

Naturheilkunde für zuhause

Das 70+ Kochbuch

Wie Sie sich im Alter gut versorgen

Annette Kerckhoff, Bettina Goderbauer

KVC | VERLAG

Inhalt

Das Alter – früher und heute	1
70 Jahr' ...	1
Die „Best-Ager“ – Fit wie nie zuvor	2
Die vier Arten des Alters	4
Veränderungen im Alter	5
Das körperliche Alter	5
Das psychologische Alter	6
Das soziale Alter	7
Eine berechtigte Sorge: Chronische Erkrankungen	8
Der Lebensstil: Stütze der Gesundheit	8
Gute und schlechte Ernährung	9
Neue Bedürfnisse in der Ernährung	9
Gesunde Ernährung im Alter	13
Essen für die Seele	13
Essen im sozialen Miteinander	14
Die Ernährung in den „Blue Zones“	15
Richtig essen	15
Der heutige Wissensstand	15
Die Empfehlungen auf einen Blick	17
Schlank bleiben durch Esskultur	18
Richtig trinken	18
Gut und günstig essen	19

Clever einkaufen	19
Wie man sonst noch an gute Lebensmittel kommt	21
Gesund durch den Tag	22
Gesund mit Fertigprodukten	23
Die wichtigsten Vitalstoffe im Alter	25
Kohlenhydrate	25
Fette	26
Eiweiße	27
Besonderer Eiweißbedarf im Alter	28
Vitamine	29
Mineralien und Spurenelemente	35
Wertvolle Pflanzeninhaltsstoffe	39

Ernährung zum Ausgleich von Beschwerden im Alter **41**

Appetitmangel	41
Bluthochdruck und koronare Herzkrankheit	42
Darmträgheit	44
Demenz	45
Diabetes II (Altersdiabetes)	46
Erhöhte Blutfette	47
Erhöhter Flüssigkeitsbedarf	48
Infektanfälligkeit	50
Kaustörungen oder Probleme nach Zahnbehandlungen	51
Sodbrennen	52
Vitalstoffdefizite	53

Rezepte **55**

Frühstück	55
Dinkelbrei mit Banane	56
Haferflockenbrei mit Backpflaumen	56
Porridge mit Apfel	57
Schneller Buchweizenbrei mit Obst	57

Suppen	59
Brokkolicremesuppe	59
Buchweizensuppe	59
Fenchelsuppe	60
Gerstensuppe mit Schnittlauch	61
Haferschrottsuppe	61
Hühnersuppe	62
Kartoffelsuppe	63
Kohlrabi-Eintopf	64
Kürbis-Ingwer-Suppe	64
Linsensuppe	65
Rote-Bete-Suppe	66
Rindfleischsuppe	66
Salate und kalte Küche	69
Blumenkohlsalat	69
Fenchelsalat mit Orange	69
Griechischer Salat	70
Grüner Salat mit Vinaigrette	71
Gurkensalat mit Joghurt und Dill	71
Heringsalat mit Apfel und Roter Bete	72
Karottenrohkost mit Apfel	72
Kartoffelsalat mit getrockneten Tomaten und Basilikum	73
Kartoffelsalat mit Kräutern	74
Kartoffelsalat ostfriesisch	74
Rote-Bete-Sellerie-Apfel-Salat	75
Sauerkrautsalat mit Apfel	75
Waldorfsalat	76
Hauptmahlzeiten mit Fleisch und Fisch	77
Falscher Hase – Hackbraten	77
Hackfleischbällchen	77
Hähnchenschenkel mit Zitrone und Petersilie	78
Lachs mit Zitronen	79
Matjes Hausfrauenart	79
Putenschnitzel mit Apfelrotkohl und Pellkartoffeln	80

Risi e Bisi	81
Süßkartoffelstampf mit Fisch	81
Szegediner Gulasch	82
Tafelspitz mit Meerrettich	83
Hauptmahlzeiten vegetarisch	85
Basilikumnudeln mit Schafskäse und Roter Bete	85
Brokkoli-Hirse mit Schafskäse	85
Eier in Senfsoße	86
Fenchel überbacken	87
Fenchel-Süßkartoffel-Auflauf mit Schafskäse	87
Gefüllte Champignons	88
Gefüllte Paprika mit Ei	88
Gefüllte Pfannkuchen	89
Kartoffeln und Apfel mit Feta	90
Kümmelkartoffeln mit Kräuterquark	91
Linsenrisotto	92
Möhren-Curry mit Mandeln und Petersilie	93
Nudeln mit Linsen-Bolognese	93
Nudeln mit Sauerkraut	94
Nudeln mit Zitrone und Fenchel	95
Nudeln mit Zucchini, Zitrone und Petersilie	96
Ofenkartoffeln mit Quark-Dips	96
Pellkartoffeln mit Quark und Leinöl	97
Rote-Bete-Risotto mit Ziegenfrischkäse	98
Spaghetti mit Zitrone und Basilikum	99
Spanische Tortilla	99
Spinat mit Kartoffeln und Spiegelei	100
Süßkartoffelpuffer mit Erbsen	101
Brotzeit	103
Belegte Brote aufpeppen	103
Brot mit Champignonsalat	104
Brot mit Feta, Datteln, Walnüssen und Curry	105
Brot mit Räucherlachs – Variationen	105
Brot mit Tunfisch – Variationen	106

Pumpnickel mit Harzer Käse und Kräutern	107
Süße Hauptgerichte und Desserts	109
Bratpfel mit kandiertem Ingwer und Joghurt	109
Bretonischer Backpflaumen-Kuchen	109
Griechischer Joghurt mit Honig und Walnüssen	110
Frozen Yogurt mit Obst	110
Fruchtquark	111
Fruchtpüree	111
Joghurt mit Beeren	112
Obstsalat mit Quark und Schlagsahne	112
Quarkspeise mit Erdbeeren	113
Hirsebrei mit Apfel und Walnuss	113
Milchnudeln mit Zimt und Honig	114
Milchreis mit Himbeerpüree	114
Nudeln mit Backobst	115
Rote Grütze	115
Zwetschgenkompott	116
Mitbringsel für die Großeltern	117
5-Minuten-Dinkelbrot	117
Apfel-Muffins mit Gewürzen	118
Apfelmus mit Schale gekocht	118
Bananenbrot	119
Energiekekse nach Hildegard von Bingen	120
Früchtebrot mit Honig	120
Haferbrötchen zum Einfrieren	121
Haferkekse	122
Ingwer Brownies	122
Ingwer-Walnuss-Konfekt	123
Schnelle Quarkbrötchen	123
Resteverwertung	125
Brot – Arme Ritter	125
Gemüse – Ofengemüse	125
Gemüse – Schnipselsuppe	126
Gemüse – Überbackenes Gemüse	126

Gemüse – Fond	127
Kartoffeln – Kartoffelbrötchen	127
Kartoffeln – Kartoffelkäse als Brotaufstrich	128
Kartoffeln und Gemüse – Kartoffelgratin mit Variationen	129
Kürbis – Kürbis-Plätzchen	129
Heilsames	131
„Aufwachtee“	131
Abendlicher Haferdrink	131
Anis-Fenchel-Likör „Omas Magenwärmer“	132
Apfel-Karotten-Power-Trank	132
Apfelessig-Honig-Trank	133
Frisch gepresste Säfte	133
Ingwertee	134
Smoothie für mehr Power	134
Smoothies orange, rot, grün	135
Schwarze Johannisbeeren-Paste mit Honig	135
Zitronen-Buttermilch	136

Anhang 137

Anregungen für den Einkauf	137
Speisepläne für 4 Wochen	138
Gesunde Lebensmittel und ihre Nährstoffe	146
Getreidearten und ihre besonderen Eigenschaften	146
Obstsorten und ihre besonderen Eigenschaften	151
Gemüse, Salat und ihre besonderen Eigenschaften	156
Frisches Gemüse	159
Hülsenfrüchte	169
Milchsauer vergorenes und eingelegtes Gemüse	170
Eier, Milch und Milchprodukte und ihre besonderen Eigenschaften	172
Fisch und Fleisch und ihre besonderen Eigenschaften	175
Süßungsmittel/Süßigkeiten und ihre besonderen Eigenschaften	179
Nüsse und Saaten und ihre besonderen Eigenschaften	183
Kräuter und Gewürze und ihre besonderen Eigenschaften	189

Saisonkalender	194
Quellen (Auswahl)	196
Online-Quellen	196
Danksagung	197
Die Autorinnen	199



Gesunde Ernährung im Alter

Eine gute, ausgewogene Ernährung fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit – und zwar in jeder Hinsicht. Schauen wir uns auch dies genauer an.

Der Körper, insbesondere der alternde Körper, braucht Nährstoffe, um gesund und fit zu bleiben. Wenn die Verdauung eingeschränkt ist, also nicht alles, was zugeführt wird, auch aufgenommen bzw. verwertet werden kann, oder wenn chronische Erkrankungen die Versorgung der Zelle mit Nährstoffen beeinträchtigen, ist es umso wichtiger, dem Körper so viele Nährstoffe wie möglich zuzuführen.

In diesem Buch legen wir auf diesen Aspekt besonders viel Wert: Wir informieren Sie darüber, welche Nährstoffe im Alter besonders wichtig sind und wofür sie gebraucht werden. Entsprechend lernen Sie, in welchen Lebensmitteln diese Nähr- oder Vitalstoffe enthalten sind. Wir haben Ihnen am Ende des Buches eine Übersicht mit Lebensmitteln zusammengestellt, die die wichtigsten Nährstoffe in nennenswertem Maße enthalten. Wenn Sie immer wieder zu diesen Lebensmitteln greifen, versorgen Sie Ihren Körper optimal.

Gerade das Eiweiß ist im Alter wichtig. Deshalb empfehlen wir in diesem Buch auch Fisch und Fleisch. Neben den tierischen Eiweißen ist Eiweiß aber auch in vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Linsen, Bohnen und Erbsen enthalten.

Essen für die Seele

Es ist erstaunlich, wie sehr sich eine ungünstige oder mangelhafte Ernährung auf die Stimmung und den Geist auswirkt. Gleichzeitig ist eine gute Versorgung,

z. B. mit B-Vitaminen, hilfreich, um die Nerven zu stärken. Ein Mangel an Vitamin B12 beispielsweise, der wiederum durch Magen-Darmprobleme begünstigt wird, kann Gedächtnisschwäche, Ermüdung und Aufmerksamkeitsstörungen oder depressive Verstimmungen nach sich ziehen.

Während einfacher Zucker zu Blutzucker-, aber auch zu Stimmungsschwankungen und Heißhungerattacken führt, wirken komplexe Kohlenhydrate stabilisierend. In Obst, vielen Gemüsesorten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und Kartoffeln sind solche komplexen Kohlenhydrate enthalten.

Nüsse und magnesiumhaltige Lebensmittel wie z. B. Bananen werden oft als Brain-Food bezeichnet, da sie die Denkleistung verbessern. Gerade im Alter sind sie hervorragende Lieferanten für gesunde Nährstoffe.

Essen im sozialen Miteinander

Einer der wichtigsten Faktoren für einen gesunden Lebensstil sind gewisse Rhythmen und eine Ordnung im Tageslauf. Dazu gehören zum Beispiel feste Mahlzeiten. So kann das Einkaufen, Kochen und Essen den Tag strukturieren. Nicht zuletzt ist das Kochen eine schöne Beschäftigung – für sich, aber auch für andere!

Allein essen macht dick, heißt es. Tatsächlich ist es verführerisch, immer wieder Snacks zu sich zu nehmen, von Broten, Süßigkeiten und Fastfood zu leben, wenn man allein isst. Man tendiert dazu, das Essen hinunterzuschlingen, vor dem Fernseher und unachtsam am Computer zu essen. Das kennen natürlich auch jüngere Alleinlebende, und viele Menschen haben es in Zeiten der Corona-Lockdowns deutlich am eigenen Leibe gespürt.

Essen in Gemeinschaft – ob daheim oder im Restaurant – fördert nicht nur die Achtsamkeit für das Essen, sondern stärkt die Bindungen. Man hat eine gute Zeit zusammen, unterhält sich, genießt gemeinsam, prostet sich zu. Wieviel schöner ist das doch, als allein am Tisch zu sitzen!

Die Ernährung in den „Blue Zones“

Es gibt verschiedene Gegenden und Kulturen, in denen die Menschen besonders alt werden – und zwar gesund alt. Loma Linda in den USA, wo die Siebentags-Adventisten leben, gehört dazu. Der Ort gilt in Amerika als Jungbrunnen. Daneben sind Okinawa in Japan, Ogliastra auf Sardinien, Icaria in Griechenland oder die Halbinsel Nicoya in Costa Rica solche Orte, die sich durch einen hohen Anteil gesunder Hochaltriger auszeichnen. Der Journalist Dan Buettner hat sich die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten in diesen Gegenden, die er „Blue Zones“ nannte, genauer angesehen und Schlüsse für ein gesundes Leben daraus gezogen. Er fand heraus, dass die Bewohner dieser Blue Zones – stark verallgemeinert – folgende Gemeinsamkeiten haben:

- Sie leben in Gemeinschaft, oft mit mehreren Generationen, sind in diese Gemeinschaften eingebunden und haben eigene Aufgaben.
- Sie essen gemeinsam und nehmen sich Zeit dafür.
- Die Mahlzeiten werden aus unverarbeiteten Lebensmitteln frisch zubereitet.
- Sie essen kleinere Portionen und nur, bis sie zu 80 % satt sind.
- Die Mahlzeiten sind reich an Obst und Gemüse. Pflanzliche Öle, Nüsse und fermentierte Milchprodukte werden häufig gegessen. Frische Gewürze werden reichlich eingesetzt.
- Die Menschen trinken reichlich Wasser und Kräutertee.
- Sie bewegen sich regelmäßig und ruhen sich mittags aus.

Richtig essen

Der heutige Wissensstand

In Ergänzung zu im Kapitel „Neue Bedürfnisse in der Ernährung“ aufgelisteten Empfehlungen sollte nach dem heutigen Wissensstand die Ernährung im Alter wie folgt aussehen:

- Regelmäßig essen und möglichst frisch kochen. Unverarbeitete Nahrungsmittel essen, die frisch aus der Natur kommen.
- Achten Sie darauf, dass Sie nährstoffreich und energiearm essen. Das heißt

weniger Kohlenhydrate und Fett und dafür mehr Obst und Gemüse. Achten Sie auf die Art der Fettzufuhr und greifen bei pflanzlichen Fetten zu. Öle und Nüsse sind besonders wertvoll.

- Komplexe Kohlenhydrate aus Obst und Vollkorngetreide essen und die einfachen Zucker, vor allem raffinierten weißen Zucker, weitgehend vermeiden.
- Auf Proteine in der Nahrung achten! Täglich zwei Portionen Milch und Milchprodukte verzehren. Gesäuerte Produkte (Joghurt, Dickmilch etc.) sind oft verträglicher als Milch. 2–3 Portionen Fleisch oder Fisch pro Woche essen, eher Hühnerfleisch oder mageren Schinken. Gegen Eier ist nach heutigem Wissensstand nichts einzuwenden. Kaufen Sie möglichst Produkte in Bio-Qualität.
- Entdecken Sie die Welt der pflanzlichen Proteine, vor allem der Hülsenfrüchte! Linsen, Bohnen, Erbsen liefern wichtige Nährstoffe und sind ein guter Ersatz für tierische Eiweiße. Viele Hülsenfrüchte sollte man einweichen, bei manchen ist dies nicht nötig, andere gibt es bereits vorgegart. Damit Hülsenfrüchte keine Blähungen verursachen, geben Sie etwas Natron dazu oder reichen Sie zu oder nach der Mahlzeit Gewürze, die Blähungen entgegenwirken. Dazu gehören vor allem Kümmel, Fenchel und Anis.
- Die Geschmacksknospen nehmen im Alter ab. Das führt zu einem veränderten Geschmackempfinden. Medikamente wie Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Antidiabetika, Psychopharmaka u. a. können dies weiter verstärken. Sie dürfen gerne kräftiger würzen als bisher. Die Basics sind dabei sicherlich, neben Salz und Pfeffer: Zimt, Paprikapulver, Cayenne-Pfeffer, Currymischung, italienische Kräuter. Empfehlenswert sind Vanille, Kardamom und Orangen- oder Zitronenschale (getrocknet oder frisch) für süße Gerichte, Bohnenkraut, Thymian und Majoran, da sie nicht nur verdauungsfördernd wirken, sondern auch keimmindernd. Anis, Fenchel und Kümmel wirken sanft verdauungsfördernd und blähungswidrig, sie können immer wieder zwischendurch eingenommen werden, gerne auch als Tee, um den Verdauungstrakt zu entspannen. Die beste Methode, Geschmack mit Gesundheit zu verbinden, sind frische Kräuter und Gewürze. Besonders mineralstoffreich sind Petersilie, Schnittlauch oder Dill.
- Bunt essen: Es geht beim Essen nicht nur um Vitamine und Mineralien, um Fett, Eiweiß oder Kohlenhydrate. Obst und Gemüse enthalten auch viele sekundäre Pflanzenstoffe wie die Farbstoffe, die diese Pflanzen so gesund

machen. Sie haben im Organismus ganz unterschiedliche Wirkungen: Das grüne Chlorophyll ist ein Sauerstofflieferant und unterstützt die Blutbildung, die gelben Farbstoffe pflegen die kleinen Blutgefäße.

- Viele Ballaststoffe in die Ernährung einbauen: Vollkornprodukte, Müsli, Obst und Gemüse. Setzen Sie auf den Speiseplan bittere Pflanzen – das regt die Verdauung und damit den gesamten Stoffwechsel an. Wer seine Fettverdauung unterstützen will, sollte zu fettigen Gerichten scharfe Lebensmittel wie Rettich, Senf, Meerrettich, Rucola, Kresse essen. All diese Pflanzenstoffgruppen werden im nächsten Kapitel genauer erklärt.
- Um die Darmflora mit Milchsäurebakterien aufzubauen, sind z. B. Joghurt, Buttermilch, Sauermilch, milchsauer eingelegtes Gemüse oder Sauerkraut geeignet. Sauerkraut bitte am besten roh essen.

Die Empfehlungen auf einen Blick

Essen Sie mehr ...	Essen Sie weniger ...
frisch zubereitete Mahlzeiten	Snacks
unverarbeitete Lebensmittel	Fertiggerichte, Konserven
Joghurt, Dickmilch, Quark	Milch, Käse
Vollkornbrot, feingemahlen	Weißbrot
Vollkornnudeln, Vollkornreis	weiße Nudeln, weißen Reis
pflanzliche Kost, Hülsenfrüchte	tierische Kost
Fisch	Fleisch
Hähnchen, Pute	Schweinefleisch, Rindfleisch
Honig, Apfeldicksaft, Birnendicksaft, Zuckerrübenkraut	Zucker
pflanzliche Öle (Olivenöl, Rapsöl, Leinöl), Nüsse, Samen	tierische Fette, Butter
Eiweiße	Kohlenhydrate
Kräuter und Gewürze	Salz