

Publikationen der Manfred-Sauer-Stiftung

Die Stiftung wurde von Manfred Sauer im Jahr 2001 unter dem Stiftungsmotto „Leistungsbereitschaft Querschnittgelähmter fördern“ gegründet. Im Sinne des Stiftungsgedankens bedeutet Leistungsbereitschaft sowohl die Übernahme von Verantwortung für das eigene Wohlbefinden, die Gesundheit, das nähere Umfeld als auch gesellschaftliches Engagement. Es geht darum, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und aktiv zu gestalten.

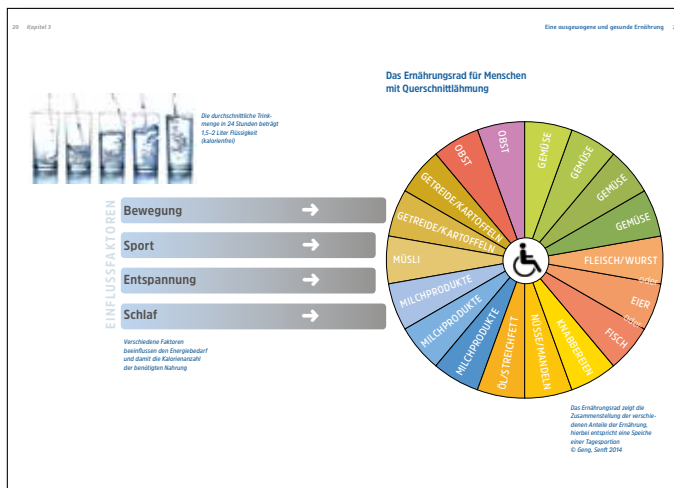
Die Themen Ernährung und Verdauung beschäftigen Querschnittgelähmte ein Leben lang! Essgewohnheiten, Lebensumstände und die Lebensmittelauswahl sind nur einige wichtige Einflussgrößen, die den Betroffenen häufig nicht ausreichend bekannt und bewusst sind. Daher ist es ein Ziel der Manfred-Sauer-Stiftung, 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

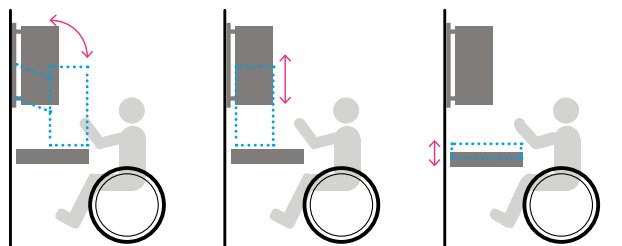
QUERSCHNITT ERNÄHRUNG

Wissenswertes und hilfreiche Küchentipps für Menschen mit Querschnittlähmung



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

Nützliche Küchengeräte 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.

72 SALATE

Süß-scharfer Ananas-Glasnudelsalat

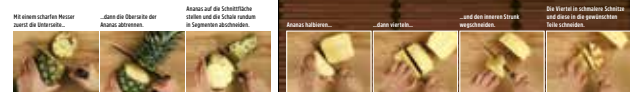
100g Glasnudeln, trocken
 1% Saft Orangensaft
 1% gelber Pfeffer
 1% weißer Pfeffer
 100g Orangenkerne
 100g Ananas
 20g Pfeffer, gerieben
 100g Ananas, geschält
 50ml Orangensaft
 10g Honig
 10g Salz
 10g Sesamöl
 20g Sesamkörner
 10g Koriander, gehackt
 10g Zitronensaft
 10g Salz
 10g Pfeffer

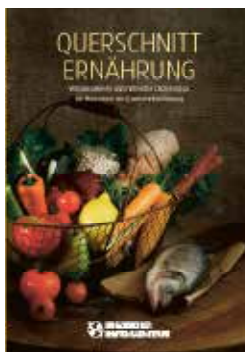
Zubereitung: Die Glasnudeln in einem ausreichend großen Topf geben und mit 2 Liter kochendem Wasser übergießen. Nach Packungsentwässerung spülen lassen. Danach abschütten, aber nicht durchschleusen, sondern mit dem Rapsöl mischen, damit sie nicht zusammenkleben.
 Die Nudeln mit Limbenedelsaft, geriebenem Ingwer sowie dem gehackten Koriander, Orangensaft und Honig anrichten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den aromatisierten Essigsalat, das Gemüse und die Ananaswürfel zugeben und alles locker durchmischen.

Anrichten: Salat auf zwei Teller anrichten, nach Belieben mit Kokosflocken und geröstetem Sesam bestreuen.

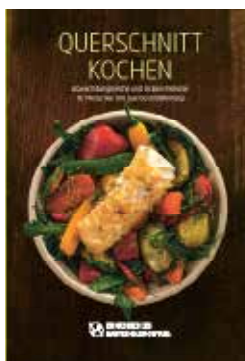
Auch dieses Gericht kann je nach Geschmack variiert werden. Durch 2 Esslöffel Sojasauce statt drei Orangensaft und eine etwa ebensoviel Menge Wasabipaste über dem Salat drüber geben, das Gericht ein scharf-fischiges, asiatisches Aroma.

Nährwertangaben:
 475 kcal - Eiweiß 5,9g - Fett 18,5g - Kohlenhydrate 103g - Ballaststoffe 8,9g





Band 1
QUERSCHNITT ERNÄHRUNG
Wissenswertes und hilfreiche
Küchentipps für Menschen mit
Querschnittlähmung
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
Querschnittlähmung
Format 185 x 260 mm
Umfang 248 Seiten
durchgehend 4-farbig
Hardcover, Lesebändchen

**Durch die Förderung der
Manfred-Sauer-Stiftung
erhalten Sie beide Bände
zusammen zum Preis
von Euro 15,- zuzüglich
Versandkosten**

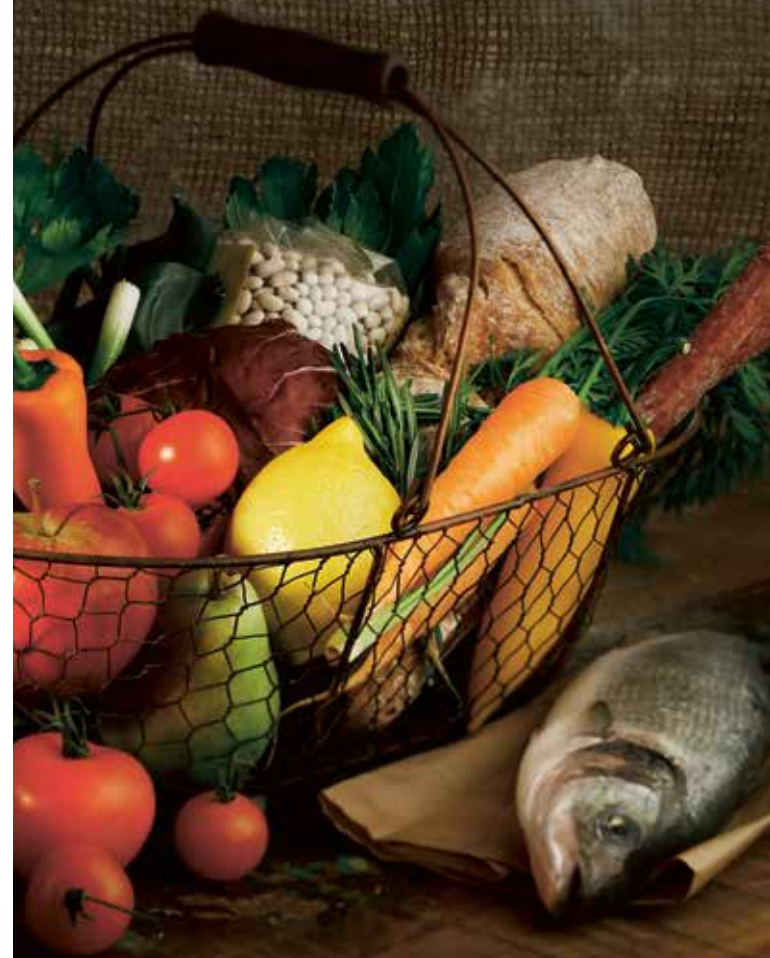
Bestellung bei der
Manfred-Sauer-Stiftung
Neurott • D-74931 Lobbach
Tel +49 6226 960 2533
info@bz-ernaehrung.de
www.manfred-sauer-stiftung.de



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

QUERSCHNITT KOCHEN & QUERSCHNITT ERNÄHRUNG

Die neuen Bücher der Manfred-Sauer-Stiftung



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben