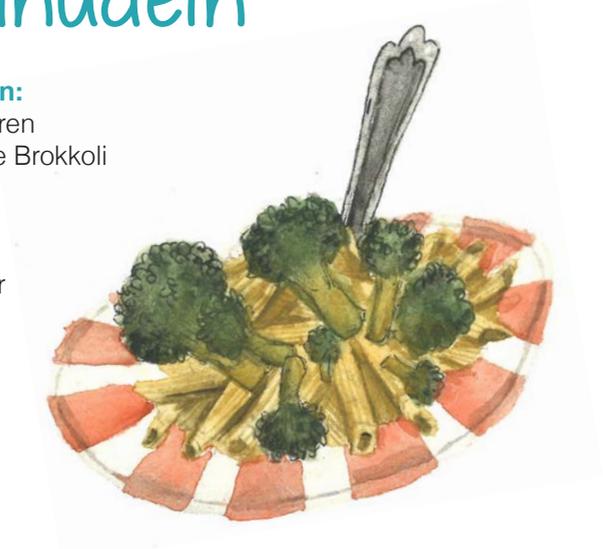
Überbackene Brokkolinudeln

Zutaten für 2 Personen:

- 120 g Vollkornteigwaren
- eine mittelgroße Rose Brokkoli
- 1/8 l Milch
- 1 Ei
- Salz
- verschiedene Kräuter

Beilage:

- Blattsalat



Zubereitung: Teigwaren in reichlich Salzwasser kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Brokkoli putzen, die harten und holzigen Teile des Strunks anschließend entfernen. In Röschen zerteilen bzw. den essbaren Teil des Strunks in Scheiben schneiden. Wenn Sie Tiefkühlbrokkoli verwenden, entfällt dieser Arbeitsschritt. Brokkoli und Teigwaren vermischen und gleichmäßig in eine Auflaufform verteilen.

Milch und Ei gut versprudeln und mit Salz und den Kräutern abschmecken. Die Eiermilch über die Brokkolinudeln gießen und im vorgeheizten Backrohr bei 180° ca. 20 Minuten backen.

**Reich an Ballaststoffen,
Vitamin C und B-Vitaminen.
Außerdem ist ein hoher Eiweiß-
und Calciumanteil garantiert!**

Omas Erdäpfelsterz

Zutaten für 2 Personen:

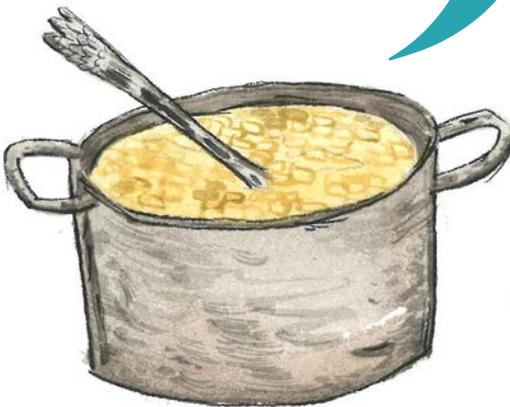
- 400 g speckige Erdäpfel
- 1 große Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Salz

Beilage:

- Salat
- kalter Schnittlauchdip

Zubereitung: Erdäpfel am Vortag kochen. Zwiebel würfelig schneiden und im heißen Rapsöl braun rösten. Kalte Erdäpfel grob reißen. Gerissene Erdäpfel in die Pfanne geben und eine Kruste anbacken. Salzen und locker umrühren. Mit Bauernbrot und Gurkensalat servieren.

Hoher
Ballaststoffanteil
und reich an
Vitamin C!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Manuela** von der Caritas Pflege Zuhause

Rote-Linsen-Dal

Zutaten für 2 Personen:

- 80 g getrocknete rote Linsen
- 1 EL Rapsöl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Kokosmilch
- 250 g Blattspinat (tiefgekühlt, aufgetaut)
- Salz, Pfeffer
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 1 TL indisches Currypulver
- etwas Ingwer frisch (oder Msp. Pulver)
- 70 g Basmati-Naturreis, roh gewogen

Beilage:

- Blattsalat
- Joghurt

Zubereitung: Reis mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze zugedeckt 25–30 Minuten garen. Vom Herd nehmen, auflockern und 5 Minuten quellen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und mit Rapsöl bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, die Linsen einrühren und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Den abgetropften Spinat unter die Linsen mischen und 2 Minuten mitkochen. Das Dal mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Curry abschmecken. Mit Reis servieren.

Hoher Anteil an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen. Außerdem B-Vitamine in den Linsen, Vitamin C und K sowie Calcium im Spinat!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Thusara** aus dem Caritas Pflegewohnhaus St. Teresa

Pierogi mit Kraut & Pilzen



Reich an Vitamin C,
Vitamin D (in den
getrockneten Pilzen),
B-Vitaminen sowie
Ballaststoffen!

Zutaten für 2 Personen:

Für die Füllung

- 50 g getrocknete Steinpilze
- 300 ml Wasser
- 250 g Sauerkraut
- 50 g Karotten
- 50 g Petersilienwurzel
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker fürs Sauerkraut

Für den Teig

- 275 g Weizenmehl,
glatt oder universal
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 Prise Salz

Beilage: Salat

Zubereitung: Die Steinpilze einige Stunden vorher einweichen. Das Kraut und die abgetropften Pilze getrennt voneinander klein schneiden. Das Sauerkraut kochen, mit Zucker vermischen. Zwiebel, Karotten und Petersilienwurzel fein würfeln und in Olivenöl gemeinsam mit den Pilzen kurz anbraten, mit dem Sauerkraut vermischen und mit etwas Salz abschmecken. Aus Mehl, Öl, lauwarmem Wasser und etwas Salz einen geschmeidigen

Nudelteig kneten. Den Teig ausrollen und mit einem Glas (oder einem anderen geeigneten Gegenstand) Kreise ausstechen. Auf jeden Kreis einen Esslöffel Füllung geben. Die Kreise zu Halbkreisen falten und an den offenen Rändern mit einer Gabel zusammendrücken. Die Pierogi in kochendes Salzwasser geben. Herausnehmen, sobald sie an die Oberfläche steigen. Die fertigen Pierogi kurz in Öl anbraten und servieren. Nach Belieben mit Röstzwiebeln bestreuen.

Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Anna, Nicole** und **Ewelina** aus dem Caritas Pflegewohnhaus St. Teresa

Frühlingsrisotto mit grünem Spargel und Radieschen



Zutaten für 2 Personen:

- ½ rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 180 g Risottoreis
- 650 ml Gemüsebrühe
- 400 g grüner Spargel
- ½ Bund Radieschen
- ½ Bund Dill
- 60 g Parmesan oder Hartkäse
- Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Zitronensaft

Zubereitung: Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Risottoreis darin für 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Unter gelegentlichem Rühren für ca. 20 Minuten nach und nach die Gemüsebrühe zugeben, bis der Reis die Flüssigkeit komplett aufgenommen hat. Die Hälfte des geriebenen Käses unter das Risotto rühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und mit geschlossenem Deckel

beiseitestellen. Inzwischen Spargel und Radieschen putzen und waschen. Die holzigen Enden des Spargels abschneiden und die Radieschen vierteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin bei mittlerer Hitze für 3 Minuten unter Wenden anbraten und salzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob hacken. Risotto auf Tellern anrichten, Gemüse darüber verteilen und mit restlichem Käse sowie dem Dill bestreut servieren.

Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Nicole** von der Caritas Pflege Diätologie

Süße Speisen



Schneller Grießauflauf

**Zutaten für 2 Personen
als Hauptspeise oder für
4 Personen als Nachspeise:**

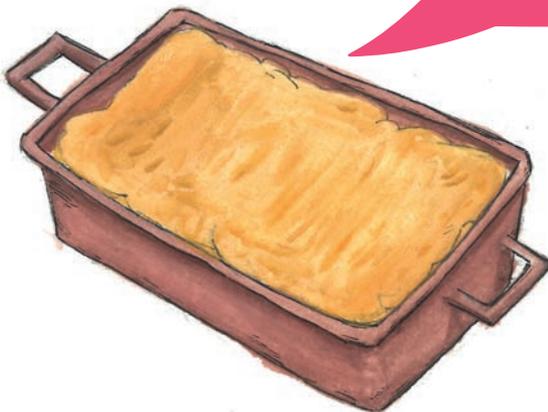
- 70 g Staubzucker
- 3 Dotter
- 3 Eiklar
- 140 g Grieß
- 1/2 l Milch

Beilage:

- Kompott oder Fruchtmus

Zubereitung: Zucker und Dotter schaumig rühren, Grieß sowie Schnee von 3 Eiklar vorsichtig unterrühren. Ca. 20 Minuten bei 170° backen. Milch aufkochen und vorsichtig in die Backform gießen. Noch 5 Minuten im Rohr ziehen lassen. Auflauf in Würfel schneiden und mit Kompott oder Fruchtmus servieren.

Hoher Eiweißanteil,
mit Calcium, sättigend!



Fruchtbuttermilch mit Minze

Zutaten für 2 Personen:

- 500 ml Buttermilch
- 100 g Topfen
- 250 g Erdbeeren
- 1 kleine Banane
- 2 Stiele Minze
- 2 EL Honig
- 1 EL Zitronensaft



Zubereitung: Die Erdbeeren waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Minze abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Zusammen mit den Erdbeeren, der Banane, dem Honig, dem Zitronensaft, dem Topfen und etwas Buttermilch im Mixer fein pürieren. So viel Buttermilch dazugießen bis das Getränk schön cremig ist. In Gläser füllen und servieren.

Reich an Eiweiß,
Vitamin C & Calcium.
Verdauungsfördernd!

Bananen-Heidelbeer-Muffins

Zutaten für ca. 12 Muffins:

- 125 g Vollkornmehl
- 125 g Weizenmehl
- 1 ½ TL Backpulver
- ½ TL Natron
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 150 g Heidelbeeren
- 2 Eier
- 50-70 g Zucker
- 80 ml Rapsöl
- 2 mittelgroße Bananen

Zubereitung: Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier, Salz und Zucker in einer Schüssel schaumig schlagen. Die Bananen zerquetschen und mit dem Öl zur Eiermischung hinzufügen. Natron, Mehl, Zimt, Backpulver und Heidelbeeren in einer Schüssel vermengen und zur Mischung hinzufügen. Die Muffin-Formen vorsichtig bis zum Rand mit Teig befüllen. Die Muffins ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Reich an
Vitamin C &
Antioxidantien sowie
hoher Anteil an
Ballaststoffen und
Eiweiß!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei
Evelyn von der Caritas Pflege Qualität & Innovation

Topfenknödel

Zutaten für 2 Personen:

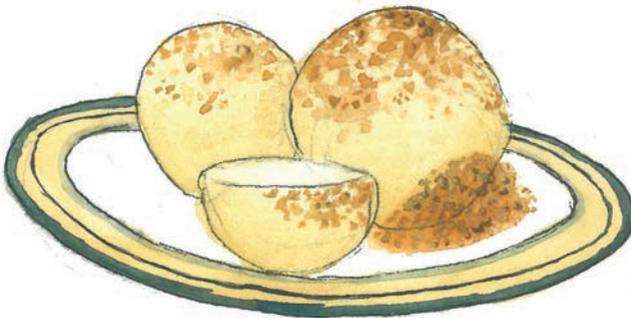
- 250 g Speisetopfen
- 1 Ei
- 2 EL Weizengries
- 100 g Brösel
- 1 EL Staubzucker
- 1 Prise Salz

Beilage:

- Apfelmus

Zubereitung: Die Zutaten gut miteinander verrühren und 10 Minuten ruhen lassen. Mit befeuchteten Händen aus dem Teig 8 Stück Knödel formen und in siedendes Salzwasser geben. Etwa 15 Minuten darin ziehen lassen. Inzwischen die Brösel in einer Pfanne hellbraun anrösten. Die Knödel aus dem Wasser nehmen und in den gerösteten Bröseln wenden. Mit Zucker bestäuben und mit Apfelmus servieren.

Reich an
Eiweiß &
Calcium!



Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei **Gabriella** von der Caritas 24-Stunden-Betreuung

Wiener Kaiserschmarrn

Zutaten für 2 Personen:

- 130 g Mehl
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 3 Eier
- 200 ml Milch
- 30 g Butter
- 20 g Rosinen (optional)
- Staubzucker zum Bestreuen

Beilage:

- Röster oder Apfelmus

Tipp: Statt der Rosinen können auch Mandelblättchen hinzugefügt werden.

Zubereitung: In einer Schüssel Mehl, Zucker, Salz und Dotter mit der Milch zu einem glatten, dickflüssigen Teig verrühren. In einer anderen Schüssel das Eiklar zu einem steifen Schnee schlagen und danach unter den dickflüssigen Teig heben. Die Butter in einer großen, flachen Pfanne aufschäumen lassen, sodass sie sehr heiß ist. Den Teig langsam eingießen und mit Hilfe eines Pfannenwenders beidseitig anbacken. Anschließend den Schmarrn in der Pfanne in ein vorgeheiztes Backrohr bei ca. 180°C Heißluft für 10-12 Min. leicht goldbraun backen, bis der Kaiserschmarrn leicht goldbraun ist. Danach die Pfanne aus dem Backrohr nehmen und den fertigen Teig mit zwei Gabeln in Stücke zerreißen. Nun die Rosinen hinzufügen, gut verrühren und die Pfanne nochmals für ca. 1 Minute in den noch heißen Backofen geben. Den Schmarrn auf Tellern anrichten, mit Zucker bestreuen und mit beliebigem Röster oder auch Apfelmus servieren.



**Reich an Eiweiß & Calcium.
Mit Rosinen: viele Ballaststoffe!**

Für das Rezept bedanken wir uns herzlich bei
Monika von der Caritas 24-Stunden-Betreuung

Angebote der Caritas Pflege

Die Caritas bietet Betroffenen und Angehörigen vielfältige Formen der Entlastung an: Von Hauskrankenpflege über psychosoziale Angehörigenberatung bis zu Pflegewohnhäusern mit spezieller Ausrichtung auf Demenzerkrankungen.

Caritas Pflege Zuhause

Wir unterstützen kurzfristig – zur Entlastung oder nach einem Krankenhausaufenthalt – begleiten aber auch langfristig und stimmen unsere Unterstützung stets auf die aktuelle Situation ab.

In der persönlichen Betreuung und Pflege zu Hause helfen diplomierte Pflegefachkräfte mit Hauskrankenpflege bei Wundpflege, Verabreichung von Injektionen, Medikamenteneinnahme und vielem mehr. Caritas-Heimhilfen unterstützen im Haushalt und bieten, besonders in frühen Stadien der Demenz, Assistenz in der selbstständigen Gestaltung des Alltages an.

Informationen für Wien

Tel. 01-87812-360

Informationen für NÖ

Tel. 01-87812-340

Caritas 24-Stunden-Betreuung

Bei Pflegebedürftigen und Menschen mit Demenz reicht die Mobile Pflege oft nicht aus, da eine 24-stündige Anwesenheit notwendig wird.

Mo-Do 9–16 Uhr, Fr 9–15 Uhr

Tel. 0810-24 25 80

office@caritas-rundumbetreut.at
www.caritas-rundumbetreut.at

Pflegewohnhäuser & Tageszentren

Caritas Tageszentren können Angehörige entlasten. Das Programm ist auf Menschen mit Demenz und geriatrische Tagesgäste ausgerichtet. Wenn ein Leben zu Hause nicht mehr möglich ist, bieten die Caritas Pflegewohnhäuser ein neues Zuhause an. Die Angebote und die Betreuung nehmen auch besonders Rücksicht auf die Bedürfnisse von Menschen, die an Demenz erkrankt sind.

Informationen für Wien

Tel. 01-878 12 350

Informationen für NÖ

Tel. 01-878 12 340

Demenz- und Angehörigenberatung NÖ-Ost

Bitte um Terminvereinbarungen.

Für das Industrieviertel:

Tel. 0664-842 96 82

Für das Weinviertel:

Tel. 0676-666 65 91

Caritas Notruftelefon

Als Ergänzung zur mobilen Betreuung von uns empfohlen. Mit seinen vielen Funktionen, etwa einem Inaktivitätsmelder oder einer automatischen Notruffunktion, wenn nach einem Sturz keine Bewegung zu verzeichnen ist, kann es sehr hilfreich sein.

Tel. 05-1780 51 00

notruftelefon@caritas-wien.at
www.caritas-notruftelefon.at

Treffpunkt Zeitreise

für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen.

In Wien 14-tägig:

- Krankenhaus Göttlicher Heiland, Dornbacher Straße 20-28, 1170 Wien
- Schmidgasse 11, 1080 Wien
- Nachbarschaftszentrum 22-Donaustadt, Rennbahnweg 27/2-3/R1, Eingang Austerlitzgasse

In NÖ monatlich:

- Bildungszentrum St. Bernhard, Domplatz 1, 2700 Wr. Neustadt
- Pater Jordan-Haus, Pfarrgasse 3, 2130 Mistelbach
- Bildungskademie Weinviertel, Kirchenplatz 1, 2191 Gaweinstal
- Wienerstraße 23, 2620 Neunkirchen

Mobile Palliativ- und Hospizdienste

Unterstützung mit palliativer (z. B. schmerzlindernder), medizinischer und pflegerischer Betreuung sowie mit psychosozialer und spiritueller Begleitung auch in späten Stadien der Demenzerkrankung.

Caritas Mobiles Hospiz Wien und Tageshospiz

1230 Wien, Erlaaerplatz 4
Tel. 01-865 28 60

hospiz-wien@caritas-wien.at

Mobiles Hospiz NÖ

Tel. 0664-526 82 41

hospiz-noe@caritas-wien.at

Alle Informationen und Adressen unter www.caritas-pflege.at

Alles rund um Alter und Pflege

Wir halten Sie über Tipps für pflegende Angehörige und aktuelle Angebote der Caritas Pflege am Laufenden.

Anmeldung unter:

www.caritas-pflege.at/wien/newsletter



Immer gut informiert!



Die Caritas in Ihrer Nähe hilft Ihnen gerne weiter!

Weitere Informationen
und Adressen
finden Sie unter
www.caritas-pflege.at

Caritas Eisenstadt

St. Rochus-Straße 21, 7000 Eisenstadt
Tel 02682-73600
office@caritas-burgenland.at

Caritas der Erzdiözese Wien

Albrechtskreithg. 19-21, 1160 Wien
Tel 01-878 12-340
pflege@caritas-wien.at

Caritas Diözese Graz-Seckau

Grabenstraße 39, 8010 Graz
Tel 0316-80 15 416
betreuung.pflege@caritas-steiermark.at

Caritas Oberösterreich

Betreuung und Pflege
Hafnerstraße 28, 4020 Linz
Tel 0732-7610-2401
betreuung@caritas-ooe.at

Caritas der Diözese St. Pölten

Hasnerstraße 4, 3100 St. Pölten
Tel 02742-844-602
pflege@caritas-stpoelten.at

Caritas der Diözese Innsbruck

Demenz-Servicezentrum
Sillgasse 5, 6020 Innsbruck
Tel 0676-873 06 210
susanne.schlesinger@caritas.tirol

Caritas der Erzdiözese Salzburg

Betreuung und Pflege
Friedensstraße 7, 5020 Salzburg
Tel 05-1760-4001
betreuung.pflege@caritas-salzburg.at

Kärntner Caritasverband

Sandwirtgasse 2, 9010 Klagenfurt
Tel 0463-555 60 916
pflege@caritas-kaernten.at

Caritas Vorarlberg

Wichnergasse 22, 6800 Feldkirch
Tel 05-522-200-0
kontakt@caritas.at

Caritas Österreich

Storchengasse 1/E1 05, 1150 Wien
Tel 01-488 31-400
office@caritas-austria.at

Einfach mit anderen Menschen plaudern.

www.plaudernetz.at



Plaudernetz bringt Menschen über's Telefon zusammen. Wenn Sie jemanden zum Plaudern brauchen, ist das Plaudernetz für Sie da.

Gutes Gespräch, gutes Gefühl!



05 1776 100

plaudernetz

Einfach mit anderen Menschen plaudern.
Täglich von 10 bis 22 Uhr

Eine Initiative der

Caritas
gemeinsam mit
Magenta

Angehörigenakademie

Demenz – was nun?

Infokurse für Angehörige:
Online, Wien & NÖ

Jetzt
passenden
Kurs
finden!

[www.caritas-pflege.at/
angehoerigenakademie](http://www.caritas-pflege.at/angehoerigenakademie)



Infos, Anmeldung & Beratung:
+43 676 682 44 75
angehoerigenakademie@caritas-wien.at

**Caritas
Pflege**

Das Notruftelefon,
ausgezeichnet mit dem:



Das kommt ja wie gerufen!

Die Caritas Notrufuhr
für zuhause & unterwegs.

Ihre Caritas Vorteile

- ✓ kostenlose Lieferung und Inbetriebnahme
- ✓ kostenloser Schlüsselsafe
- ✓ jederzeit zu kündigen
- ✓ keine Mindestvertragsdauer
- ✓ keine extra Servicekosten
- ✓ kostenloser Wifi-Locator

Jetzt informieren und bestellen:
0664-848 26 11 oder 05-1780 5100
oder auf caritas-notruftelefon.at



Es ist immer noch
mein Leben.

Caritas Pflege