

# GUTES ESSEN

*Magazin für Seniorinnen und Senioren*

**Frisch, bunt  
und gesund**

**So essen Sie richtig**

Werden Sie  
Ernährungsexperte!

**Auf breiter Basis**

Die Ernährungspyramide  
für den täglichen Genuss

**Köstliche Rezepte**

Einfach zum Mitkochen

# Liebe Leserinnen und Leser,

gesund und fit zu bleiben – Umfragen zufolge ist das der größte Wunsch für das Alter. Heute wissen wir, welche Rolle eine gesunde und ausgewogene Ernährung beim Älterwerden spielt. Wer abwechslungsreich isst, ein normales Gewicht hält und sich regelmäßig bewegt, kann vielen Beschwerden vorbeugen.

Deshalb setzt sich unser Ministerium dafür ein, dass die gesunde Wahl zur leichten Wahl wird – und zwar ein Leben lang. Bei kaum einem Thema gibt es so viele unterschiedliche, teils widersprüchliche Empfehlungen wie bei der Ernährung. Unsere Magazinreihe „GUTES ESSEN“ bietet verlässliche und verständliche Informationen. Hier finden Sie viele konkrete, alltagsnahe Tipps für gesundes Essen und Trinken, Ratschläge von Expertinnen und Experten und passende Rezeptideen dazu.

Ich wünsche Ihnen viel Vergnügen beim Lesen und Ausprobieren!

Herzlichst

Ihre  
**Julia Klöckner**





## THEMEN

### Mit Freude essen 4

Was ist Genuss für Sie?  
Machen Sie den Test!

### So essen Sie vielfältig 6

Mit Expertenwissen zur guten  
Ernährung

### Genuss und Freude sind oberstes Gebot! 7

Interview mit Ernährungsexpertin  
Prof. Dr. Kristina Norman

### Die Ernährungspyramide 8

Eine Basis für den täglichen Genuss

### Gemeinsam essen 10

Geselligkeit schafft Lebensfreude

### Fit im Geist 12

Eine Runde Gehirnjogging

### Zum Mitkochen 13

Zwei köstliche Rezepte

### Ausgewogene Ernährung 15

Alles auf einen Blick

# Mit Freude essen

## Was ist Genuss für Sie?

*Ein schön gedeckter Tisch,  
nette Gesellschaft, eine  
gemütliche Atmosphäre,  
leckere Gerichte oder gute  
Zutaten – für Genuss gibt es  
kein Patentrezept!*

*Dennoch gilt: Wer sein Essen  
genießt, isst in der Regel auch  
bewusster. Was bedeutet  
Genuss für Sie? Was ist  
Ihnen beim Essen  
besonders wichtig?*



## Kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen, und finden Sie heraus, welcher Genusstyp Sie sind:

Ich freue mich auf die Mahlzeit.

Ich nehme mir Zeit zum Essen.

Mindestens eine Mahlzeit am Tag genieße ich in vollen Zügen.

Ich konzentriere mich auf mein Essen – keine Zeitung, kein Fernseher, kein Handy.

Ich koche und esse oft zusammen mit meiner Familie, mit Freundinnen und Freunden oder Menschen aus meiner Nachbarschaft.

Ich nehme den Duft des Essens bewusst wahr.

Nach dem Essen habe ich ein angenehmes Sättigungsgefühl.

### Dieser Genusstyp sind Sie:



#### Genussprofi

Haben Sie **mehr als fünf** Aussagen zugestimmt, können Sie sich als Genussprofi bezeichnen. Sie wissen genau, wie Sie Ihre Mahlzeiten zu einem kleinen Geschmackserlebnis machen und legen Wert auf eine ausgewogene Ernährung. Halten Sie dennoch die Augen offen und lassen Sie sich inspirieren!



#### Teilzeitgenießer

Stimmen Sie **drei bis fünf** der Aussagen zu, so liegen Sie im Mittelfeld. Wenn Ihnen der Sinn danach steht, nehmen Sie sich Zeit, um Ihr Essen bewusst zu genießen. Überlegen Sie, in welchen Situationen Sie eher „nebenbei“ essen und was Sie daran ändern können. verabreden Sie sich zum Beispiel häufiger im Freundeskreis oder besuchen Sie die Familie.



#### Nebenbei-Esser

Bei **weniger als drei** Genusspunkten können Sie in Ihrem Alltag noch einiges verändern, um das tägliche Essen und Trinken mehr zu genießen. Machen Sie Ihre Mahlzeiten zu einem festen Bestandteil Ihres Tages. Planen Sie zum Beispiel bewusst, was Sie wann kochen wollen. So freuen Sie sich auf Ihre Mahlzeiten. Versuchen Sie, Handy, Zeitung und Co. vom Esstisch zu verbannen.



# So essen Sie vielfältig

*Essen und Trinken versorgen Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen. Eine gute Lebensmittelauswahl hilft dabei, fit und gesund zu bleiben. Doch nicht nur darum geht es, auch der Genuss ist wichtig!*



**Die 10 Regeln für eine vollwertige Ernährung der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) helfen bei der Lebensmittelauswahl.**

## **1 Lebensmittelvielfalt genießen**

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich. Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

## **2 Gemüse und Obst: Nimm „5 am Tag“!**

Genießen Sie mindestens 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag. Zur bunten Auswahl gehören auch Hülsenfrüchte wie Linsen, Kichererbsen und Bohnen sowie (ungesalzene) Nüsse.

## **3 Vollkorn wählen**

Bei Getreideprodukten wie Brot, Nudeln, Reis und Mehl ist die Vollkornvariante die beste Wahl für Ihre Gesundheit.

## **4 Mit tierischen Lebensmitteln die Auswahl ergänzen**

Essen Sie Milch und Milchprodukte wie Joghurt und Käse täglich, Fisch ein- bis zweimal pro Woche. Wenn Sie Fleisch essen, dann nicht mehr als 300 bis 600 g pro Woche.

## **5 Gesundheitsfördernde Fette nutzen**

Bevorzugen Sie pflanzliche Öle wie beispielsweise Rapsöl und daraus hergestellte Streichfette. Vermeiden Sie versteckte Fette. Fett steckt oft „unsichtbar“ in verarbeiteten Lebensmitteln wie Wurst, Gebäck, Süßwaren, Fast Food und Fertigprodukten.

## **6 Zucker und Salz einsparen**

Mit Zucker gesüßte Lebensmittel und Getränke sind nicht empfehlenswert. Vermeiden Sie diese möglichst und setzen Sie Zucker sparsam ein. Sparen Sie Salz und reduzieren Sie den Anteil salzreicher Lebensmittel. Würzen Sie kreativ mit Kräutern und Gewürzen.

## **7 Am besten Wasser trinken**

Trinken Sie rund 1,5 Liter jeden Tag. Am besten Wasser oder andere kalorienfreie Getränke wie ungesüßten Tee. Zuckergesüßte und alkoholische Getränke sind nicht empfehlenswert.

## **8 Schonend zubereiten**

Garen Sie Lebensmittel so lange wie nötig und so kurz wie möglich, mit wenig Wasser und wenig Fett. Vermeiden Sie beim Braten, Grillen, Backen und Frittieren das Verbrennen von Lebensmitteln.

## **9 Achtsam essen und genießen**

Gönnen Sie sich eine Pause für Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Langsames, bewusstes Essen fördert den Genuss und das Sättigungsempfinden.

## **10 Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben**

Vollwertige Ernährung und körperliche Aktivität gehören zusammen. Dabei ist nicht nur regelmäßiger Sport hilfreich, sondern auch ein aktiver Alltag, indem Sie z. B. öfter zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren.

## EXPERTENWISSEN

# Genuss und Freude sind oberstes Gebot!

*Frau Prof. Dr. Kristina Norman leitet am Deutschen Institut für Ernährungsforschung die Abteilung Ernährung und Gerontologie. Zudem forscht sie an der Charité in Berlin zu den Themen Ernährung und Körperzusammensetzung.*



## Was ist im Alter eigentlich anders?

Ein wesentlicher Faktor ist der Energiebedarf – er nimmt im Alter ab. Gleichzeitig bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen unverändert oder wird sogar etwas höher. Also: mindestens genauso viele Nährstoffe, aber weniger Kalorien.

**„Es geht darum, aufmerksam und bewusst zu essen und nur so viel, wie der Körper braucht.“**

Wie geht das? Indem wir weniger „leere Kalorien“ zu uns nehmen, sprich mehr Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Dazu gehören zum Beispiel Gemüse und Obst. Kalorien sollen nicht gezielt reduziert werden, ebenso wenig wie das Körpergewicht. Es geht darum, aufmerksam und bewusst zu essen und nur so viel, wie der Körper braucht.

## Wie sieht es mit einer Diät aus?

Nur, wenn medizinische Gründe vorliegen. Denn jede Diät führt auch zum Verlust von Muskelmasse – und die brauchen wir im Alter dringender denn je. Nur mit Muskeln können wir uns bewegen und den Alltag selbstständig bewältigen, nach Krankheiten oder Unfällen regenerieren und wieder auf die Beine kommen.

Aus rein kosmetischen Gründen Gewicht abzunehmen – davon rate ich ab. Man hat übrigens festgestellt, dass Seniorinnen und Senioren mit leichtem Übergewicht am längsten leben. Wenn dennoch eine Diät gemacht wird, dann muss diese mit der Ärztin bzw. dem Arzt abgesprochen sein und von ihr oder ihm und einer Ernährungsfachkraft begleitet werden.

## Was kann ich besonders beachten?

Es gibt keine altersspezifischen Regeln. Das beste Rezept ist: Essen Sie ausgewogen, abwechslungsreich und viele frische Lebensmittel. Behalten Sie Ihr Gewicht im Blick und achten Sie darauf, nur so viel zu essen, wie Ihr Körper auch braucht. Wenn das Gewicht über die Monate und Jahre steigt, essen Sie zu viel. Essen Sie mit Genuss und Freude – das steht an oberster Stelle. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, essen Sie in Gesellschaft, genießen Sie Ihr Essen.

# Die Ernährungs- pyramide

## Eine Basis für den täglichen Genuss

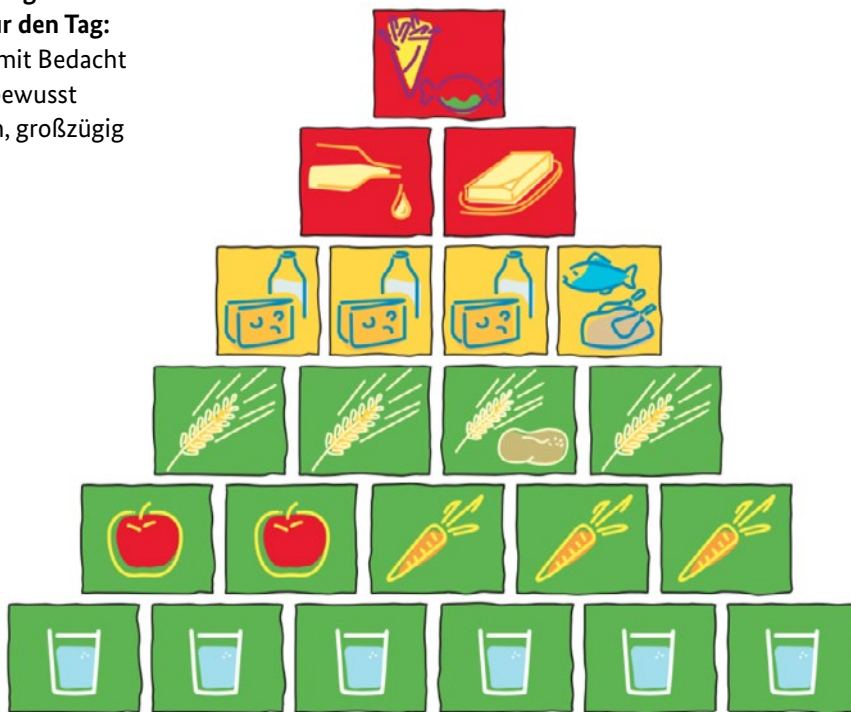
Wie sieht eine ausgewogene Ernährung aus? Die Ernährungspyramide hilft Ihnen bei der Zusammenstellung Ihres Essens. Sie liefert einen Rahmen, den Sie nach Ihren persönlichen Wünschen und Bedürfnissen füllen können – ganz ohne großen Verzicht und Kalorienzählen.

**Die Ampelfarben geben eine erste Orientierung für den Tag:**

**rot** – sparsam, mit Bedacht

**gelb** – mäßig, bewusst

**grün** – reichlich, großzügig



© BLE

Die Ernährungspyramide zeigt, wie ein ausgewogener Tag aussehen kann. Jedes Symbol steht für eine Lebensmittelgruppe, z. B. die Möhre für Gemüse. Jeder Baustein steht für eine Portion. Das bedeutet also 6 Portionen Getränke, 3 Portionen Gemüse, 2 Portionen Obst usw. Verteilen Sie diese Bausteine auf drei bis fünf Mahlzeiten pro Tag: drei Hauptmahlzeiten und bis zu zwei Zwischenmahlzeiten.



## Getränke | 6 Portionen

Trinken Sie ausreichend und regelmäßig. Ideale Durstlöscher sind Wasser und ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Unser Tipp: Stellen Sie sich täglich 1,5 Liter in einer hübschen Karaffe oder in einer Thermoskanne bereit. Auch 3-4 Tassen Kaffee, schwarzer oder grüner Tee dürfen dabei sein.

## Gemüse, Rohkost und Salat

### 3 Portionen

Je bunter Ihr Gemüseeinkauf, desto besser! Greifen Sie auch mal zu Ihnen bisher unbekanntem Arten und wählen Sie regional und saisonal: Dieses Gemüse kann voll ausreifen, dadurch schmeckt es besonders gut und enthält auch reichlich Nährstoffe. Ob roh, gedünstet oder gebraten – Gemüse und Salat müssen nicht immer nur eine Beilage sein.

## Obst | 2 Portionen

Genießen Sie die Vielfalt der Natur: von A wie Apfel bis Z wie Zwetschge. Besonders voll ausgereiftes Obst enthält viele wichtige Nährstoffe. Wählen Sie beim Einkauf daher bevorzugt regionale und saisonale Produkte. Diese werden erst geerntet, wenn sie wirklich reif sind und schmecken daher umso besser.

## Brot, Getreide, Beilagen | 4 Portionen

Greifen Sie bei Getreideprodukten möglichst oft zur Vollkornvariante, zum Beispiel Vollkornnudeln, Vollkornreis, Vollkornbrot oder Getreideflocken. Diese enthalten jede Menge Nährstoffe wie Eiweiß, wertvolle Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe. Klassische Beilagen sind Kartoffeln, Nudeln und Reis. Für Kreative eignen sich aber auch Alternativen wie Couscous, Quinoa oder Bulgur.

### Ausnahmen bestätigen die Regel.

Ob Geburtstagsessen oder Sonntagsbraten: Es wird immer wieder Situationen geben, in denen Sie sich nur bedingt an die Ernährungspyramide halten können. Aber keine Sorge, das ist völlig normal. Was Sie an einem Tag nicht schaffen oder „zu viel“ essen, können Sie an einem anderen Tag wieder ausgleichen – wichtig ist, dass der wöchentliche Durchschnitt stimmt. Unser Tipp: Tätigen Sie Wocheneinkäufe und überlegen Sie, was in den nächsten Tagen ansteht. So können Sie ganz gezielt planen, wie viele Portionen von welchem Nahrungsmittel Sie in den nächsten Tagen benötigen. Durch diese Voraussicht entstehen keine Reste und die Vielfalt auf dem Tisch liefert Ihnen alle Nährstoffe, die Sie brauchen.

## Milch und Milchprodukte

### 3 Portionen

Drei Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag können zum Beispiel aus einem Glas Milch, einem Becher Joghurt und einer Scheibe Käse bestehen. Sauermilchprodukte wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch sind besonders wichtig. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien sind gut für Ihren Darm.

## Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei

### 1 Portion

Bevorzugen Sie beim Einkauf magere Fleischstücke wie zum Beispiel das Lenden- oder Bruststück. Beim Aufschnitt greifen Sie zu rohem und gekochtem Schinken oder Braten. Beim Fisch hingegen sind auch die fettreichen Vertreter willkommen. Dazu gehören z. B. Lachs, Makrele oder Hering. Sie enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren.

## Fette und Öle | 2 Portionen

Pflanzliche Öle wie Raps-, Walnuss-, Oliven- oder Leinöl enthalten wertvolle Fettsäuren. Öle können Sie vielseitig einsetzen – für das Salatdressing bis zum Anbraten. Als Streichfett eignen sich sowohl Butter als auch Margarine – wählen Sie hier ganz nach Ihrem Geschmack.

## Extras | 1 Portion

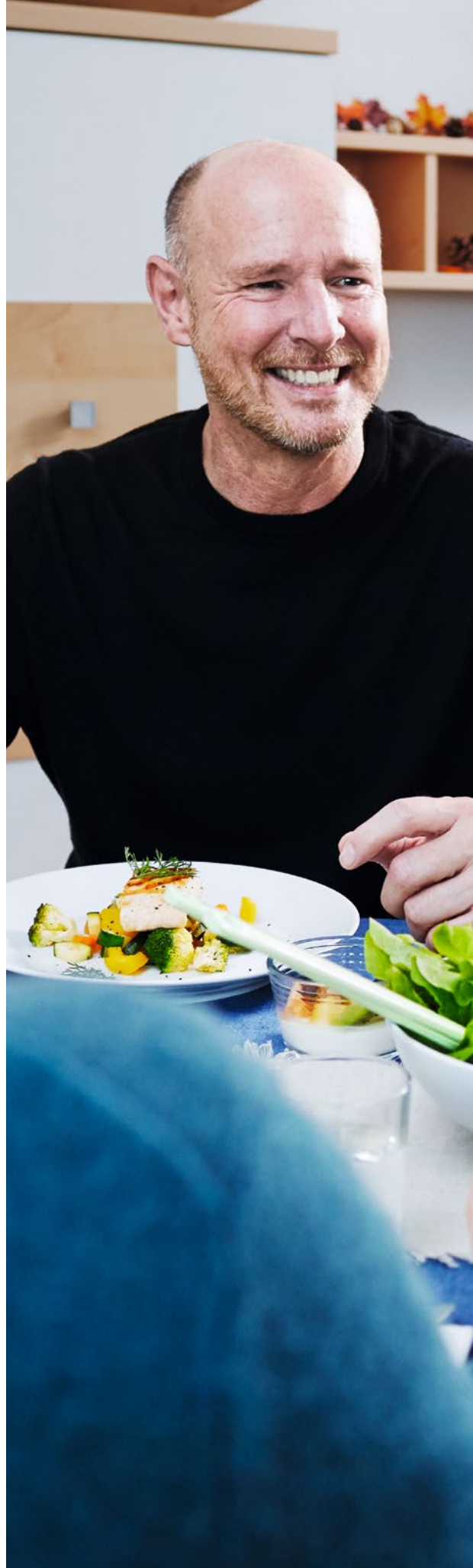
Zu den Extras gehören Süßigkeiten, süßes und/oder fettreiches Gebäck, fettige Knabbereien, Pommes frites sowie süße und alkoholhaltige Getränke. Sie sollten möglichst selten und in kleinen Mengen verzehrt werden. Greifen Sie statt zu Chips lieber zu einer Handvoll Nüssen.

*„Essen bedeutet  
Genuss und  
Geselligkeit.“*

## Gemeinsam essen schafft Lebensfreude

Essen ist viel mehr als nur die Zufuhr von Nährstoffen. Es bedeutet auch Genuss und Geselligkeit. Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und essen Sie möglichst oft zusammen mit Ihrer Familie oder Freundinnen und Freunden. Vielleicht gibt es in Ihrer Nähe auch einen Mittagstisch, bei dem ältere Menschen gemeinsam essen können? Viele Städte und Gemeinden bieten hier inzwischen Möglichkeiten an. Vielleicht möchten Sie auch selbst die Initiative ergreifen und ein regelmäßiges gemeinsames Essen organisieren? Oft werden solche Projekte von Städten oder Gemeinden unterstützt.

Guten Appetit!









# Fit im Geist

## Eine Runde Gehirnjogging

*Erinnern Sie sich noch, was Sie auf den vorherigen Seiten gelesen haben?  
Dann stellen Sie sich auf die Probe und beantworten Sie die folgenden Fragen  
rund um das Thema Ernährung. Es können auch mehrere Antworten richtig sein.*

**1** Wie viele Portionen Fisch, Fleisch, Wurst oder Ei am Tag empfehlen Ernährungsexperten?

- A) 1
- B) 2
- C) 3

**2** Welche Ampelfarbe haben Milch und Milchprodukte in der Ernährungspyramide?

- A) rot (sparsam)
- B) gelb (mäßig)
- C) grün (reichlich)

**3** Wie viele Liter Wasser und/oder ungesüßte Getränke werden täglich empfohlen?

- A) 1 Liter
- B) 1,5 Liter
- C) 2 Liter

**4** Welche der folgenden Tätigkeiten trägt nicht dazu bei, Ihren Genuss am Essen zu steigern?

- A) Essen schön anrichten
- B) in Gesellschaft essen
- C) beim Fernsehen essen

**5** Auf wie viele Mahlzeiten am Tag verteilen Sie bestenfalls Ihr Essen?

- A) zwei bis drei
- B) drei bis fünf
- C) fünf bis sieben

**6** Welche Lebensmittel enthalten meistens viele versteckte Fette?

- A) Wurst
- B) Fast Food und Fertigprodukte
- C) Gebäck

**7** Welcher Fisch ist besonders fettreich und enthält dadurch viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren?

- A) Makrele
- B) Scholle
- C) Zander

### Alles richtig?

Wunderbar, Sie haben wirklich genau gelesen. Wenn nicht: Alle Antworten finden Sie auf den vorherigen Seiten. Lesen Sie noch einmal nach!

1. A 2. B 3. B 4. C 5. B 6. A, B, C 7. A

ANTWORTEN:



## Zutaten

- 800 g Kartoffeln
- 800 g bunte Möhren (mit Grün)
- 2 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 200 g fettarmer Feta
- 130 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 1 Bund Basilikum
- ½ Zitrone
- ½ TL Kreuzkümmel
- 2 kleine, reife Avocados

## ZUM MITKOCHEN

# Ofengemüse mit Avocadocreme

*Die gute, alte Möhre kommt ganz bunt daher: Die lila Sorten enthalten nicht nur Betacarotin, sondern auch Anthocyane. Beide wirken zellschützend. Der Dip ist durch Kichererbsen eiweißreich und enthält durch die Avocados gesundes Fett. Ein tolles Essen für Gäste!*

Zubereitungszeit: **45 Min.** / Zutaten für **4 Portionen**



## Zubereitung

1. Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Kartoffeln und Möhren unter Wasser abbürsten. Dicke Möhren und die Kartoffeln halbieren. 2–3 Stiele Möhrengrün abbrausen und hacken. Alles in einer Schüssel mit 2 EL Öl, Salz und Pfeffer mischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Gemüse auf dem Blech verteilen und Feta darüberbröseln. Ca. 30 Minuten im Backofen garen.
2. Inzwischen die Kichererbsen abtropfen lassen. Basilikum mit Stielen waschen und trocken schütteln. Zitrone auspressen. Alles im Blitzhacker mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel fein pürieren. Avocados halbieren, Fruchtfleisch herausheben und mit pürieren. Eventuell noch etwas Wasser dazugeben, falls der Dip zu dickflüssig ist.
3. Dip abschmecken und zum Ofengemüse servieren.





## Zutaten

- 1 Lauchstange
- 250 g Rote Bete
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 100 g grobe Graupen (Grammangabe in trockenem Zustand)
- 1 Schuss Apfelsaft
- 1 unbehandelte Zitrone
- 250 g Lachsfilets
- 1 EL Weizenmehl (Type 1050)
- 60 g saure Sahne (10 % Fett)
- 1 Msp. Kurkumapulver

## ZUM MITKOCHEN

# Pochierter Lachs mit Rote-Bete-Graupenrisotto und Zitronensauce

*Ein raffiniertes Sonntagsessen: Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die Arteriosklerose vorbeugen. Diese bleiben durch das schonende Garen erhalten. Die Sauce wird durch Kurkuma schön gelb und durch Lauch cremig. Rote Bete und Graupen sättigen mild.*



Zubereitungszeit: **50 Min.** / Zutaten für **2 Portionen**

## Zubereitung

1. Lauch von Wurzeln und Welkem befreien, aufschneiden und gründlich waschen, dann in feine Ringe schneiden. Grünes von Weißem trennen. Rote Bete waschen, schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Rote Bete in 1/2 EL Öl andünsten, salzen und pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten dünsten. Wenn nötig, etwas Wasser zugeben. Die grünen Lauchringe und die Graupen zufügen und mit 250 ml Wasser angießen. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten quellen lassen. Mit einem Schuss Apfelsaft sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Zitrone waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
4. Die weißen Lauchringe in 1/2 EL Öl glasig andünsten, mit dem Mehl bestäuben und mit 100 ml Wasser ablöschen. Zugedeckt in 10 Minuten weich dünsten. Mit dem Pürierstab pürieren, dabei pfeffern und salzen, die Hälfte des restlichen Zitronensafts zugeben. Den Lachs in die Sauce legen und etwa 8 Minuten bei kleiner Hitze garen. Lachs herausheben, den übrigen Zitronensaft, die Zitronenschale und die saure Sahne unterziehen, erhitzen und abschmecken. Den Lachs in der Sauce zum Risotto servieren.

**Tipp:** Mit Kurkumapulver wird die Sauce schön gelb!





## AUF EINEN BLICK

# Ausgewogene Ernährung

### Bunt macht Appetit

- Zu jeder Hauptmahlzeit gibt es reichlich Gemüse oder Salat. Das ergänzen Sie mit zwei Portionen Obst (über den Tag verteilt) zu insgesamt „5 Portionen Gemüse und Obst am Tag“.
- Ein Großteil der Speise auf Ihrem Teller besteht aus pflanzlichen Lebensmitteln: Gemüse, Obst und Getreideprodukte.
- Zu jeder Mahlzeit gehört ein Getränk.

### Genuss macht Freude

- Nehmen Sie sich Zeit zum Essen, richten Sie es schön und liebevoll an und essen Sie möglichst oft in netter Gesellschaft.

### Bewegung hält fit

- Halten Sie Ihren Körper fit – machen Sie Gymnastik, gehen Sie spazieren, arbeiten Sie im Garten. Suchen Sie sich auch hier Gesellschaft – im Verein, in Sportgruppen, im Freundeskreis oder netten Menschen aus Ihrer Nachbarschaft. So motiviert man sich gegenseitig und es macht mehr Spaß.



#### HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung  
und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 212  
Rochusstraße 1  
53123 Bonn

#### KONTAKT

212@bmel.bund.de

#### KOORDINATION, KONZEPT, REDAKTION

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt  
für Landwirtschaft und Ernährung (BLE); Dipl. Oecotroph.  
Susanne Illini, BLE; B. Sc. Ernährungs- und Lebensmittel-  
wissenschaften Vera Larisch, BLE; Deichmanns Aue 29,  
53179 Bonn;  
neues handeln AG, Köln

#### FACHLICHE BERATUNG:

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)

#### TEXT

Dipl. oec. troph. Anne Cormann, Stolberg

#### REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dagmar von Cramm, Freiburg

#### GESTALTUNG

neues handeln AG

#### STAND

Dezember 2019

#### DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

#### BILDNACHWEISE

Ute Grabowsky, photothek.net Fotoagentur GbR, Bonn

#### BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite  
des BMEL zum Herunterladen bereit:  
[www.bmel.de/publikationen](http://www.bmel.de/publikationen)  
Bestell-Nr.: BMEL19056

Dieses Magazin ist Teil einer Publikationsreihe  
für Seniorinnen und Senioren  
rund um das Thema ausgewogene Ernährung.

**Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben.  
Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer  
Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

 @bmel

 Lebensministerium

