

„MIT 66 JAHREN, DA FÄNGT DAS LEBEN AN!“ AB JETZT BEGINNT EIN NEUER LEBENSABSCHNITT ZUM...

...Kochen: Frisch zubereiten und lecker essen!

Nehmen Sie sich jetzt die Zeit Ihre Mahlzeiten frisch zuzubereiten, es lohnt sich! Fangen Sie mit einfachen Rezepten an. Wenn Sie nicht alleine starten möchten, ist ein Kochkurs vielleicht eine gute Wahl. Auf abwechslungsreiches, frisches und schonendes Zubereiten kommt es an. Mit größeren Mengen können Sie das Essen auch gleich für mehrere Tage zubereiten.

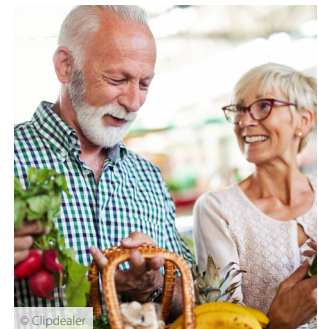


...Planen: Wochenplan und Einkaufsliste – gut geplant ist halb gekocht!

Überlegen Sie, was Sie essen möchten und kaufen Sie anhand Ihrer Einkaufsliste dafür ein. So haben Sie alle Zutaten zu Hause und vermeiden durch häufiges und planloses Einkaufen, dass Lebensmittel in der Tonne landen.

...Einkaufen: Am besten frisch, saisonal und (bio)regional!

Ob auf dem Wochenmarkt, im Supermarkt, beim Hofladen um die Ecke, probieren Sie aus, wo Sie die besten Zutaten finden. Saisonale und (bio)regionale Produkte zu kaufen schont die Umwelt und ist oft kostengünstig. Sie wissen nicht, welches Gemüse und Obst gerade Saison hat? Dann hilft Ihnen ein Saisonkalender. Diesen gibt es auch als App, z. B. vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE). Wenn Sie mobil sind, gehen Sie zu Fuß oder nehmen Sie das Fahrrad zum Einkaufen. So bleiben Sie ganz nebenbei in Bewegung.



...Essen: Bewusst und abwechslungsreich hält fit und gesund!

Mit drei Portionen Gemüse und zwei Handvoll Obst sind Sie mit vielen wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen bereits gut versorgt. Hülsenfrüchte liefern wertvolles Eiweiß. Eine hochwertige Kombination sind Linsen mit Spätzle oder Bohnen mit Kartoffeln. Für eine gute Verdauung essen Sie möglichst Vollkornprodukte, z. B. Haferflocken oder fein ausgemahlene Vollkornbrot. Milch und Milchprodukte versorgen Sie mit dem nötigen Calcium. Essen Sie Fleisch und Wurst? Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300 bis 600 Gramm pro Woche. Gönnen Sie sich doch Fleisch und Wurst von guter Qualität aus artgerechter Tierhaltung. Fisch liefert leicht verdauliches Eiweiß, Vitamin D und wichtige Fettsäuren. Bio-Siegel und die Abkürzungen „MSC“ bzw. „ASC“ stehen für nachhaltige Fischerei bzw. nachhaltig betriebene Aquakulturen und damit für den Schutz der Fischbestände. Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche sind vertretbar.

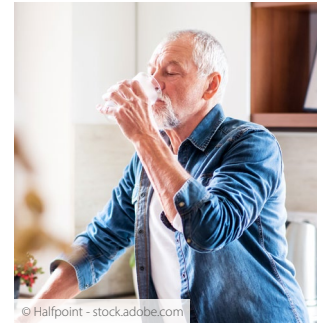


...Genießen: Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und genießen Sie bewusst mit allen Sinnen!

„Das Auge isst mit“! Auch wenn Sie alleine oder zu zweit essen, decken Sie den Tisch schön ein. Machen Sie es sich gemütlich und genießen Sie das Essen. Sie haben zu viel gekocht? Dann fragen Sie doch einfach eine Freundin oder einen Nachbarn, ob sie mitessen wollen.

...Trinken: Es darf ein bisschen mehr sein!

1,5 Liter pro Tag sollten es schon sein, am besten Wasser sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Zur Abwechslung kann es auch mal Saft als Schorle, 1 Teil Saft mit 3 Teilen Wasser gemischt, sein. Verlassen Sie sich nicht allein auf Ihr Durstgefühl – das kann im Alter nachlassen. Stellen Sie sich gleich morgens 1,5 Liter dieser Getränke bereit und trinken Sie sie gut verteilt über den Tag. Wenn es heiß ist oder Sie viel in Bewegung sind, erhöht sich der Flüssigkeitsbedarf schnell auf das Doppelte.



...Bewegen: Wer rastet, der rostet!

30 bis 60 Minuten Bewegung am Tag reichen aus. Auf die Bewegung im Alltag kommt es an, z. B. Treppen steigen oder kurze Strecken zu Fuß gehen. Wie wäre es mit einem täglichen Spaziergang oder regelmäßiger Gartenarbeit, Wandern, Radfahren, Yoga, Tanzen oder Schwimmen. Sie wissen selbst, was und wie viel Ihnen guttut. Egal was Sie tun, bereits eine geringe Intensität verbessert das Wohlbefinden und hält fit.

... Nachlesen: Weitere Ernährungsinformationen finden Sie beim Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg!

Besuchen Sie uns im Internet: Wir haben Informationen, Materialien, Online-Angebote, Workshops und Veranstaltungen sowie eine Übersicht mit regionalen Angeboten für Sie.

Ihr Team vom Schwerpunkt Seniorenernährung am Landeszentrum für Ernährung Baden-Württemberg.



Über IN FORM: IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Weitere Informationen unter: www.in-form.de

Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM UND VERBRAUCHERSCHUTZ



LANDESZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG

Baden-Württemberg

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

ROSENKOHL-CREMESUPPE



GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Rosenkohl ist reich an Vitamin C, Folsäure und Magnesium und schmeckt besser als sein Ruf, probieren Sie es aus!

Gewürze wie Anis, Kümmel oder Fenchel machen Rosenkohl bekömmlicher.

Eine Prise Zucker oder etwas Brühe im Kochwasser mildern den Kohlgeschmack ab.

Von Oktober bis März hat Rosenkohl in Deutschland Saison. Im Frühling Spinat oder Erbsen und im Sommer Brokkoli oder Blumenkohl für dieses Rezept verwenden.

Pflanzliche Lebensmittel weisen im Vergleich zu tierischen Produkten eine bessere CO₂-Bilanz auf.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten
250 g	1250 g	Rosenkohl
125 g	625 g	Kartoffeln
½	2-3	Zwiebel(n)
½	2-3	Knoblauchzehe(n)
1 EL	5 EL	Rapsöl
500 ml	2500 ml	Gemüsebrühe
1 EL	5 EL	Saure Sahne (10% Fett)
		Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
1 Prise Muskat	2-3 Prisen	Muskat
1 TL	2 EL	Zitronensaft
1 TL	5 TL	Walnussöl
2 Scheiben	10 Scheiben	Vollkornbrot



Zubereitung

- Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk jeweils kreuzweise einschneiden. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
- Zwiebeln und Knoblauch im Rapsöl dünsten. Rosenkohl und Kartoffeln zugeben, kurz mitbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen, anschließend pürieren. Wenn die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser zugeben.
- Saure Sahne einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken
- Vollkornbrot in einer gut beschichteten Pfanne ohne Fett kurz anrösten.
- Suppe auf 2 Schälchen verteilen, je ½ TL Walnussöl darüber träufeln und mit Rosenkohl-Blättchen garnieren. Vollkornbrot dazu reichen.

NÄHRWERTE PRO PORTION (482 g):

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
263 kcal	9,64 g	8,55 g	31,84 g	8,85 g

LINSENTALER MIT KRÄUTER-QUARK-DIP



© Calandra - stock.adobe.com

GUT FÜR MENSCH UND UMWELT

Hülsenfrüchte, wie rote Linsen, liefern uns wertvolle Nährstoffe und tragen beim Anbau zur Bodengesundheit bei. Die Kombination von Linsen, Haferflocken, Joghurt und Quark ist besonders gut, sodass das Eiweiß vom Körper sehr gut aufgenommen werden kann. Haferflocken bestehen immer aus Vollkorn. Linsen aus Baden-Württemberg haben eine günstige Umweltbilanz und können für dieses Rezept verwendet werden.



Zubereitung

1. Linsen waschen, in ca. der dreifachen Menge Salzwasser aufkochen lassen, bei geringer Hitze etwa 15-30 Minuten (je nach Linsensorte) garen bis alles Wasser verkocht ist. In den letzten 10 Minuten der Garzeit öfter umrühren.
2. Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel glasig dünsten. Die Schmelz- oder Haferflocken und die gedünsteten Zwiebeln zur Linsenmasse hinzugeben. Die Masse etwas abkühlen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Dip anrühren: Dazu den Honig mit 2 EL des Joghurts, Jodsalz und Pfeffer verrühren. Joghurt, Quark und Mineralwasser und Joghurt-Honig-Mischung in einer Schüssel mit dem Schneebesen cremig rühren. Kräuter waschen, klein schneiden zum Quark-Joghurt geben, gut verrühren und etwas ziehen lassen.
4. Zu der Linsenmischung Ei, Tomatenmark, Senf, Pfeffer, Salz und Gewürze hinzugeben und vermengen. Minze und nach Belieben Bohnenkraut waschen, klein schneiden und ebenfalls zur Masse geben.
5. Mit einem Löffel oder Eisportionierer die Linsenmasse portionieren und mit feuchten Händen zu Talern formen.
6. Die Linsentaler im Backofen bei 180°C für etwa 20-25 Minuten backen.
7. Linsentaler mit dem Dip anrichten und servieren. Dazu passt grüner Salat oder Rohkost.

2 Portionen	10 Portionen	Zutaten Linsentaler
120 g	600 g	Linsen (z. B. rote)
90 g	450 g	Schmelz- oder Haferflocken
40 g (1)	200 g (2-3)	Zwiebel(n)
1 EL	3 EL	Rapsöl
1 TL	30 g	Tomatenmark
½ TL	10 g	Senf
1	3	Ei(er)
ca. 2 g	ca. 10 g	Minze
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer, Gewürze (z. B. Paprikapulver, Curry), nach Belieben Bohnenkraut		
2 Portionen	10 Portionen	Zutaten Kräuter-Quark-Dip
100 g	500 g	Joghurt, 3,5 % Fett
100 g	500 g	Magerquark
etwas	etwas	Mineralwasser
etwas	je 10 - 20 g	Petersilie, Schnittlauch, Basilikum
1 Msp.	½ TL	Honig
Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer		

NÄHRWERTE PRO PORTION (290 g):

ENERGIE	EIWEISS	FETT	KOHLHYDRATE	BALLASTSTOFFE
516 kcal	32,3 g	13,3 g	63,4 g	11,7 g