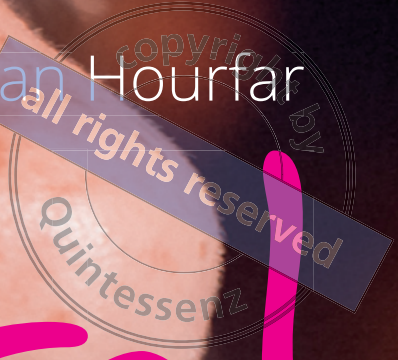


Björn Ludwig, Jan Hourfar



Dental Cuisine

Björn Ludwig, Jan Hourfar



Dental Cuisine

 QUINTESSENZ VERLAG

Berlin, Chicago, Tokio, Barcelona, Istanbul, London, Mailand, Moskau,
Neu Delhi, Paris, Prag, Sao Paulo, Seoul, Singapur, Warschau

Fotoverzeichnis

Titelseite:	Fabian Pietsch (Modell: Gynian Machacek)
Rückseite:	Fabian Pietsch (mittlere Bilder), iStockphoto.com (© canyonos links, © Nanisimova rechts)
Einführung/Zahnpflege:	Björn Ludwig, Jan Hourfar
Rezeptteil:	Fabian Pietsch: Seite 18, 19 rechts, 26, 30, 31, 34, 38, 44, 51, 58, 60, 61, 74, 75 Fotolia.com: Seite 19 links © nolonely, 98 © missty, 101 © canyonos, 102 © Viktorija iStockphoto.com: Seite 20/21 © PeterBurnett, 23 © ajafoto, 25 © Givaga, 37 © Oliver Hoffmann, 42 © wabeno, 49 © alely, 55 © Sumittra_Buarapha, 67 © Nanisimova, 68 © Heike Rau, 78 © otokimus, 85 © nata_vkusidey, 91 © jenifoto, 94 © canyonos, 104/105 © EBlokhina



Bibliografische Informationen der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.



Postfach 42 04 52; D-12064 Berlin
Ifenpfad 2-4, D-12107 Berlin

Copyright © 2016 Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Lektorat: Anita Hattenbach, Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin
Covergestaltung: Valeri Ivankov, Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin
Layout und Herstellung: Janina Kuhn, Quintessenz Verlags-GmbH, Berlin

ISBN: 978-3-86867-309-8
Printed in Croatia

Liebe Leserin, lieber Leser,

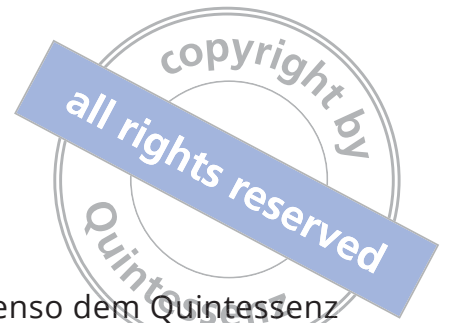
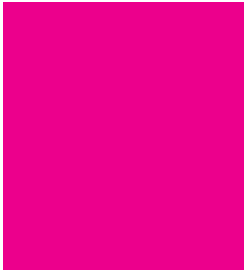


„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ – eine im deutschen Sprachraum häufig verwendete Redensart – stellt eindeutig den Zusammenhang zwischen gutem Essen und dem eigenen Wohlbefinden her. Insbesondere am Anfang einer kieferorthopädischen Behandlung, speziell mit festsitzender Apparatur, sind Beschwerden beim Kauen sowie Irritationen an der Schleimhaut nicht immer zu vermeiden und einer genussvollen Nahrungsaufnahme eher abträglich. Und nun? „Dauerdiät“ oder gar nichts mehr essen? Dies ist natürlich keine Option!

Vor diesem Hintergrund entstand die Idee zu „Dental Cuisine“, einem Kochbuch, das dem Wohlbefinden kieferorthopädischer (Neu-)Patienten dienen und die kulinarischen Möglichkeiten für alle Patienten erweitern soll. „Dental Cuisine“ versteht sich als Kochbuch für „Spangenträger“, deren Familien und Freunde, die gemeinsam ein leckeres Menü genießen möchten. Die enthaltenen 60 Rezepte folgen dabei keinem dem Zeitgeist geschuldeten und möglicherweise sehr kurzlebigen Ernährungstrend. Sie sollen einfach nur lecker schmecken, dabei aber die festsitzende Apparatur durch ihre Konsistenz nicht schädigen. Unter diesem Anspruch wurden alle Rezepte in diesem Buch bewertet und in einem anschaulichen Drei-Sterne-System eingestuft: 1 Stern („okay“), 2 Sterne („gut geeignet“) und 3 Sterne („perfekt“). Alle Gerichte können nach Lust und Laune und unter Berücksichtigung eventueller Beschwerden ausgewählt werden.

Und nach dem Genuss folgt die Zahnpflege – für Träger einer festen Zahnsperre gilt das ganz besonders. Daher haben wir der Zahnpflege im Anschluss an den Rezeptteil ein eigenes Kapitel gewidmet und möchten mit zahlreichen Tipps die Gesunderhaltung Ihrer Zähne in der Zeit mit der Zahnsperre unterstützen.

Apropos Unterstützung: Von der Idee bis zur Realisation dieses Buches war es ein weiter Weg, auf dem uns viele Patienten und Kollegen geholfen haben! Sie lieferten viele tolle Rezepte für die „Spangenzzeit“, die sonst im Verborgenen geblieben wären.



Dafür möchten wir uns herzlich bedanken! Unser Dank gilt ebenso dem Quintessenz Verlag und Herrn Eilhoff, Küchenchef im Berliner Restaurant Lutter und Wegner, der zahlreiche Rezepte nachgekocht und entsprechend angerichtet zu großem Auftritt verholfen hat, sowie allen Freunden und Kollegen, die „Dental Cuisine“ von der Idee bis zur Realisation begleitet haben.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!

Björn Ludwig und Jan Hourfar



Dr. Björn Ludwig



Dr. Jan Hourfar



Michael Eilhoff

Inhalt

Einführung

1

Frühstück &
Desserts

17

57 Hauptgerichte

Snacks
Vorspeisen &

43

Zahnpflege

107

93 Getränke





A		G		O	
Apfel-Möhren-Sellerie-Drink	104	Gazpacho	45	Oktopus-Spaghetti mit Würstchen	80
Apfelaufbau	29	Gefüllte Riesen-Champignons	59	Omelette mit Tomaten	22
Apfelkuchen mit Schokolade	40	Gemüsecremesuppe	65	P	
Apfelkuchen („Versunkener“)	33	Gemüseteigtaschen	56	Pilz-Frittata	82
Armer Ritter	64	Griechische Hühnersuppe	87	Pommes Frites (griechische Art)	53
		Griechischer Reisspinat	84		
B		Grießbrei-Pfannkuchen	70	R	
Bananenmilch	95			Risotto mit Erbsen	79
Bananenschaum im Glas	39	H		Roher Obstauflauf	20
Blumenkohl mit Champignons in weißer Soße	81	Hackfleischbällchen mit Tomatensoße	75	Rosinenbrot	28
Buttermilchgetränk mit frischen Früchten	100	Hähnchen-Geschnetzeltes mit Gemüse	76	Rotweinkuchen	32
		Himbeerjoghurt	19	S	
C		Hirsepudding	25	Schokoladencreme	42
Crêpes mit Nutella oder Mandelquark	35	Homok-Thalee (Homok mit Meeresfrüchten)	55	Schweizer Schoggikuchen	41
		Hörnlipfanne	92	Semmelknödel	69
D		K		T	
Dorade mit Rosmarinkartoffeln und Paprikagemüse	89	Kaiserschmarrn	63	Tomaten-Möhrendrink	106
		Kartoffel-Möhren-Püree	77	„Tunke“ Brot	24
E		Kartoffelpizza	71	V	
Eierpfannkuchen	36	Kartoffelsuppe	60	Vanillequark mit Erdbeeren	27
		Kefir mit Erdbeeren	103	Vegetarische Nudelpfanne	66
F		Kirschgrütze mit Frischkäsecreme	30	W	
Fleischbällchen mit Süßkartoffel-Püree	90	Kräuter-Knoblauchbutter	50	Waffeln	37
Frucht-Smoothie	99	M		Wirsing-Kartoffel-Auflauf mit Würstchen	72
Fruchtdrink	96	Maismehl-Spinat-Kuchen	52	Z	
Fruchtmilch „Gletscher“	105	Milchbrötchen aus England	47	Zucchini-Röllchen mit Quark	48
Frühstücksdrink	97	Mittelmeer-Rührei	86		
Fünfkorn-Porridge	23	Müsli Bircher Art	21		

Etwas Wissenschaft als Vorspeise?

copyright by
all rights reserved
Quintessenz

Ja, gern! Wie es sich für ein schmackhaftes Menü gehört. Aber bitte keine „harte Kost“. Versprochen!

Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Überblick über interessante wissenschaftliche Erkenntnisse bezüglich Funktionsweise und Umgang mit einer festsitzenden Apparatur („feste Spange“).

Der erste Tag mit der festsitzenden Apparatur

Es ist soweit: Die festsitzende Apparatur befindet sich im Mund und wird von nun an – für eine gewisse Zeit – ein ständiger „Begleiter“ sein. Nicht immer werden wir „ihn“ als liebenswert empfinden, kann „er“ doch – vor allem in der ersten Zeit – Beschwerden bereiten. Wie gravierend diese sein werden, „wissen“ wir bereits aus „Horrorgeschichten“, welche im Bekannten- und Freundeskreis zum Besten gegeben wurden. Aber was davon sind Fakten und was reine Mär?

Etwas „Spangenkunde“:

Die Bestandteile der festsitzenden Apparatur

Die festsitzende Apparatur („feste Spange“) setzt sich aus verschiedenen Einzelkomponenten unterschiedlichen Materials zusammen, die im Zusammenspiel durch Kraftübertragung auf Zähne und/oder Kiefer die Korrektur der Zahn- und gegebenenfalls Kieferfehlstellung ermöglichen. Nachfolgend werden die üblichen Bestandteile einer festsitzenden Apparatur genannt.

- **Bänder:** Sie sind aus einer Metall-Legierung (Chrom-Nickelstahl) gefertigt, meist 0,1 mm stark, umschließen den Zahn ringförmig und dienen der Aufnahme der orthodontischen Bögen („Draht“) sowie weiterer Hilfsmittel bzw. zusätzlicher Apparaturen, wie zum Beispiel dem „Headgear“ („Außenspange“). Bänder werden bevorzugt auf dem ersten und gegebenenfalls zweiten Molaren (erster bzw. zweiter „großer Backenzahn“) verwendet (Abb. 1)¹. Zur Befestigung dient in der Regel ein Zement.
- **Brackets:** Diese bestehen beispielsweise aus einer Metall-Legierung, Kunststoff oder keramischen Materialien, werden an den einzelnen Zähnen mit einem Bracketadhäsiv („Bracketkleber“) befestigt und dienen der Aufnahme der orthodontischen Bögen und weiterer Hilfsmittel (Abb. 2). Brackets können auf der sichtbaren Außenfläche der Zähne („Bukkaltechnik“) oder unsichtbar auf der Innenseite („Lingualtechnik“) platziert werden (Abb. 3).
- **Orthodontischer Bogen:** Dies ist der Fachbegriff für den in der Regel bogenförmigen Draht, der in den Brackets und Bändern befestigt („einligiert“) wird und dazu dient, die Zahnfehlstellungen zu korrigieren (Abb. 4). Der Bogen wird an den Brackets entweder – im Falle sogenannter „konventioneller“ Brackets – mit kleinen Gummiringen („Alastics“) befestigt (Abb. 5 und 6) oder über verschiedene Verschlussmechanismen (oft kleine Klappen) spezieller Brackets, sogenannter selbstligierender Brackets („SL-Brackets“)². Bögen sind in verschiedenen Geometrien, Dimensionen, Materialien und biomechanischen Eigenschaften erhältlich^{3,4}. Im Allgemeinen werden die orthodontischen Bögen zum Ende der Behandlung „immer stärker“, das heißt, es wird ein höher dimensionierter („dickerer“) Bogen eingesetzt. Einige Bögen sind aus ästhetischen Gründen in Zahnfarbe ausgeführt (aus speziellem Kunststoffmaterial) oder entsprechend mit einem hellen Material beschichtet⁵ (Abb. 7).
- **Hilfselemente:** Diese zusätzlichen „Zubehörteile“ – von denen eine große Anzahl existiert – können beispielsweise verschiedene Federn (Abb. 8), Gummizüge oder Gummiketten sein, die der Bewegung einzelner Zähne oder Zahngruppen entlang des orthodontischen Bogens dienen. Prinzipiell können diese Hilfsmittel ihre Wirkung im einzelnen Kiefer, also im Ober- oder Unterkiefer, oder alternativ in beiden Kiefern erzeugen.

Schmeckt lecker und wird auch als
Zwischenmahlzeit bei großem Hunger akzeptiert!

copyright by
all rights reserved
Quintessenz



Vanillequark mit Erdbeeren



Zutaten für 2 bis 3 Personen:

250 g Quark
150 g geschlagene Sahne
1 Vanilleschote
etwas Milch
1 TL Zitronensaft
Zucker nach Bedarf
500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Quark, geschlagene Sahne und Mark der Vanilleschote verrühren. Den Zitronensaft ebenfalls unterrühren und nach Wunsch mit Zucker süßen.

Die Erdbeeren je nach „Kaufähigkeit“ in kleine Stücke geschnitten oder püriert unter den Vanillequark mischen.



Die Erdbeeren können nach Belieben gegen andere Beeren getauscht werden.

copyright by
all rights reserved

Quintessenz

Milchbrötchen sind
besonders weich und deshalb
für „Zahnpangenträger“
immer ein willkommener
Snack!



Milchbrötchen aus England



Zutaten für 8 Stück:

250 g Mehl
3 TL Backpulver
50 g Butter oder Margarine
150 ml Milch
1 TL Zucker
1 Prise Salz
1 Eigelb zum Bestreichen

Zubereitung:

Mehl mit Backpulver in eine Schüssel geben.

Kleingeschnittene Butter mit Milch, Zucker und Salz zugeben und mit dem Knethaken des Handrührgerätes oder der Küchenmaschine alle Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.

Anschließend zu einer etwa 16 cm langen Rolle formen und 15 Min. kühl stellen.

Danach in 8 gleich große Stücke schneiden, zu Kugeln formen und auf ein Backblech setzen. Die Brötchen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und im Backofen bei 200 °C (Umluft) 20 Min. backen.



Die Brötchen schmecken hervorragend mit Erdbeerkonfitüre, Honig oder mit frischem Obstaufstrich. Sie können auch auf Vorrat gebacken werden und eignen sich gut zum Tiefkühlen.

Zutaten
für 4 Personen:

Tomatensoße italienischer Art:

3 EL Olivenöl
3 Zwiebeln
1 Karotte
6 bis 8 große, reife Tomaten
Nach Belieben: 1 bis 2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
frischer Basilikum und Thymian

Hackfleischbällchen:

375 g Hackfleisch (Rind)
1 altes Brötchen
1 Ei
1 Zwiebel
2 EL Petersilie
Nach Belieben: Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Majoran, Basilikum, Thymian

Hackfleischbällchen mit Tomatensoße



Zubereitung:

Tomatensoße:

Tomaten schälen und klein schneiden, Zwiebeln fein schneiden und Karotte reiben. Öl erhitzen und Zwiebeln und geriebene Karotte darin gut dünsten.

Die kleingeschnittenen Tomaten und nach Belieben gepressten Knoblauch und feingewiegte Kräuter dazugeben, würzen und bei mäßiger Hitze zugedeckt garen (ca. 30 Min.). Eine längere Garzeit intensiviert den Geschmack der Soße. Die Tomatensoße kann bei Bedarf mit Gemüsebrühe aufgegossen werden.

Hackfleischbällchen:

Brötchen einweichen und ausdrücken. Zwiebel würfeln und Petersilie fein hacken. Aus allen Zutaten einen Fleischteig herstellen und portionsweise mit nassen Händen kleine „Bällchen“ formen. Die Hackfleischbällchen in die Tomatensoße geben und 10 Min. gar köcheln.



Die Hackfleischbällchen mit Tomatensoße sind sehr beliebt zu Spaghetti und erfreuen die gesamte Familie!



copyright by
all rights reserved
Quintessenz

Gerade in den ersten Tagen nach
der Behandlung besonders gut geeignet!

Bananenmilch



Zutaten für 3 bis 4 Gläser:

3 reife Bananen

750 ml Milch

Mark einer
Vanilleschote oder
2 Päckchen Vanillezucker

Zubereitung:

Zutaten im Mixer oder mit Pürierstab gut pürieren,
bis eine sämige Masse entstanden ist.

Der Drink ist sättigend.





Fazit

Eine überdurchschnittlich gute Mundhygiene während kieferorthopädischer Behandlung ist unabdingbar. Dabei ist die Mitarbeit des Patienten (häusliche Zahnreinigung) von zentraler Bedeutung. Ist diese nicht gegeben, kann dies im ungünstigsten Fall zur Entfernung der „festen Spange“ durch den Kieferorthopäden/die Kieferorthopädin führen, um weitere Zahnschädigungen zu verhindern. Allgemeingültige, starre Konzepte zur Kariesprävention in der Kieferorthopädie existieren nicht. Allerdings wird in jeder kieferorthopädischen Praxis/Klinik ein Vorgehen praktiziert, das den Risiken des einzelnen Patienten individuell Rechnung trägt. Alle diese Maßnahmen entbinden aber nicht von einer äußerst gewissenhaften häuslichen Zahnreinigung durch den Patienten.

Zusammenfassung

- Nach jeder Mahlzeit Zähne putzen!
- Zahnputzzeit mit festsitzender Apparatur beträgt weit mehr als 3 Minuten.
- Mangelhafte Mundhygiene ist nicht nur schlecht für die Zähne, sondern auch sichtbar!
- Unästhetische Entkalkungen der Zähne, als Folge mangelhafter häuslicher Mundhygiene, können ein Leben lang zurückbleiben.
- Zähneputzen elektrisch oder manuell? Spielt keine Rolle. Wichtig ist primär, dass mit einer geeigneten Putztechnik geputzt wird.
- Hygienemaßnahmen in der kieferorthopädischen Praxis ergänzen die perfekte häusliche Mundhygiene, ersetzen sie aber nicht!

copyright by
all rights reserved
Quintessenz

Nun ist sie drin – Ihre feste Zahnsperre – und wird für eine gewisse Zeit Ihr engster Begleiter sein. Auch wenn sie besonders zu Beginn Ihrer kieferorthopädischen Behandlung zu Beschwerden beim Kauen führen kann, sollte gutes Essen in der Zeit mit der Zahnsperre nicht zu kurz kommen.

Dieses Kochbuch für Zahnsperrenträger und ihre Familien ist voll mit Ideen für eine schonende und gleichermaßen gesunde und leckere Kost. Alle Rezepte – vom Frühstück über Hauptgerichte zu Desserts, Snacks und Getränken – stammen von Patienten und Zahnärzten und wurden vom Autorenteam nachgekocht, begutachtet und bezüglich der Zahnsperrentauglichkeit bewertet.

Einführende Informationen zur Zahnsperre selbst und zahlreiche Tipps rund um die Zahn- und Mundpflege helfen Ihnen zudem bei der Gesunderhaltung Ihrer Zähne in der Zeit mit der Zahnsperre.

Wir wünschen gutes Gelingen und guten Appetit!



ISBN: 978-3-86867-309-8
9 783868 673098
www.quintessenz.de