

SCHWANGERSCHAFT | STILLZEIT
BEIKOSTALTER | KLEINKINDALTER
UNVERTRÄGLICHKEITEN BEI KINDERN
TEENAGER | BRAINFOOD
SCHÖNHEIT VON INNEN
WECHSELJAHRE
ERNÄHRUNG IM ALTER



TEIL 10: ERNÄHRUNG IM ALTER

VITALITÄT PUR!

Viele Dinge verändern sich im Laufe des Lebens und mit zunehmendem ALTER: Das aktive Berufsleben ist beendet, die Kinder sind aus dem Haus. Plötzlich hat man viel mehr freie Zeit als bisher. Um sie freudig zu nützen, ist es wichtig, fit und vital zu bleiben. Wie die richtige Ernährung Sie dabei unterstützt, erfahren Sie im letzten Teil unserer Jahresserie „Life Food“.



INFO

Unser Körper verändert sich im Laufe des Lebens. In jedem Lebensabschnitt haben wir andere Ernährungsbedürfnisse. In unserer 10-teiligen Serie „Life Food“ zeigen wir, wie man sich in jeder Lebenslage und in jedem Alter richtig ernährt, um Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Vitalität zu erhalten bzw. zu steigern.

Text & Rezepte: Tina Ganser, MSc.
selbstständige Ernährungswissenschaftlerin
www.tinaganser.at

ALLES IN BEWEGUNG

Wir werden älter und unser Körper stellt sich weiter um – nichts natürlicher als das. Plötzlich sind da z.B. mehr Falten – hoffentlich Lachfalten! Der Stoffwechsel wird langsamer, man verbraucht weniger Energie. Der Bedarf an Nährstoffen jedoch bleibt gleich, der an Kalzium und Vitamin D ist jetzt sogar erhöht. Mit der richtigen Ernährung unterstützen Sie Ihren Körper und seine neuen Bedürfnisse.

VITAMINPOWER

Saisonales und regionales Obst und Gemüse sind aufgrund der kurzen Lagerzeiten besonders reich an Vitaminen und Mineralstoffen und sollten täglich in ausreichenden Mengen auf dem Speiseplan stehen. Um genau zu sein: 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse sind ideal. 1 Portion entspricht dabei 1 Handvoll. Wenn's mal schnell gehen soll, können Sie beruhigt zu Tiefkühlgemüse und -obst greifen, es hat noch genügend Nährstoffe!

NICHTS WIE RAUS!

Vitamin D regelt den Kalziumstoffwechsel und ist für den Knochenbau zuständig. Es wird größtenteils in der Haut unter Einwirkung von Sonnenlicht gebildet. Da mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, abnimmt, sollten Sie sich nun besonders viel im Freien aufhalten. Greifen Sie außerdem 1–2x wöchentlich zu fettreichen Fisch wie Hering oder Makrele. Sie liefern besonders viel Vitamin D. Die Einnahme von Vitamin-D-Tabletten kann ➔



VEGGIE 

ROTKRAUT- SUPPE

*mit karamellisierten Maroni
& Walnüssen*
S. 110



*TIPP: Schmeckt auch
sehr gut mit geriebenem
Apfel statt mit Feigen!*

Sinn machen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Apotheker beraten. Essen Sie für eine ausreichende Kalziumzufuhr außerdem mind. 2 Portionen Milchprodukte täglich. Eine Portion entspricht in etwa 1 Glas Milch (200 ml), 1 Becher Joghurt (200 g) oder 2 Scheiben Käse (60 g).

HOCH DIE TASSEN!

Obwohl das Durstempfinden abnimmt, ist es weiterhin wichtig, mindestens 1,5 Liter pro Tag zu trinken. Trinken Sie zu wenig, kann das zu Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Schwindel und Verstopfungen führen. Am einfachsten ist es, wenn Sie zu jeder Mahlzeit zumindest 1 Glas Wasser, ungesüßten Tee, mit Wasser verdünnten Saft (3:1) oder kalziumreiches Mineralwasser trinken, das gleichzeitig die Knochen stärkt.

GUT VERDAUT

Der Magen-Darm-Trakt wird mit dem Alter empfindlicher. Rohes Obst und Gemüse, fettreiches Fleisch, Zwiebel, Knoblauch, Hülsenfrüchte oder frisch gebackenes Brot können den Magen belasten. Bei Beschwerden wie Völlegefühl und Blähungen sind gedünstetes Obst und Gemüse viel besser verträglich. Bereiten Sie aus frischem Obst ein köstliches Kompott oder Mus zu. Tomaten, Spinat, gekochte Karotten, Fisch und fettarme Milchprodukte sind besonders magenschonend.

WENIGER BESCHWERDEN

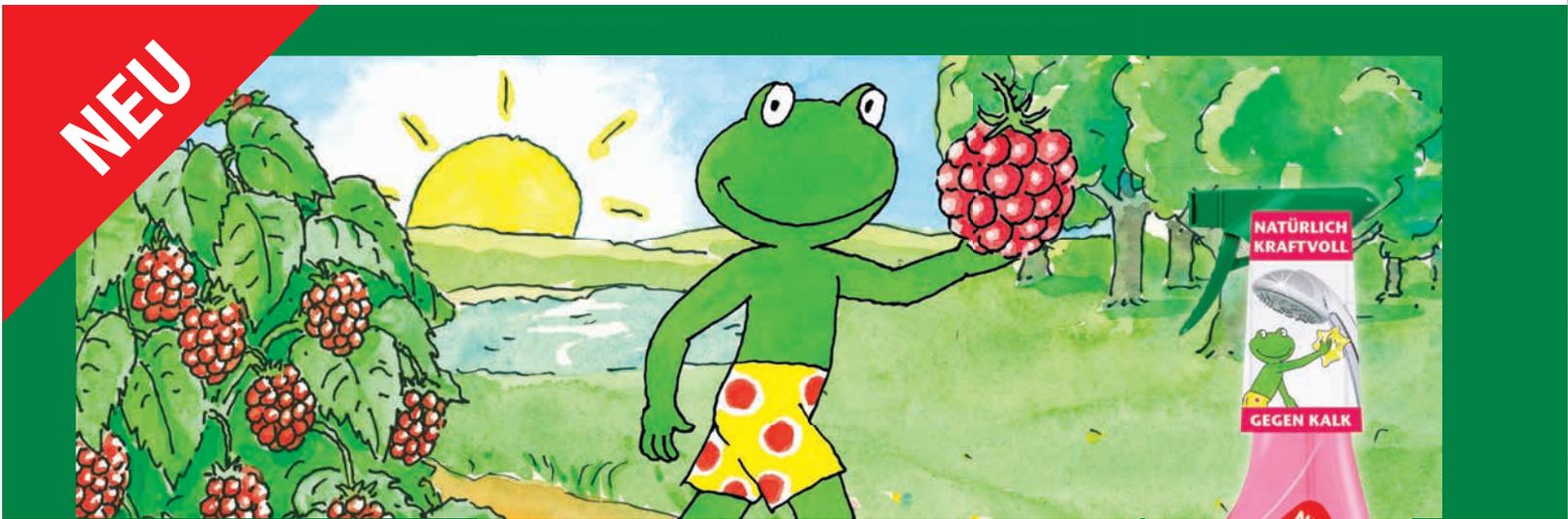
Durch häufige, eher kleinere Mahlzeiten lässt sich unangenehmes Völlegefühl vermeiden. Bei träger Verdauung* helfen über Nacht eingelegte getrocknete Pflaumen oder Feigen: In der Früh das Einlegewasser trinken und das Obst in einem Joghurt als Frühstück genießen. Reis, Bananen, Kakao, Süßigkeiten, Weißmehlprodukte und Mehlspeisen zählen zu den stopfenden Lebensmitteln und sollten besser gemieden werden. Fenchel-, Anis- und Kümmeltee beruhigen aufgrund der ätherischen Öle den Magen. Eine Wärmeflasche oder eine leichte Bauchmassage helfen und sind obendrein angenehm.

STRAHLEND SCHÖN

Die Falten werden mehr, die Haare manchmal leider weniger. Nun ist das Spurenelement Zink besonders wichtig, dieses lässt nämlich Haut und Haare wieder strahlen. Da es nicht vom Körper selbst produziert werden kann, ist es wichtig, über die Ernährung genügend aufzunehmen. Emmentaler, Erdnüsse, Haferflocken, Rindfleisch, Paranüsse und Linsen enthalten besonders viel davon.

Das Altern selbst lässt sich nicht aufhalten, aber mit der richtigen Ernährung können Sie die Veränderungen durchaus positiv beeinflussen und diesen Lebensabschnitt mit viel Wohlbefinden, Gesundheit, Vitalität und Lebensfreude genießen. ●

**Haben Sie hier keine Scheu und suchen Sie bei Beschwerden Ihren Arzt auf.*



NEU

Beerenstark gegen Kalk

Der neue Frosch Himbeer-Essig Anti-Kalk entfernt selbst hartnäckige Kalk- und Schmutzrückstände. Die kraftvolle Rezeptur mit natürlichem Himbeer-Essig sorgt für glänzende Sauberkeit im Bad sowie in der Küche und hinterlässt einen frischen Himbeerduft.

www.frosch-reiniger.at





FORELLE IN PETERSILIENKRUSTE

*mit Honig-Kohlsprossen
& Kartoffel-Sellerie-Püree*
S. 111



ROTKRAUT-SUPPE

mit karamellisierten Maroni
& Walnüssen



Für 4 Personen

- 270 g Rotkraut (ca. ¼ Kopf)
- 100 g Kartoffeln
- 3 frische Feigen
- 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt
- 2 EL Butter
- ½ EL Mehl
- 1 Schuss Rotwein
- 1,1 Liter klare Gemüsesuppe
- 100 ml Schlagobers
- Salz, Pfeffer

Für das Topping:

- 2 EL Walnüsse
- 2 EL Zucker
- 3 EL Maroni vorgegart + grob gewürfelt
- 1 TL Butter

1. Rotkraut putzen, den Strunk entfernen und klein schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Feigen waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein schneiden.

2. In einem hohen Topf Butter erhitzen und Zwiebel glasig dünsten. Rotkraut, Kartoffelwürfel und Feigen hinzugeben. Alles 2 Min. anrösten. Mit Mehl bestäuben, umrühren und mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Mit Gemüsesuppe aufgießen und 15 Min. köcheln lassen.

3. In der Zwischenzeit das Topping zubereiten. Dafür Walnüsse grob hacken. Zucker in einem Topf stark erhitzen. Sobald er braun ist, die Nüsse und Maroni hinzugeben und gut durchmischen. Butter beimengen, umrühren und auf einem Backpapier verteilen, sodass die Stückchen nicht zusammenkleben. Auskühlen lassen.

4. Suppe mit einem Pürierstab pürieren, bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben und mit Schlagobers aufgießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. In Tellern anrichten und mit der knusprigen Nuss-Mischung bestreut servieren.

⌚ 30 Min ★★☆☆ Fortgeschritten



LEBKUCHEN-TIRAMISU

mit Orangenkekse
& Himbeerröster

Für 4 Gläser

- 500 g Mascarpone
- 300 g Magertopfen
- 4 Eigelb
- 120 g Staubzucker
- 2 TL Lebkuchengewürz
- ca. 150 g Orangenkekse z.B. von Ja! Natürlich
- 150 g TK-Himbeeren
- Staubzucker nach Belieben
- Kakaopulver

1. Mascarpone mit Topfen verrühren. Eigelbe mit Zucker rund 5 Min. cremig rühren, bis eine hellgelbe schaumige Masse entsteht. Nach und nach die Mascarpone-Mischung unterrühren und mit Lebkuchengewürz abschmecken.

2. Orangenkekse in ein Einfriersackerl geben und mit einem Nudelwalker grob zerbröseln.

3. In die Gläser abwechselnd Mascarpone-Creme und Keksbrösel schichten. Gläser im Kühlschrank rund 1–2 Stunden kühlen.

4. Für den Röster Himbeeren in einem Topf bei mittlerer Hitze mit etwas Wasser köcheln lassen, bis die Beeren weich sind. Nach Geschmack mit Staubzucker süßen.

5. Vor dem Servieren das Tiramisu mit etwas Kakaopulver bestreuen. Gemeinsam mit Himbeerröster servieren.

⌚ 25 Min exkl. Kühlzeit ★☆☆ Hobbykoch

TIPP: Lebkuchen statt Orangenkekse macht das Tiramisu weihnachtlicher. Der Himbeerröster peppt die Süßspeise mit zahlreichen Vitaminen auf.

FORELLE IN PETERSILIEN-KRUSTE

mit Honig-Kohlsprossen
& Kartoffel-Sellerie-Püree



Für 4 Personen

- 4 Forellen
- 100 g weiche Butter
- 2 Eigelb
- 40 g Semmelbrösel
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- Olivenöl

Für das Püree:

- 650 g Kartoffeln mehlig
- 400 g Knollensellerie
- 200 ml Milch heiß
- 1 EL Butter
- 1 Prise Muskatnuss gemahlen
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Petersilie gehackt

Für die Kohlsprossen:

- 500 g Kohlsprossen
- 1 EL Butter
- 1 ½ TL Honig

Für die Zitronenbutter:

- 1 Bio-Zitrone
- 50 g sehr weiche Butter

1. Kartoffeln und Sellerie schälen. Letzteren in größere Stücke schneiden und gemeinsam in reichlich Wasser weich kochen.

2. Kohlsprossen putzen. In einem Topf 1 EL Butter zergehen lassen, Honig, Kohlsprossen und ca. 100 ml Wasser hinzugeben. Zugedeckt bei mittlerer Hitze so lange garen, bis die Kohlsprossen weich sind.

3. Für die Zitronenbutter Zitrone heiß waschen und ca. 2 TL Zitronenschale abreiben. Butter cremig rühren, die Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft sowie 1 Prise Salz hinzugeben.

4. Sobald Kartoffeln und Sellerie weich sind, abgießen. In den Topf zurückgeben und mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Nach und nach heiße Milch hinzugeben. Die Butter unterrühren. Sollte das Püree noch etwas zu fest sein, etwas Milch hinzufügen. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken, ¼ der Petersilie unterrühren.

5. Backofen auf 180°C (Grillfunktion) vorheizen. Von den Forellen die Köpfe abschneiden. Fische innen und außen sorgfältig waschen und trocken tupfen. Salzen und pfeffern.

6. Für die Kruste weiche Butter mit Eigelben cremig rühren. Semmelbrösel, Knoblauch und die restliche Petersilie unterrühren. Etwas salzen und pfeffern.

7. In einer großen ofenfesten Pfanne etwas Öl erhitzen und die Forellen auf beiden Seiten goldbraun braten.

8. Die Oberseiten der Forellen mit der Petersilien-Brösel-Mischung bedecken und im Backofen bei Grillfunktion 5–10 Min. backen, bis die Kruste goldbraun ist.

9. Forellen gemeinsam mit Püree und Kohlsprossen anrichten und die Zitronenbutter dazu servieren.

⌚ 1 Std 10 Min ★☆☆ Fortgeschritten

TIPP: Verwenden Sie für eine französische Note in der Kruste Kräuter der Provence (Thymian, Rosmarin, Majoran, Lavendel...).

TIPP: Falls es schneller gehen soll, schneiden Sie Kartoffeln und Sellerie in kleine Stücke, bevor Sie sie kochen.



**BUCH
TIPP**

**Das Kochbuch
der 100-Jährigen**
Rezepte für ein langes,
glückliches Leben
Niklas Ekstedt,
Henrik Enmart
Edition Fackelträger
ca. 20 Euro



SARTORI
DI VERONA



Sartori,
edle Weine
im Namen
von Verona

*Die Faszination einer Geschichte,
die enge Verbundenheit
mit einem Territorium,
die Kraft einer Persönlichkeit
in Weinen verkörpert,
die mit Eleganz der ganzen Welt
die größte der Liebesgeschichten
erzählen: die für Verona.*

www.sartorinet.com