



NATURHEILKUNDE  
FÜR ZUHAUSE

# Das 70+ Kochbuch

ANNETTE KERCKHOFF  
BETTINA GODERBAUER

mit  
ausführlichem  
Rezeptteil

KVC | VERLAG

Annette Kerckhoff, Bettina Goderbauer  
Das 70+ Kochbuch – Wie Sie sich im Alter gut versorgen

Naturheilkunde für zuhause

# *Das 70+ Kochbuch*

Wie Sie sich im Alter gut versorgen

Annette Kerckhoff, Bettina Goderbauer

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag  
NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Kerckhoff, Annette; Goderbauer, Bettina**

Das 70+ Kochbuch – Wie Sie sich im Alter gut versorgen

**Wichtiger Hinweis:** Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-96562-058-2

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2021

© Sabine Bungert (Titel), © RHJ – stock.adobe.com (S. 58),

© Victoria Kondysenko – stock.adobe.com (S. 68), © grinchh – stock.adobe.com (S. 84),

© kab-vision – stock.adobe.com (S. 102), © Oksana\_S – stock.adobe.com (S. 108),

© lester120 – stock.adobe.com (S. 158), © monticellllo – stock.adobe.com (S. 168),

© nolonely – stock.adobe.com (S. 178), © dream79 – stock.adobe.com (S. 184),

© chamillew – stock.adobe.com (S. 188)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Margreff Druck, Essen



# Inhalt

<b>Das Alter – früher und heute</b>	<b>1</b>
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
<b>Gesunde Ernährung im Alter</b>	<b>13</b>
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
Bratapfel 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
<b>Die Autorinnen</b>	<b>199</b>

## Kohlrabi-Eintopf

### Zutaten (2 Portionen):

- 1 Kohlrabi mit Grün
- 2 Kartoffeln
- 1 kleine Möhre
- 1 Cabanossi
- 1 TL Öl
- 1 Schuss Schlagsahne
- ½ Zwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Liter Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

### Zubereitung:

Kohlrabi und Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabigrün kleinschneiden. Möhre schälen und in Scheiben schneiden, Zwiebel und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden, Cabanossi in Scheiben schneiden.

Öl im Topf erwärmen, erst die Zwiebel und den Knoblauch, dann das Gemüse andünsten. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen, 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Nach ca. 10 Minuten die Wurst dazugeben und mitköcheln lassen. Am Ende die Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Kürbis-Ingwer-Suppe

### Zutaten (2 Portionen):

- 200 g Hokkaido-Kürbis (gibt es saisonal auch mancherorts abgepackt)
- 1 kleine Karotte
- 1 kleine Zwiebel
- 1 kleine Kartoffel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- ½ Liter Gemüsebrühe
- ¼ Liter Kokosmilch

# Anhang

## Anregungen für den Einkauf

Sie, liebe Leserinnen und Leser, kaufen alle seit Jahrzehnten ein. Daher an dieser Stelle lediglich Anregungen für einige neue Lebensmittel oder solche, die vielleicht ein wenig aus dem Blickfeld gerutscht sind:

- Zitronensaft (Flasche)
- Ingwersaft (Flasche)
- Milder Kaffee, Getreidekaffee
- „Loewen-Brot“ für Senioren, Graham-Brot, Vitamin-Brot, Barbara-Rütting Brot oder anderes Brot mit Brotgewürzen
- Bittere Orangenmarmelade, Grapefruitmarmelade, Hagebuttenmarmelade roh, Pflaumenmus
- Apfel- oder Birnendicksaft
- Kefir, Schwedenmilch
- Hafermilch, Mandelmilch
- Forellenfilet, Räucherlachs
- Gekochter Schinken, Corned Beef, kalter Braten, Putenbrustfilet
- Dinkelflocken, Reisflocken
- Rohrohrzucker
- Trockenpflaumen, Soft-Feigen, Soft-Aprikosen
- Bitterschokolade
- Mandelmus, Cashewmus, Haselnussmus
- Milchsauer vergorenes Gemüse, Gemüsesäfte aus milchsauer vergorenem Gemüse
- Dinkelnudeln, Nudeln aus Hülsenfrüchten

## Tomaten

Tomaten enthalten zahlreiche Vitalstoffe, vor allem das zellschützende Lycopin. Dieses wird am besten aus den reifen, erhitzten Tomaten aufgenommen. Daher ist auch **Tomatenmark** ein wirklich gesundes Lebensmittel.

**Tipp:** Bei der Tomate sind Qualität und Reifegrad besonders wichtig. Kaufen Sie Tomaten (auch Tomatenmark oder Dosentomaten) in Bio-Qualität. Lassen Sie die Tomaten nachreifen, so gut es geht. Es ist empfehlenswert, bei großen Tomaten den grünen Stielansatz herauszuschneiden. Tomaten sollten nicht im Kühlschrank lagern. Die kleinen Kirsch- oder Datteltomaten lassen sich wegen ihrer mundgerechten Größe gut als Snack zwischendurch essen.

### Rezeptideen:

- Linsen-Bolognese
- Szegediner Gulasch
- Brot mit Tunfisch – Variationen

## Zwiebeln

Zwiebeln haben durch ihre Inhaltsstoffe eine positive Wirkung auf den Organismus, hier vor allem auf die Blutfette.

**Tipp:** Zwiebeln sind gesund, sie gehören aber auch zu den blähenden Gemüsesorten. Dünsten Sie die Zwiebeln daher an oder lassen Sie sie in wenig Fett schmoren, wenn Sie rohe Zwiebeln nicht gut vertragen.

### Rezeptidee:

- Verwenden Sie Zwiebeln bei vielen Gerichten als tägliche Zutat.

# Das 70+ Kochbuch

Linseneintopf, Hackbraten, Heringssalat, Eier in Senfsoße, Milchreis klingen vertraut und sind nicht selten Liebesspeisen. Im 70+ Kochbuch finden Sie auf Anhieb noch mehr davon. Die Rezepte wurden für den speziellen Bedarf von älteren Menschen etwas verändert und durch zahlreiche leichte und schmackhafte Rezepte ergänzt. Eine Warenkunde mit gesunden Lebensmitteln und Speisepläne für vier Wochen im Anhang des Buches erleichtern Einkauf und Alltag.

Warum aber sollte die Ernährung im Alter angepasst werden? Hier ein paar Antworten:

- Der Stoffwechsel und die Verdauungsleistung verändern sich, z. B. wird Fett nicht mehr gut vertragen.
- Der Bedarf an Eiweiß und Nährstoffen steigt.
- Die Verdauung muss angekurbelt werden.

Die Autorinnen unterstreichen die Bedeutung von Ernährung im Alter auf eine praktische und umsetzbare Weise. Sie zeigen, wie sinnvoll und notwendig es ist, ein wenig an den Schraubchen zu drehen, das eine oder andere Lebensmittel wegzulassen und Neues in den Speiseplan aufzunehmen.

Denn eines ist sicher: Ernährung ist, neben der Bewegung, die wichtigste Stütze für Wohlbefinden und Energie im Alter.

ISBN 978-3-96562-058-2

