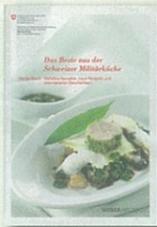


Buchtipps



Das Beste aus der Schweizer Militärrüche

Daniel Marti: Das Beste aus der Schweizer Militärrüche. Beliebte Gerichte, neue Rezepte und interessante Geschichten. 212 Seiten, gebunden, Hardcover mit 178 Abbildungen. Weber Verlag. ISBN: 978-3-03818-089-0. Preis: Fr. 69.–

Die Armeeküche orientiert sich an schweizerischen Rezepten, ist einfach in ihrer Art, überaus gut im Geschmack und dabei natürlich gesund. Kaum eine Küche der Schweiz ist so vielfältig und geschichtsträchtig wie die Militärrüche. Laden Sie Ihre Gäste zu einer gediegenen Tafel mit kulinarischen Höhenflügen ein! Die Rezepte basieren auf denjenigen der Schweizer Armee. Sie sind den modernen Bedürfnissen angepasst und für vier Personen rezeptiert.



Das Skinnytaste Kochbuch

Gina Homolka: Das Skinnytaste Kochbuch. 150 Rezepte light an Kalorien und XL im Geschmack. 328 Seiten, gebunden. Unimedica Verlag. ISBN: 978-3-946566-25-0. Preis: Fr. 39.50.

Die Gourmets werden staunen über Ginas Geschmackskombinationen und sich fragen: Warum bin ich nicht darauf gekommen? Die Anfänger in der Küche sehen: Das Kochen geht wirklich einfach. Man muss nur wissen, wie. Gina weiss es und erklärt alles genau, weist auf Fehlerfallen hin, macht Mut zum Experiment und gibt Tipps zum Einkaufen, zu den Lebensmitteln, zur Zubereitung oder zur Variation der Gerichte. So enthält das Buch 150 Rezepte.

Die Rezepte sind gekennzeichnet, ob sie vegetarisch sind, sich für den Schongarer oder zum Einfrieren eignen oder sich schnell zubereiten lassen. Für die Gesundheitsbewussten sind die Nährwertangaben enthalten, von den Kalorien bis zum Natriumgehalt. Bei jedem Rezept hat Gina Homolka darüber nachgedacht, wie man die Kalorien vermindern kann, ohne den Geschmack zu beeinträchtigen. Sie hat den Geschmack sogar verbessert, verfeinert, vervielfacht.



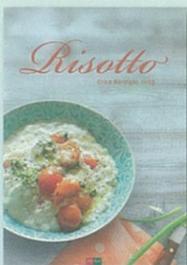
Tomatenpesto und Ingwersenf

Susanne Oswald: Tomatenpesto und Ingwersenf. Senf, Dips und Gewürzmischungen selber machen. 72 Seiten, Hardcover, mit zahlreichen Fotos. Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1004-2. Preis: Fr. 19.90.

Selbst gemachte Senfe, Dips und Gewürzmischungen bringen Abwechslung auf den Tisch und Freude für Geniesser. Und dabei gilt: Selbermachen ist gar nicht schwer und macht richtig viel Spass! Herzhaft, fruchtig, teuflisch scharf oder süss-sauer – der Koch hat den Löffel in der Hand und kann nach eigener Gaumenlust würzen.

Neben den individuellen Vorlieben gibt es noch einen weiteren wichtigen Grund, wieso man selbst zum Kochlöffel greifen sollte: Man weiss, was drin ist. Und zu guter Letzt: Hat man die Welt des Selbermachens erst einmal entdeckt, hat man auch für jede Gelegenheit ein passendes Geschenk zur Hand.

Wie wäre es also mal mit einem köstlichen Avocado-Minz-Dip, dem süss-würzigen Bananen-Erdnuss-Senf, einem feurigen Chili-Vanille-Salz oder der edlen Mango-Mohn-Sensauce? Hier ist Genuss garantiert!



Risotto

Erica Bänziger Hrsg.: Risotto. 176 Seiten, Bilder in der Einführung und der italienischen Küche von Markus Dlouhy, übrige Bilder von Andreas Thumm. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-622-7. Preis: Fr. 39.90.

Genussreise in die geheimnisvolle Welt des Risotto. Auf der Reise von der Saat zum Korn zeigt sich das wichtigste Reis-anbaugesamt Italiens – das Schwemmgelände rund um den Po – von seiner schönsten Seite. Hier prägt das silberne Korn eine ganze Landschaft. Wer mit ihm gross geworden ist, verehrt es wie eine Göttin. Der Reis als Hauptdarsteller schliesst die Tür auf in eine Welt voller Emotionen, Erinnerungen, Geschichten und Genüsse.

Die Menschen in jenen Ländern, in denen Reis angebaut wird, haben alle ein ausgeprägtes Wir-Gefühl entwickelt, da sich im Reisfeld der Einzelne immer zugunsten der Gemeinschaft unterordnen musste. Reisanbau kann – im Gegensatz zur Kultur der übrigen Feldfrüchte – nicht eine Einzelperson betreiben. Man steht in der Reihe, säend, jätend, erntend. So ist in Norditalien, von wo üblicherweise unser Risottoreis stammt, aus den Erzählungen der Alten noch dieses Wir-Gefühl zu spüren.

In diesem Buch stellen eine Kochbuchautorin und fünf norditalienische Köche ihre Risotti vor. Ein Gericht, viele Interpretationen. Es sind Nuancen, kleine Tricks, die von Koch zu Koch verschieden sind und die jeden Risotto so einmalig machen. Gabriele Ferron, Angelo «Balin» Silvestro, Daniele Siviero, Davide Bonato und Massimo Bobba – lüften das Geheimnis rund um einen perfekten Risotto.



Glamour Mug Cakes

Antje Kühn: Glamour Mug Cakes. Kreative Tassenkuchen mit Wow-Effekt. 64 Seiten, Hardcover, mit zahlreichen Fotos. Thorbecke Verlag. ISBN: 978-3-7995-1034-9. Preis: Fr. 13.50.

Die schnellen Tassenkuchen aus der Mikrowelle liegen voll im Trend! Doch jetzt gibt es die kleinen blitzschnellen Minuten-Kuchen mit besonderem Dreh: Fantasivolle Toppings und besondere Zutaten zaubern uns und unseren Gästen ein Lächeln ins Gesicht. So werden die Mug Cakes in wenigen Minuten zu einem tollen Geburtstagskuchen, zu spontanen Leckereien, wenn Freundinnen kommen, oder zu hübschen selbst gemachten Geschenken. Probieren Sie es aus! Ab jetzt sind zauberhafte Tassenkuchen nur noch ein paar Minuten von Ihnen entfernt!



Grill-Ueli 2

Ueli Bernold: Grill-Ueli 2. Neue Rezepte für Outdoorküche. 176 Seiten, Hardcover, 70 Foodbilder von Andreas Thumm, durchgehend vierfarbig. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-617-3. Preis: Fr. 44.90.

Grillen ist der Volkssport. Für eine köstliche Grillade muss die Qualität des Lebensmittels stimmen. Genauso wichtig sind aber auch Grilltemperatur und Grilledauer und allenfalls Ruhezeit der Grillade. Der Grill-Champion liefert zu jedem Rezept detailgenaue, exakte Angaben, denen man blind vertrauen kann. So wird jede Grillade zum kulinarischen Erlebnis.

Grills von heute sind multifunktional. Man kann vom Aperitif bis zum Dessert alles auf dem Grill zubereiten. Das Buch liefert für jeden Gang neue, kreative Ideen, die zu einem Menü komponiert werden können. Auch an den Geldbeutel hat Grill-Ueli gedacht. Es gibt viele Rezepte, in denen Fleisch aus dem unteren und mittleren Preissegment verwendet werden.



Hülsenfrüchte

Erica Bänziger: Hülsenfrüchte. Vegetarische Alltagsrezepte. 144 Seiten, Hardcover, 40 Foodbilder von Andreas Thumm. Fona Verlag. ISBN: 978-3-03780-600-5. Preis: Fr. 29.90.

Hülsenfrüchte: leicht, modern und mit Pfiff zubereitet. Hülsenfrüchte, was ist das? Eine breite Palette von Mini-Früchten mit Maxi-Nährstoffen: frische und getrocknete Bohnen und Erbsen, Linsen in vielen Farben, Lupinen, Speisewicken. Eintöpfe sind gut, neue Kombinationen und Zubereitungsarten sind besser und attraktiver und überzeugen auch kulinarisch. Etwa die breite Palette von Antipasti und Salaten und die Liaison mit Pasta und Gemüse. So macht das Entdecken der Hülsenfrüchte Freude und Spass, und man wird sie gerne in die Alltagsküche integrieren.

Gesund für den Menschen – gut für die Natur. Hülsenfrüchte zählen zu den ältesten Kulturpflanzen und sind global ein wichtiges Lebensmittel. Die Pflanze ist relativ anspruchslos, versorgt zudem den Boden mit wichtigen Nährstoffen und verbessert nachweislich die Bodenqualität. Es ist kein Zufall, dass 2016 das Jahr der Hülsenfrüchte ist. Die Liste der Vorteile von Hülsenfrüchten ist lang: Sie enthalten hochwertiges pflanzliches Protein und sind damit insbesondere für Vegetarier und Veganer eine essentielle Eiweissquelle. Sie sind gut für das Herz und den Kreislauf. Hülsenfrüchte sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen und liefern die so wichtigen pflanzlichen Faserstoffe.



Grillen, Heuschrecken & Co.

Christian Bartsch, Adrian Kessler: Grillen, Heuschrecken & Co. Kochen mit Insekten. Grundlagen, Rezepte und Hintergrundinformationen. 160 Seiten, gebunden, Hardcover. AT Verlag. ISBN: 978-3-03800-923-8. Preis: Fr. 35.90.

Insekten sind ideale Proteinlieferanten und haben auch kulinarisch einiges zu bieten. In 40 Rezepten zeigt dieses Buch die vielfältigen Zubereitungsmöglichkeiten von Heuschrecken, Grillen und Mehlwürmern auf, von knusprigen Snacks über vielfältige Alltagsgerichte, süsse Variationen mit Schokolade und Karamell bis zu aufwendigeren Kreationen. Experten nehmen uns zudem mit auf eine spannende Entdeckungsreise. Foodhistoriker Dominik Flammer ergründet, welche Insekten bei uns früher auf den Tisch kamen und wieso die Insektenküche in Europa nicht populärer geworden ist. Die renommierte Trendforscherin Hanni Rützel blickt in die Zukunft unserer Ernährung, Gastronomik Jürgen Dollase beschreibt, was bei seinem ersten Insektenmahl in seinem Kopf passiert ist, und Sensoriker Patrick Zbinden ergründet die Verwendungsmöglichkeiten von Insekten in einer zeitgemässen Küche. Dieses Buch entstand mit Unterstützung von Climate-KIC, der grössten europäischen Innovationsinitiative für klimafreundliche Technologien.

Behandlung des Kurzdarmsyndroms: Die Herausforderung multiprofessionell angehen

Am Satellitensymposium «Kurzdarmsyndrom mit Darmversagen – Eine multiprofessionelle Herausforderung» diskutierten Experten über die bestmögliche Versorgung von Patienten mit chronischem Darmversagen aufgrund eines Kurzdarmsyndroms. Zentrale Pfeiler sind sowohl eine Verbesserung der Darmfunktion als auch die Optimierung der parenteralen Ernährung.

Unter dem Kurzdarmsyndrom (KDS) versteht man einen Funktionszustand, bei dem durch eine Reduktion der Resorptionsoberfläche die Fähigkeit des Darms, mit normaler Kost den Eiweiss- und Energiestatus sowie den Flüssigkeits- und Elektrolytstatus und den Mikronährstoffstatus aufrechtzuerhalten, vorübergehend oder dauerhaft eingeschränkt ist (1, 2). Dabei entscheidet die Länge des verbliebenen Darms postoperativ über die Notwendigkeit einer totalen parenteralen Ernährung. Aus Operationsberichten, so Dr. med. Annelies Schnider Preisig, Leitende Ärztin an der Klinik für Viszeral-, Thorax- und Gefässchirurgie am Stadtspital Triemli, Zürich, müsse deshalb immer hervorgehen, wie viel von welchem Darmabschnitt noch vorhanden sei.

Bei folgenden Situationen ist die Gefahr einer Dehydratation, einer generalisierten Eiweissmalnutrition und von multiplen Ernährungsdefiziten am grössten (3):

- KDS mit endständigen Ileostomien und weniger als 115 cm Restdarm
- KDS mit Jejunoleostomien oder Ileokolostomien mit weniger als 60 cm Dünndarm
- KDS mit < 35 cm Restdünndarm.

Vor allem bei Patienten ohne Kolon und Ileozökal-klappe besteht ein erhöhtes Risiko für Lebererkrankungen und Sepsis. Einen weiteren wichtigen Prognosefaktor stellt die Abhängigkeit von enteraler und parenteraler Langzeiternährung dar (1).

Maximierung der Resorption

Erwachsene mit Kurzdarmsyndrom hätten aufgrund von Komplikationen eine erhöhte Mortalitätsrate, berichtete Prof. Harald Vogelsang, Universitätsklinik für Innere Medizin III, Klinische Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie, Wien. Studien zeigen, dass die Mortalitätsrate niedriger ist, wenn die parenterale Ernährung gestoppt werden konnte (4). Dementsprechend stützt sich die Therapie des Kurzdarmsyndroms auf verschiedene Pfeiler: Dazu gehört neben einer Verbesserung der Darmfunktion zur Regulierung des Flüssigkeitshaushalts auch die Optimierung der Ernährung. Behandlungsziele sind die Ma-

ximierung der Resorptionsfähigkeit des Restdarms sowie die Minimierung des Bedarfs für einen parenteralen Support.

Therapieziel: auf parenteralen Support verzichten

Häufige Todesursachen bei einem Kurzdarmsyndrom seien in der Grunderkrankung oder in Katheterinfektionen begründet, bei 15 bis 20 Prozent seien die Todesfälle allerdings Folge der parenteralen Ernährung, erklärte PD Dr. med. Irina Blumenstein, Ernährungsmedizin der Medizinischen Klinik I, Universitätsklinikum Frankfurt.

Der Verzicht auf die parenterale Ernährung sei somit ein erstrebenswertes Therapieziel. Dies sei bei erhaltenem Kolon wesentlich einfacher als nach der Resektion des Dickdarms, hob Blumenstein hervor.

Zur Optimierung des parenteralen Supports gehört deshalb sowohl die gezielte parenterale Nährstoffsubstitution (z.B. mit Vitamin B₁₂ und Magnesium) als auch die Kontrolle des Wasser- und Salzhaushalts. Als aussagekräftig gilt das Urinnatrium, da es den physiologischen Versuch widerspiegelt, Natrium und Wasser zu konservieren. Lasse sich der Ernährungszustand mit optimiertem parenteralem Support nicht befriedigend einstellen, sei der Einsatz eines Wachstumsfaktors zu diskutieren, so Blumenstein.

Referenzen:

1. O'Keefe SJD, Buchman AL, Fishbein TM, Jeejeebhoy KN, Jeppesen PB, Shaffer J: Short bowel syndrome and intestinal failure: consensus definitions and overview. Clin Gastroenterol Hepatol Off Clin Pract J Am Gastroenterol Assoc. 2006; 4(1): 6–10.
2. Pironi L et al.: ESPEN guidelines on chronic intestinal failure in adults. Clin Nutr. 2016; 35(2): 247–307.
3. Jeppesen PB, Mortensen PB: Intestinal failure defined by measurements of intestinal energy and wet weight absorption. Gut. 2000; 46(5): 701–706.
4. Amiot A et al.: Determinants of home parenteral nutrition dependence and survival of 268 patients with non-malignant short bowel syndrome. Clin Nutr. 2013; 32(3): 368–374.

Quelle: «Kurzdarmsyndrom mit Darmversagen – Eine multiprofessionelle Herausforderung», Satellitensymposium von Shire Deutschland GmbH an der 16. Dreiländertagung «Nutrition2017», vom 30. Juni 2017 in Zürich.

Text:
Halid Bas und
Annegret Czernotta

Der Beitrag konnte mit freundlicher Unterstützung von Shire Switzerland GmbH realisiert werden.