



Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.



Gemeinnützige Selbsthilfegruppe chronisch Nierenkranker



Mitmach-Kochevent Patientenpraxisseminar

**Informationen zur richtigen Ernährung und
Nahrungszubereitung für Dialysepatienten,
Transplantierte und deren Angehörigen**

Veranstalter: Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.
Sammelweisstr. 93, 51061 Köln
0221-68009814, info@dvkl-ev.de

Veranstaltungsort: Showküche Kitchen im Hotel „The New Yorker“
Deutz-Mülheimer Straße 204, 51063 Köln-Deutz

Wann: Samstag 17. September 2022

Beginn: 15 Uhr **Ende:** 19 Uhr





Rezeptheft zum Mitmach-Kochevent Ernährung bei chronischer Nierenerkrankung

Unser Kochprogramm	Seite
Ei-Aufstrich mit Gartenkresse	3
Müsli mit Amaranth und Reisdink	4
Möhrensalat.....	5
Rahmgeschnetzeltes	6
Kartoffel-Kräuter-Püree mit Sahne.....	7
Bohngemüse	8
Tutti Frutti mit Sauerkirschen	9
Quarkauflauf mit Äpfeln	10
Einkaufsliste für 14 Personen	11
Produkttempfehlungen bzw. Alternativen.....	13
Fotos	14

Tagesbedarf (ca. Werte)



1 Kaliumpunkt	entspricht 75 mg Kalium	26 Punkte \cong 2000 mg
1 Phosphatpunkt	entspricht 50 mg Phosphor	24 Punkte \cong 1200 mg

Wenn auf keine kaliumarme Ernährung geachtet werden muss, entfällt das Kochen bzw. Blanchieren in ausreichender Menge Wasser.

Der Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V. und Frau Huberta Eder freuen sich auf einen interessanten Erfahrungsaustausch und wünschen guten Appetit!

Volker Bastian-Bertrams
für den Vorstand des
Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.

Huberta Eder, Gießen
Ernährungsberaterin



Ei-Aufstrich mit Gartenkresse

Zutaten für 1 Portion:

- 1 St. Ei (M), hart gekocht
- 20 g Senfgurken, Konserve, abgetropft
- 2 g Kapern, eingelegt, abgetropft
- 40g Schmand

Zum Bestreuen:

- 1 g Gartenkresse



Zubereitung:

Ei und Senfgurken in feine Würfel schneiden. Kapern fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermengen und in ein Schälchen füllen.

Gartenkresse bei Bedarf grob zerhacken und über den Eier-Aufstrich streuen.



Tipp: Dazu schmeckt Matzen-Brot. Wird nur aus Weizenmehl und Wasser gebacken.

Nährwerte für eine Portion:

kcal	165	Cholesterin	230 mg
Eiweiß	8 g	Kochsalz	0,6 g
Fett	14 g	Kalzium	75 mg
Kohlenhydrate	2 g	Kaliumpunkte	2
BE/KE	0,1/0,2	Phosphatpunkte	3
Ballaststoffe	0 g	Kalium	150 mg
		Phosphor	150 mg





Müsli mit Amarant und Reisdrink

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Äpfel
- 50 g Birnen
- 10 g Amarant, gepufft
- 125 g Reisdrink
- 20 g Pflanzensahne



Zubereitung:

Obst klein schneiden. Amarant, Pflanzensahne und Reisdrink hinzufügen.



Tip: Das Frischobst kann wahlweise durch gekochtes Obst ersetzt werden. – Reisdrink hat herstellungsbedingt einen süßlichen Geschmack. Amarant ist zwar reich an Kalium und Phosphat, aber durch den Reisdrink wird ein Ausgleich geschaffen. Nicht zuletzt ist die Menge gering.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	190	Cholesterin	0 mg
Eiweiß	2 g	Kochsalz	0,2 g
Fett	6 g	Kalzium	180 mg
Kohlenhydrate	30 g	Kaliumpunkte	3
BE/KE	2,5/3	Phosphatpunkte	3
Ballaststoffe	4 g	Kalium	215 mg
		Phosphor	140 mg





Möhrensalat

Zutaten für 1 Portion:

100 g Möhren

Für die Salatsoße:

Kräuteressig

5 g Walnussöl

Weißer Pfeffer, gemahlen

1 g Dillspitzen



Zubereitung:

Möhren in Scheiben schneiden. In einer ausreichenden Menge Wasser 12–15 Minuten kochen lassen. Auf ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

In einer Schüssel das noch warme Gemüse mit Kräuteressig, Walnussöl und Pfeffer abschmecken. Zum Schluss gehackte Dillspitzen dazugeben.



Tipp: Dillspitzen lassen sich gegen Korianderblättchen austauschen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	85	Cholesterin	0 mg
Eiweiß	1 g	Kochsalz	0,1 g
Fett	5 g	Kalzium	25 mg
Kohlenhydrate	7 g	Kaliumpunkte	2,5
BE/KE	0/0	Phosphatpunkte	0,5
Ballaststoffe	4 g	Kalium	185 mg
		Phosphor	35 mg



Rahmgeschnetzeltes

Zutaten für 1 Portion:

- 10 g Butterschmalz
- 120 g Schweinefilet
- 8 g Weizenmehl, Type 405
- 80 ml Wasser
- 2 g Natriumarme klare Gemüsebrühe (z. B. Cenovis) (Trockenprodukt)
- 20 g pflanzliche Crème fraîche
- Weißer Pfeffer, gemahlen
- Paprika edelsüß
- 5 g Zitronensaft



Zubereitung:

Schweinefilet in Streifen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum kurz anbraten. Mit Mehl bestäuben und bräunen lassen. Wasser zusammen mit der natriumarmen klaren Gemüsebrühe hinzufügen und unter leichtem Rühren aufkochen. Mit pflanzlicher Crème fraîche, Gewürzen und Zitronensaft abschmecken.



Tipp: Schmeckt auch mit Geschnetzeltem von Pute, Kalb und Rind. Dazu: Kartoffelbrei, Reis oder Nudeln

Nährwerte für eine Portion:

kcal	265	Cholesterin	120 mg
Eiweiß	27 g	Kochsalz	0,5 g
Fett	16 g	Kalzium	7 mg
Kohlenhydrate	7 g	Kaliumpunkte	6
BE/KE	0,6/0,7	Phosphatpunkte	4,5
Ballaststoffe	0 g	Kalium	450 mg
		Phosphor	230 mg



Kartoffel-Kräuter-Püree mit Sahne

Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Kartoffeln
- 25 g Sahne oder Pflanzensahne
- 15 g Wasser
- Muskatnuss, gemahlen
- 1 g Gemischte Kräuter



Zubereitung:

Kartoffeln in Stücke schneiden und in einer ausreichenden Menge Wasser kochen. Nach 8 Minuten das Kochwasser erneuern. Nach dem Garen das Kochwasser wegschütten.

Kartoffeln stampfen. Sahne und Wasser hinzufügen. Mit dem Schneebesen zu Brei verarbeiten, dabei erhitzen. Mit Muskatnuss abschmecken. Kräuter hacken und unter den Kartoffelbrei mischen.



Tipp: Kartoffelpüree schmeckt auch mit gekochten Erbsen (Prinzessinnen Art).

Nährwerte für eine Portion:

kcal	170	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	3 g	Cholesterin	20 mg
Fett	8 g	Kochsalz	0 g
Kohlenhydrate	20 g	Kalzium	30 mg
BE/KE	1,6/2	Kaliumpunkte	3,5
Kalium	280 mg	Phosphatpunkte	1,5
		Phosphor	75 mg





Bohnengemüse

Zutaten für 1 Portion:

- 120 g grüne Brechbohnen oder Prinzessbohnen
- 5 g Rapsöl
- 5 g Schalotten
- Bohnenkraut, getrocknet
- Weißer Pfeffer, gemahlen



Zubereitung:

Brechbohnen in Stücke schneiden.

Wasser mit etwas Bohnenkraut zum Kochen bringen und die Bohnen darin 12 Minuten garen. Auf ein Sieb geben, kurz mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen.

Schalotten in feine Würfel schneiden und im Rapsöl glasig dünsten. Bohnengemüse hinzufügen, mit Bohnenkraut und weißem Pfeffer abschmecken. Weitere 5 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.



Tip: Getrocknetes Bohnenkraut entwickelt mehr Aroma, wenn es mit den Fingerspitzen leicht zerrieben wird.

Nährwerte für eine Portion:

kcal	90	Cholesterin	0 mg
Eiweiß	3 g	Kochsalz	0 g
Fett	5 g	Kalzium	70 mg
Kohlenhydrate	6 g	Kaliumpunkte	3
BE/KE	0/0	Phosphatpunkte	1
Ballaststoffe	2 g	Kalium	220 mg
		Phosphor	50 mg





Tutti Frutti mit Sauerkirschen

Zutaten für 1 Portion:

- 30 g Sauerkirschen mit Saft, Konserve
- 5 g Löffelbiskuits
- 40 g Sahne
- 80g Wasser
- 8 g Vanillepuddingpulver zum Kochen
- 5 g Zucker



Zur Garnitur:

- 1 g Minze Blättchen

Zubereitung:

Sauerkirschen in Dessertschälchen legen. Löffelbiskuits zerbröckeln und über die Sauerkirschen geben.

Aus Sahne, Wasser, Vanillepuddingpulver und Zucker einen Pudding kochen und noch über die Sauerkirschen verteilen.

Mit Minzeblättchen garnieren.



Tipp: Der Vanillepudding soll nicht zu süß schmecken, weil Löffelbiskuits reichlich gesüßt sind. Es gibt Löffelbiskuits ohne Zuckerauflage zu kaufen.

Nährwerte für eine Portion:

kcal	220	Cholesterin	50 mg
Eiweiß	2 g	Kochsalz	0,1 g
Fett	13 g	Kalzium	40 mg
Kohlenhydrate	24 g	Kaliumpunkte	1,5
BE/KE	2 / 2,3	Phosphatpunkte	1
Ballaststoffe	1 g	Kalium	100 mg
		Phosphor	50 mg



Quarkauflauf mit Äpfeln

Zutaten für 10 Portion:

- 300 g Äpfel, geschält
- 125 g Margarine
- 100 g Zucker
- 8 Vanillezucker (1 Päckchen)
- 2 St. Eigelbe (M)
- 500 g Speisequark, Magerstufe
- 40 g Hartweizengrieß
- Etwas abgeriebene Zitronenschale (Bio)
- 3 St. Eiklar (M)

Zur Garnitur:

- 1 g Minze Blättchen
- 2 TL Preiselbeeren-Kompott



Zubereitung:

Auflaufform ausfetten. Äpfel in Schnitze schneiden und auf den Boden der Auflaufform legen. Margarine mit Zucker, Vanillezucker und Eigelben schaumig rühren. Speisequark, Hartweizengrieß und Zitronenschale dazugeben. Eiklar zu festem Schnee schlagen und unterheben. Die Quarkmasse über die Äpfel geben. - Den Auflauf auf der unteren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 ° C ca. 40 Minuten backen. Nach dem Backen mit Puderzucker leicht bestäuben. Mit Preiselbeeren-Kompott servieren.



Tipp: Bei diesem Rezept werden nur 2 St. Eigelbe verarbeitet, um Phosphat einzusparen.

Nährwerte für 1 Portion:

kcal	250	Cholesterin	50 mg
Eiweiß	9 g	Kochsalz	0,1 g
Fett	13 g	Kalzium	60 mg
Kohlenhydrate	24 g	Kaliumpunkte	1,5
BE/KE	2/2,4	Phosphatpunkte	2,5
Ballaststoffe	1 g	Kalium	120 mg
		Phosphor	115 mg



Einkaufsliste für 14 Personen

Obst und Gemüse

- 1 kg grüne Brechbohnen oder Prinzessbohnen (evtl. gefroren)
- 1 kg Möhren (mit Schale)
- 50 g Schalotten oder Zwiebeln
- 1,5 kg Kartoffeln (mit Schale)
- 8 g Dillspitzen (1 Päckchen)
- 10 g Minzeblättchen (1 Päckchen)
- 1 Kästchen Gartenkresse
- Je 1 Päckchen krause Petersilie + Schnittlauch (= gemischte Kräuter)
- Bohnenkraut (evtl. frisch oder als Trockengewürz)
- 1 St. Zitrone (unbehandelt/Bio)
- 800 g Äpfel (mit Schale)
- 400 g Birnen (mit Schale)

Kühlung

- 120 g Butterschmalz
- 500 g Margarine (z. B. Deli Reform)
- 500 g Sahne (für Nachtisch)
- 280 g Schmand (für Ei-Aufstrich)
- 500 g Pflanzensahne (für Kart.brei, Müsli)
- 240 g pflanzliche Crème fraîche oder normale Crème fraîche, 30 % Fett
- 500 g Speisequark, Magerstufe
- 1 Liter Reisdink (wenn möglich, ohne zugesetztes Kalzium/Phosphat)
- 1,4 kg Schweinefilet
- 10 St. Eier (Größe M)



Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.



Gemeinnützige Selbsthilfegruppe chronisch Nierenkranker

Konservern

2 Gläser Sauerkirschen

1 kleines Gläschen Preiselbeeren, gesüßt, Konserve

140 g Senfgurken, Konserve, abgetropft (Einwaage)

14 g Kapern (Einwaage)

Essig und Öl

40 g Rapsöl

40 g Walnussöl (kleines Fläschchen)

Kräuteressig

Backwaren

100 g Weizenmehl, Type 405

2 Päckchen Vanillepuddingpulver zum Kochen

40 g Hartweizengrieß

150 g Zucker

10 g Puderzucker

50 g Löffelbiskuits (evtl. ohne Zuckerauflage)

8 g Vanillezucker (1 Päckchen)

Amarant, gepufft

Matzen-Brot

Gewürze

Weißer Pfeffer, gemahlen

Paprika edelsüß

Muskatnuss

Natriumarme klare Gemüsebrühe (z. B. Cenovis)



Produktempfehlungen bzw. Alternativen



Matzenbrot

Reformhaus, aber auch REWE

Ohne Zugabe von Zucker, Salz, Fett und Hefe

Natriumarm, Kochsalzarm, ungesäuert



Klare Gemüsebrühe

Bio von Cenovis

Reformhaus, aber auch REWE

Natriumarm, Palmfettfrei, Laktosefrei, Glutenfrei, Vegan



Gemüse Bouillon

Bio von Knorr

ALDI, REWE, EDEKA, etc.

Palmfettfrei, ohne Zucker, Vegan



Klare Brühe

Bio von NATURGUT

Penny

mit Rindfleisch, Palmfettfrei, ohne Sellerie



Schmelzkäsezubereitung PUR Sahne

Milkana

EDEKA

Ohne Phosphatzusatz, Aromen, Konservierungsstoffzusatz, nur 1,4g Salz pro 100 g, Calciumreich 250 mg pro 100 g

Auch als **Schmelzkäsezubereitung PUR Kräuter** erhältlich.

Löffelbiskuits (evtl. ohne Zuckerauflage), z. B. REWE, ALDI, EDEKA, etc.



Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.



Gemeinnützige Selbsthilfegruppe chronisch Nierenkranker

Fotos



Die Teilnehmer unseres Mitmach Kochevents (Patientenpraxisseminar)

Hinten von links: Huberta Eder, Gabriele Fritz, Harald Hantschel, Petra Lay, Monika Vogel, Guido Reuter, Anja Golle, Katja Rockenbach, Jörg Rockenbach, Volker Bastian-Bertrams

Vorne von links: Dunja Hendel, Ilona Albanus, Elke Domm, Gabriele Bastian.



Die meisten Zutaten für unser Mitmach Kochevent

Mit freundlicher Unterstützung der

Seite 14 von 16



Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.



Gemeinnützige Selbsthilfegruppe chronisch Nierenkranker



Gabriele Bastian, Ilona Albanus



Huberta Eder



Jörg und Katja Rockenbach



Elke Domm



Gabriele Fritz



Harald Hantschel



Petra Ley





Dialyseverein Köln & Leverkusen e.V.



Gemeinnützige Selbsthilfegruppe chronisch Nierenkranker



Anja Golle, Guido Reuter



Dunja Hendel, Monika Vogel



↑ Die Teilnehmer am Tisch ↓



↑ Showküche Kitchen im „The New Yorker“ ↓

