



ERNÄHRUNG



Essen schafft Wohlbefinden

- 👍 Ob allein, mit Freundinnen/Freunden, der Partnerin/ dem Partner oder der Familie: Schaffen Sie sich beim Essen eine wohltuende Atmosphäre und nehmen Sie sich Zeit dafür. Seien Sie es sich selber wert!
- 👍 3-5 regelmäßige Mahlzeiten sorgen für einen strukturierten Alltag
- 👍 Selberkochen ist gut investierte Zeit und könnte sogar Ihr neues Hobby werden
- 👍 Frische Kräuter von der Fensterbank, aus dem eigenen Garten geerntetes Gemüse oder selbst gezogene Sprossen im Winter machen Appetit und schmecken besonders gut!





ERNÄHRUNG



REZEPTTIPP: GEMÜSEINTOPF

4 Portionen

300 g	getrocknete Linsen		
1	Zwiebel	1 Glas	Tomaten, gewürfelt
3	Knoblauchzehen	3 EL	Olivenöl
1	Karotte	2 EL	Tomatenmark
1	Pastinake oder gelbe Rübe	1 TL	Paprikapulver
1	Paprika	1/2 TL	Oregano (getrocknet)
1	Lorbeerblatt	1/2 TL	Thymian (getrocknet)
1	Chilischoten nach Bedarf		Salz, Pfeffer

Die Linsen waschen und mit ca. 750 ml Wasser und dem Lorbeerblatt bissfest kochen. Das Gemüse (Zwiebel, Paprika, Karotte,...) in kleine Würfel schneiden und im Öl anbraten. Mit etwas Suppe oder Wasser ablöschen, das Tomatenmark, die Tomaten aus dem Glas, die Gewürze und Kräuter dazugeben und unter Rühren kurz erhitzen. 3 EL der gekochten Linsen und etwas Wasser mit dem Mixstab pürieren, dann gemeinsam mit den ganzen Linsen zur Sauce geben und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser oder Suppe dazu geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Servieren Sie dazu Brot und frischen grünen Salat. Guten Appetit!



ERNÄHRUNG



Qualität vor Quantität – seien Sie wählerisch!

Wussten Sie, dass ...

... der Energiebedarf im Alter sinkt?

Der Energiebedarf einer 65-jährigen Person ist vergleichbar mit dem eines Volksschulkindes.

... die Vielfalt und eine bunte Lebensmittelauswahl mit zunehmendem Alter immer wichtiger werden?
Besonders leicht gelingt das mit Obst und Gemüse!

... das Durstempfinden im Alter stark abnimmt?
Regelmäßiges Trinken ist wichtig! Sechs Gläser am Tag werden empfohlen – bevorzugen Sie Wasser.





ERNÄHRUNG



»Ich esse sooft es geht, den Regenbogen! Obst und Gemüse kommt fast immer auf meinen Teller. Es hält mich vital und ist praktischerweise kalorienarm.«



So gelingt mir das!

Frühstück

Frische Beeren in mein Müsli oder ein paar Gurkenscheiben auf das Käsebrot



Mittags

Gemüseintopf mit grünem Salat oder Sauerkraut mit Knödel



Abendessen

Warme Gemüsesuppe oder ein appetitlicher bunter Rohkostteller



ERNÄHRUNG



Neue Geschmäcker halten das Gehirn auf Trab!

Wussten Sie, dass ...

... mit zunehmendem Alter unsere Sinnesempfindungen nachlassen? Ein Grund mehr, sich noch intensiver damit zu beschäftigen.

- 👍 Achten Sie beim Essen besonders auf den Geruch, den Geschmack und das Aussehen Ihrer Mahlzeit!
- 👍 Riechen Sie bewusst verschiedene Düfte und trainieren Sie so Ihre Sinne!

TIPP:

Gelegenheiten bieten sich z. B. beim Einkaufen von Lebensmitteln, auf Märkten, beim Ernten von Obst und Gemüse oder beim Essen im Urlaub.





ERNÄHRUNG



Tipps für das Essen mit Genuss!

- 👍 Würzen Sie mit Kräutern statt mit Salz!
Riechen Sie bewusst daran.
- 👍 Probieren Sie neue Geschmäcker aus, z. B. Gewürze, Hülsenfrüchte oder neue Gemüsesorten. Das fordert Ihr Gehirn und trainiert die Sinne.
- 👍 Essen Sie saisonales, gut ausgereiftes Obst und Gemüse.
Es hat einen besonders intensiven Geschmack!
- 👍 Nehmen Sie sich Zeit zum Genießen!
Langsames Essen und gutes Kauen tun auch der Verdauung gut.

