

# FINGERFOOD

Fingerfood bedeutet die direkte Nahrungsaufnahme von der Hand zum Mund. Die Nahrung ist ausgewogen in der Zusammenstellung und für Personen gedacht, die aus psychischen und physischen Gründen nicht mehr mit Messer, Gabel und Löffel essen können. Die Speisen müssen bezüglich der Konsistenz und Größe einfach von der Hand zum Mund geführt werden können.

Essen von Hand mag für viele unserer Kulturmitglieder einen unangenehmen Nebengeschmack haben. So mag das Essen von Hand als unzivilisiert gelten. Gerade alte Menschen, die schon manche ihrer Fähigkeiten verloren haben, sollen nicht dazu genötigt werden, das gelernte Besteckessen mit „unzivilisiertem“ Fingeressen ersetzen zu müssen. Es stellt sich andererseits die Frage, ob das Fingeressen nicht dem Füttern durch andere vorgezogen werden sollte. Durch die oftmals „lieblose Fütterung“ in einem unangemessenen Tempo wird der dementiell erkrankte Mensch einem Säugling gleich gesetzt, der nicht in der Lage ist, selbstständig zu essen. Fingerfood ist ein guter Ansatz, um die Lust und Fähigkeiten am Essen zu erhalten. Außerdem kann durch das Betasten der Speisen ein weiterer Sinn gefördert werden, was zu einer Bereicherung der Lebensqualität des kranken Menschen führen kann.

## Tipps für die Einführung von Fingerfood:

- Die Darreichung des Fingerfood muss den noch verbliebenen Fähigkeiten der Hand beziehungsweise der Finger des Bewohners angepasst werden. Größe, Konsistenz und Lebensmittelauswahl von Fingerfood sind dem entsprechend anzupassen. Die kleinen Fingerhappen müssen so zubereitet werden, dass sie mit einem Handgriff aufgenommen werden können. Sie dürfen nicht größer sein als höchstens zwei Bissen. Da man die Häppchen von Hand greift, dürfen sie nicht zu heiß, zu klebrig, zu weich, zu hart oder zu brüchig zubereitet werden.
- Die Akzeptanz für Fingerfood als Brotmahlzeit zum Frühstück und als Snacks ist in den meisten Fällen schon vorhanden. Daher ist bei der Einführung von Fingerfood zu empfehlen, diese zunächst zum Frühstück und als Zwischenmahlzeit (Schmankerl für Zwischendurch) zu servieren. Wichtig ist, dass alle Bewohner einer Wohngruppe Fingerfood erhalten, um diese Form der Nahrungsaufnahme für den folgenden Verzehr am Esstisch gängig zu machen.
- Ohne einen erheblichen Mehraufwand für die Küche und mit ein wenig Einfallsreichtum kann jede Komponente eines Menüs Fingerfood-tauglich gemacht werden.

| Normales Menü        | Fingerfood-Menü  |
|----------------------|--|
| Haferflockensuppe    | Haferflockensuppe über Müsli gebacken                              |
| Rinderroulade        | Rinderrouladen-Rondellen<br>Sauce in der Espresso-Grasse servieren |
| Kartoffelauflauf     | Kartoffelbrei-Taler leicht gebraten                                |
| Geschmortes Rotkraut | Geschmortes Rotkraut in Kohlblätter gerollt                        |
| Schokoladengrenne    | Waffel-Windbeutel mit Schokoladensahne                             |

## FINGERFOOD

### Hack und Wurst

| Bezeichnung  | KJ/<br>Kcal | Portionierung   | Bemerkung                         |
|--|-------------|-----------------|-----------------------------------|
| Mettbällchen, 20 g   | 188<br>45   | nicht teilen    |                                   |
| Bauernfrikadelle vom Rind und Schwein, 80 g                        | 759<br>182  | in 4 St. teilen |                                   |
| Rinderfrikadelle, 50 g   | 412<br>99   | in 2 St. teilen |                                   |
| Saitenwürstchen vom Schwein, 40 g                                  | 458<br>111  | in 2 St. teilen |                                   |
| Hackfleischröllchen "Balkan Art", teilweise fein zerkleinert, 30 g | 311<br>75   | in 3 St. teilen |                                   |
| Herzhafte Rostbratwurst, 60 g                                      | 724<br>175  | in 6 St. teilen | erst nach der Abkühlung schneiden |

### Vom Schwein

| Bezeichnung                                    | KJ/<br>Kcal | Portionierung     | Bemerkung                                 |
|--|-------------|-------------------|---|
| Schweineschnitzel, paniert, 80 g               | 745<br>178  | in 8 St. teilen   |   |
| Mini-Hacklets (vom Schwein), 10 g              | 101<br>24   | nicht teilen      |   |
| Feine Bratwurst vom Schwein, 90 g              | 1100<br>266 | in 2 St. teilen   |   |
| Bratwürstchen "Fränkische Art" (Schwein), 20 g | 261<br>63   | nicht teilen      |   |
| Rindsbratwürstchen (Rind + Kalb), 45 g         | 468<br>113  | in 2 St. teilen   |   |
| Pfannenkrüstchen "Gärtnerin", 50 g             | 325<br>90   | in 4 St. teilen   | nur bedingt geeignet, Konsistenz zu weich |
| Schweinerückenschnitzel, paniert, 150 g        | 1397<br>333 | in 2-4 St. teilen |   |

## FINGERFOOD

### Geflügel

|  | Bezeichnung                           | KJ/<br>Kcal | Portionierung     | Bemerkung  |
|--|---------------------------------------|-------------|-------------------|--|
|  | Geflügelfrikadelle, 50 g              | 381<br>91   | in 6 Stck. teilen |  |
|  | Geflügelwurst, 40 g                   | 394<br>95   | in 4 Stck. teilen |  |
|  | Geflügel-<br>Cocktailwürstchen, 15 g  | 147<br>35   | nicht teilen      |  |
|  | Chicken Nuggets<br>(geformt), 20 g    | 148<br>35   | nicht teilen      | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |
|  | Paniertes Putenschnitzel,<br>60 g     | 603<br>143  | in 4 Stck. teilen |  |
|  | Paniertes<br>Truthahnschnitzel, 120 g | 902<br>215  | in 8 Stck. teilen |  |
|  | Geflügel-Gemüse-<br>Dippers, 20 g     | 148<br>35   | in 2 Stck. teilen | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |

### Fisch


|  | Bezeichnung        | KJ/<br>Kcal | Portionierung | Bemerkung  |
|--|--------------------|-------------|---------------|--|
|  | Fischnuggets, 22 g | 169<br>36   | nicht teilen  | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |

### Gemüse

|  | Bezeichnung                               | KJ/<br>Kcal | Portionierung                   | Bemerkung |
|--|---|-------------|---------------------------------|-----------|
|  | Grüne Bohnen "natur",<br>150 g            | 255<br>62   | Max. 4 cm<br>lange Stücke       |           |
|  | Rosenkohl, 150 g                          | 363<br>87   | unterschiedlich<br>große Stücke |           |
|  | Brokkoli „naturell“<br>(ungewürzt), 150 g | 170<br>41   | unterschiedlich<br>große Stücke |           |
|  | Brokkoli „naturell“, 150 g                | 308<br>74   | unterschiedlich<br>große Stücke |           |

# FINGERFOOD

## Rösti und Bratlinge

|  | Bezeichnung                      | KJ/<br>Kcal | Portionierung  | Bemerkung  |
|--|----------------------------------|-------------|--|--|
|  | Gemüsestäbchen, paniert, 80 g    | 234<br>56   | in 4 Stck. teilen  | Beschränkt geeignet, da keine traditionell bekannte Komponente   |
|  | Brokkolirösti, 80 g              | 438<br>105  | in 6 Stck. teilen  | Nur bedingt geeignet, Konsistenz zu weich  |
|  | Gemüserösti, 80 g                | 383<br>91   | in 4 Stck. teilen  | Nur bedingt geeignet, Konsistenz zu weich  |
|  | apetito Weizen-Gemüse-Herz, 60 g | 481<br>115  | in 4 Stck. teilen<br> | evtl. mit einer Soße, da etwas zu trocken*<br>Beschränkt geeignet, da keine traditionell bekannte Komponente |

## \*Dip

|  | Bezeichnung       | KJ/<br>Kcal | Portionierung | Bemerkung |
|--|-------------------|-------------|---------------|-----------|
|  | Zwiebel-Speck-Dip |             |               |           |

## Beilagen

|  | Bezeichnung                           | KJ/<br>Kcal | Portionierung       | Bemerkung   |
|--|---------------------------------------|-------------|---------------------|---|
|  | Kartoffel-Quark-Ecke, 50 g            | 273<br>65   | in 3 Stck. teilen   |   |
|  | Kartoffelklöße, 25 g                  | 158<br>32   | in 2 Stck. teilen   |   |
|  | Kartoffelspalten, 15 g                | 91<br>22    | nicht teilen        |   |
|  | Ofenkartoffel<br>Kräuter-Frischkäse   |             | in 2-3 Stck. teilen |   |
|  | Schupfnudeln                          |             | nicht teilen        |   |
|  | Pommes Dauphine                       |             | in 2 Stck. teilen   |   |
|  | Wellenschnittpommes                   |             | nicht teilen        | kalt nur bedingt geeignet<br>Beschränkt geeignet, da keine traditionell bekannte Komponente |
|  | Kartoffelkroketten, 15 g              | 150<br>35   | nicht teilen        |   |
|  | Reibekuchen<br>"Hausfrauen Art", 60 g | 384<br>91   | in 2 Stck. teilen   |   |
|  | Gnocchi                               |             | nicht teilen        | Beschränkt geeignet, da keine traditionell bekannte Komponente                              |

## FINGERFOOD

### Pizzen und Snacks

|  | Bezeichnung                                      | KJ/<br>Kcal | Portionierung     | Bemerkung  |
|--|--|-------------|-------------------|--|
|  | Elsässer Flammkuchen,<br>300 g                   | 3099<br>744 |                   |  |
|  | Bruschetta-Variationen<br>(Spinat, Salami), 38 g | -           | in 2 Stck. teilen | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |
|  | Mozzarellasticks<br>30 - 35 g                    | 441<br>105  | in 2 Stck. teilen | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |
|  | Mini-Steinofenpizza<br>„Hawaii“                  |             |                   | Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |

### Süßspeisen und Pfannkuchen

|  | Bezeichnung                          | KJ/<br>Kcal | Portionierung                        | Bemerkung  |
|--|--------------------------------------|-------------|--------------------------------------|--|
|  | Quarkkälchen, 70 g                   | 507<br>120  | in 3 Stck. teilen                    |  |
|  | Kaiserschmarren                      |             | unterschiedlich<br>große Stücke      |  |
|  | Kartäuser Klöße<br>(Hefeteig), 50 g  | 677<br>148  | in 2 Stck. teilen                    |  |
|  | Pfannkuchen "natur",<br>60 g         | 475<br>144  | Aufrollen und in<br>3-4 Stck. teilen | für süße oder herzhaft<br>Füllungen geeignet   |
|  | Eieromelette "natur",<br>130 g       | 884<br>212  | Aufrollen und in<br>4-6 Stck. teilen | für süße oder herzhaft<br>Füllungen geeignet   |
|  | Vollkornpfannkuchen<br>"natur", 60 g | 653<br>155  | Aufrollen und in<br>3-4 Stck. teilen | für süße oder herzhaft<br>Füllungen geeignet<br>Beschränkt geeignet, da keine<br>traditionell bekannte<br>Komponente |

## FINGERFOOD

### Gebäck

|  | Bezeichnung  | KJ/<br>Kcal | Portionierung          | Bemerkung  |
|--|--|-------------|------------------------|--|
|  | Quadro-Haselnuss-Schnitte, 20 g                          | 466<br>112  | in 4 Stck. teilen      | Beschränkt geeignet, da keine traditionell bekannte Komponente |
|  | Wiener Waffeln, 33 g                                     | 362<br>87   | in 8 - 10 Stck. teilen |  |
|  | Mini-Gebäckmischung (Berliner, Schnecken, Krapfen), 28 g | -           | in 4 Stck. teilen      | Nur bedingt geeignet wegen der Zuckerhülle                     |
|  | Mini-Baguette, 60 g                                      | 592<br>139  | in 4 - 6 Stck. teilen  |  |
|  | Apfelküchle in Teig, 35 g                                | 258<br>62   | in 2 Stck. teilen      | sehr weiche Konsistenz   |
|  | Mini-Muffins-Sortiment (Schoko und Zitrone) 11 g         | -           | nicht teilen           | das Papier entfernen   |
|  | Geschnittener Butterkuchen                               | -           | nach Bedarf            |  |