

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Kraftvoll älter werden

Länger fit

Gut essen und bewegen

Eiweiß für jeden Tag

Abwechslung
auf dem Teller

Aktiv im Alter

So bleiben Sie mit Spaß
bewegt



Liebe Leserinnen und Leser,

wer von uns wünscht sich nicht, bis ins hohe Alter fit zu bleiben?

Die gute Nachricht ist: Gemeinsam können wir viel dafür tun. Ein Schlüssel dazu ist eine gesunde Ernährung. Deshalb habe ich die Seniorenernährung auch zu einem Schwerpunkt meiner Arbeit gemacht. Wir wollen zukünftig Zusammenhänge von Ernährung und der Entstehung von Krankheiten wie Diabetes oder Demenz besser erforschen. Wir wollen aber auch das Wissen, das wir jetzt schon haben, besser nutzen und darüber informieren, was der Körper im Alter braucht. Das Magazin, das Sie gerade in der Hand haben, ist dazu ein Beitrag – ganz konkret für Sie und Ihren Alltag. Denn hier greifen wir ein wichtiges Thema auf: Die Bedeutung von Eiweiß für den Erhalt unserer Muskelkraft.

Sie finden hier deshalb zahlreiche Informationen darüber, welche Lebensmittel Eiweiß enthalten und wie unser Körper es am besten verwerten kann.

Damit es konkret wird, gibt es Rezepte zum Nachkochen. Und für Ihre Fitness haben wir Tipps, wie Sie regelmäßig – und ohne viel Aufwand – Bewegung in Ihren Alltag einbauen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren. Bleiben Sie gesund und kommen Sie kraftvoll durch den Herbst!

Herzlichst

Julia Klöckner
Bundesministerin für
Ernährung und Landwirtschaft

THEMEN

Länger fit 4
Gut essen und bewegen

Eiweiß für jeden Tag 6
So kommt Abwechslung auf
den Teller

Wie viel Eiweiß essen Sie? .. 8
Machen Sie den Test!

Aktiv im Alter 10
So bleiben Sie mit Spaß bewegt

**Kennen Sie diese
Hülsenfrüchte?** 12
Quiz und Tipps

Zum Nachkochen 13
Zwei köstliche Rezepte

Eiweißhaltige Ernährung 15
Auf einen Blick





Länger fit

Gut essen und bewegen

Ohne Eiweiß läuft nichts. Im Körper ist es der zentrale Baustoff für Muskeln, Bänder und Knochen. Da sich Muskeln bei älteren Menschen schneller abbauen als bei jüngeren, kommt es insbesondere im Alter auf eine eiweißhaltige Ernährung und alltägliche Bewegung an.

Insgesamt verfügt unser Körper über 650 Muskeln – allein beim Lachen benötigen wir 300 von ihnen. Damit sich unsere Muskeln nicht zurückbilden, müssen sie gefordert werden. Allerdings ist der menschliche Alltag immer bewegungsärmer geworden.

Dazu kommt ein natürlicher Muskelabbau, der etwa ab dem 30. Lebensjahr einsetzt. Spürbar wird er aber erst in späteren Lebensabschnitten, in denen die körperliche Aktivität häufig weiter nachlässt. Und je schwächer die Muskulatur ist, umso weniger können und mögen wir uns bewegen – ein Teufelskreis. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab, die Sturzgefahr steigt und die Selbstständigkeit gerät ins Wanken. Aber das muss nicht sein! Wenn Sie frühzeitig dagegenhalten, können Sie die Risiken maßgeblich reduzieren. Zwei Faktoren sind entscheidend: Ernährung und Bewegung.

Muskelmasse besteht zu einem großen Teil aus Eiweiß. Um sie aufrecht zu erhalten, brauchen wir eiweißhaltige Lebensmittel. Üblicherweise nimmt man mit einer abwechslungsreichen Ernährung genügend davon auf. Durch altersbedingte Veränderungen, wie beispielsweise weniger Appetit, sich wandelnde Lebensumstände – zum Beispiel weniger Lust zum Kochen oder eine veränderte Wohnsituation – und Krankheiten, steigt allerdings das Risiko für einen Eiweißmangel. Sie können diesem vorbeugen, indem Sie sich ausgewogen ernähren.

Eiweiß kommt sowohl in tierischen als auch in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Je nach Herkunft unterscheidet es sich in seiner Zusammensetzung. Tierisches Eiweiß hat den Vorteil, dass es besser in Muskelmasse umgewandelt werden kann als pflanzliches, da es dem körpereigenen Eiweiß ähnlicher ist. Dafür bringen tierische Lebensmittel oft unerwünschte Nährstoffe mit sich, wie zum Beispiel Fette oder Purine.

Pflanzliches Eiweiß wird nicht ganz so gut in Muskelmasse umgesetzt. Dafür enthalten pflanzliche Lebensmittel viele gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe und sind allein deswegen schon eine Bereicherung Ihres Speiseplans. Abwechslungsreiches Essen liefert einen wertvollen Mix aus tierischen und pflanzlichen Eiweißen, der Ihre Muskeln gut versorgt. Wenn Sie zusätzlich darauf achten, sich in Ihrem Alltag ausreichend zu bewegen, schaffen Sie gute Voraussetzungen, um lange fit zu bleiben.

Purine

Purine kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln vor, besonders viele sind beispielsweise in Haut und Innereien. Auch einige pflanzliche Lebensmittel liefern Purine, dazu gehören Erbsen und Linsen. Bei bestimmten Erkrankungen, wie beispielsweise Gicht, empfiehlt es sich, die Aufnahme zu reduzieren.

EXPERTENWISSEN

Prof. Norman, warum ist Eiweiß im Alter besonders wichtig?



„Für jede Bewegung sind Muskeln nötig – um zu gehen, um von einem Stuhl aufzustehen und auch, um eine Tasse Kaffee zu halten. Wir brauchen sie für ein selbstständiges Leben. Muskeln bestehen zu einem Großteil aus Eiweiß, das mit der Nahrung zugeführt wird. Im Alter wird jedoch weniger des verzehrten Eiweißes in den Muskel eingebaut als in jüngeren Jahren – und so kommt es oft zu einem schleichenden Abbau der Muskulatur.“

Zusätzlich zu einer ausreichenden Eiweißzufuhr über die Nahrung ist aber auch Bewegung notwendig, um Muskelmasse zu erhalten oder aufzubauen. Ohne einen Anreiz durch Bewegung wird das vorhandene Eiweiß nicht zum Muskelaufbau genutzt. Bleiben oder werden Sie also aktiv!“

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.

Eiweiß für jeden Tag

So kommt Abwechslung auf den Teller

60 bis 70 Gramm Eiweiß – diese Menge sollten Menschen ab 65 Jahren laut Schätzungen von Ernährungsexpertinnen und Ernährungsexperten täglich zu sich nehmen. Mit der richtigen Lebensmittelauswahl ist das gut zu schaffen. Die Übersicht zeigt abwechslungsreiche Möglichkeiten, wie Sie sich mithilfe von pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln ausreichend mit Eiweiß versorgen können.



TIERISCHES EIWEISS

Quellen für tierisches Eiweiß sind Fisch, Fleisch und Wurst, Milch, Käse, Joghurt, Quark und Ei.

Joghurt, Quark, Milch und Käse

Mit einem Becher Joghurt oder Quark, einem Glas Milch und einer Scheibe Käse haben Sie schon eine gute Eiweißgrundlage geschaffen. Die Empfehlung lautet: drei Milchprodukte pro Tag.

Fisch

Fisch enthält nicht nur hochwertiges, gut verdauliches Eiweiß, sondern auch wichtige Fettsäuren und Jod. Deswegen ist Fisch ein- bis zweimal pro Woche eine gute Wahl – davon einmal auch ein fettreicher Fisch, zum Beispiel Makrele, Lachs oder Hering.

Fleisch und Wurst

Fleisch und Wurst enthalten ebenfalls große Mengen an wertvollem Eiweiß. Gleichzeitig liefern sie aber auch unerwünschte Stoffe, daher heißt es hier maß-zuhalten. 300 bis 600 Gramm pro Woche sind genug. Das sind zum Beispiel drei handtellergroße Fleischstücke und fünf Scheiben Wurst. Bevorzugen Sie mageres, wenig verarbeitetes Fleisch.



PFLANZLICHES EIWEISS

Gute pflanzliche Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte, Brot, Nudeln, Getreideflocken, Reis, Kartoffeln, Mais, Nüsse und Samen.

Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte sind vielfältig. Sicher kennen Sie Bohnen und Erbsen, aber haben Sie auch schon einmal Lupinen, Belugalinsen oder rote Linsen probiert? Sie alle liefern viel Eiweiß und gesunde Ballaststoffe.

Getreideprodukte

Getreideprodukte sind ein wichtiger Bestandteil der Ernährung – vier Portionen am Tag dürfen es sein. Eine Portion sind zum Beispiel ein bis zwei Scheiben Brot, zwei Hände voll Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Getreideflocken. Am besten bevorzugen Sie Vollkornprodukte, sie enthalten auch viele Ballaststoffe.

Nüsse und Samen

Nüsse und Samen, wie beispielsweise Hasel-, Cashew- oder Walnüsse, Mandeln, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne sowie Leinsamen, sind eine wunderbare Knabberei für zwischendurch oder können Ihr Müsli oder Ihren Salat verfeinern. Eine Handvoll pro Tag – möglichst ungesalzen – sind eine gute Menge. Nüsse und Samen gibt es auch gemahlen oder als Mus.

KLUG KOMBINIERT!

Wer Lebensmittel geschickt kombiniert, kann die Verwertbarkeit von pflanzlichen Eiweißen verbessern, da sich die unterschiedlichen Eiweißbausteine günstig ergänzen. Gute Kombinationen sind:

- Getreide und Milch
zum Beispiel Pfannkuchen oder Müsli mit Joghurt oder Milch
- Getreide und Ei
zum Beispiel Pfannkuchen, Eiernudeln oder mit Ei gebundene Getreidebratlinge
- Kartoffeln und Milch
zum Beispiel Kartoffelbrei oder Ofenkartoffel mit Kräuterquark
- Kartoffeln und Ei
zum Beispiel Kartoffelsalat mit Ei, Kartoffeln mit Spiegelei oder Kartoffelomelett
- Kartoffeln und Rindfleisch
zum Beispiel Gulasch mit Kartoffeln
- Hülsenfrüchte und Getreide
zum Beispiel Erbseneintopf mit Vollkornbrot oder Vollkornspaghetti mit Linsenbolognese



Wie viel Eiweiß essen Sie?

Machen Sie den Test!

Eiweiß ist gesund und trägt zum Erhalt der Muskelkraft bei. Und das Beste ist: Da es in zahlreichen Lebensmitteln enthalten ist, lässt es sich kinderleicht in die tägliche Ernährung integrieren. Doch essen Sie auch wirklich genug davon? Der folgende Test hilft Ihnen bei der Einschätzung.

Sie sind sich nicht sicher, ob Sie ausreichend Eiweiß zu sich nehmen? Und Sie kennen den Eiweißgehalt vieler Lebensmittel nicht? Kein Problem! Unser Test gibt Ihnen eine gute Übersicht, zeigt Ihnen den Eiweißgehalt bekannter Lebensmittel und hilft Ihnen dabei, ein Gefühl dafür zu bekommen. Und so einfach geht's: Tragen Sie im Folgenden einfach hinter die entsprechenden Lebensmittel die Anzahl an Portionen ein, die Sie davon wöchentlich zu

sich nehmen. Unterhalb der Lebensmittel finden Sie zur besseren Orientierung Portionsangaben. Multiplizieren Sie anschließend pro Lebensmittel die Anzahl der jeweiligen Portionen mit dem dort angegebenen Eiweißgehalt und rechnen Sie am Ende alle Ergebnisse aus den Mengen-Feldern zusammen. So bekommen Sie einen Überblick, wie viel Eiweiß Sie in einer Woche essen. Denn wichtig ist nicht der einzelne Tag, sondern der Durchschnitt.

Wie viel Eiweiß nehmen Sie in der Woche zu sich?

	Ihre wöchentlichen Portionen	Eiweißgehalt pro Portion
	Fleisch, Fisch Portion, 150 g	<input type="text"/> x 30g = <input type="text"/>
	Wurst 3 Scheiben, 30 g	<input type="text"/> x 5g = <input type="text"/>
	Milch 1 Glas, 250 ml	<input type="text"/> x 8g = <input type="text"/>
	Joghurt 1 Becher, 150 g	<input type="text"/> x 6g = <input type="text"/>
	Quark 1 Becher, 150 g	<input type="text"/> x 16g = <input type="text"/>
	Käse 1 Scheibe, 30 g	<input type="text"/> x 7g = <input type="text"/>
	Tofu Portion, 100 g	<input type="text"/> x 16g = <input type="text"/>
	Hülsenfrüchte 1 Schälchen, 125 g gegart	<input type="text"/> x 10g = <input type="text"/>
	Vollkornbrot 1 Scheibe, 50 g	<input type="text"/> x 4g = <input type="text"/>
	Haferflocken 6 EL, 60 g	<input type="text"/> x 8g = <input type="text"/>
	Nudeln Portion, 200 g	<input type="text"/> x 4g = <input type="text"/>
	Reis, Kartoffeln Portion, 200 g	<input type="text"/> x 10g = <input type="text"/>
	Ei 1 Stück, 60 g	<input type="text"/> x 8g = <input type="text"/>
	Nüsse und Saaten 1 Handvoll, 25 g	<input type="text"/> x 7g = <input type="text"/>

Gesamtmenge Eiweiß (g) =

AUSWERTUNG

Der empfohlene Richtwert beträgt 400 bis 500 Gramm Eiweiß pro Woche. Liegt Ihr Wert in diesem Bereich, ist das super. Liegt Ihr Wert deutlich darunter oder haben Sie den Eindruck, dass Sie zu wenig Eiweiß zu sich nehmen? Dann können Sie sich von den zahlreichen Tipps und Rezepten in diesem Magazin inspirieren lassen. Sie können Ihnen dabei helfen, Ihre Eiweißaufnahme zu steigern.

Natürlich kann es auch Gründe dafür geben, dass Sie die Tipps nicht gut umsetzen können. Zum Beispiel können Kau- und Schluckbeschwerden einem die Lust aufs Essen verderben, Ihr Körper verwertet nur einen Bruchteil der zugeführten Nährstoffe (Resorptionsstörung) oder Sie haben kaum Appetit und essen insgesamt zu wenig. Bitte sprechen Sie das unbedingt bei Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin an – für viele Probleme gibt es eine Lösung. Qualifizierte Ernährungsberaterinnen und -berater können Sie dabei unterstützen.

EIWEISS OHNE FLEISCH?

Auch wenn Sie kein Fleisch essen, können Sie sich gut mit Eiweiß versorgen. Setzen Sie auf Hülsenfrüchte und daraus hergestellte Produkte. Dazu zählen zum Beispiel Tofu, Sojagranulat und Tempeh. Auch Mykoprotein (aus Pilzen) und Seitan (aus Weizen) enthalten viel Eiweiß.

Aktiv im Alter

So bleiben Sie mit Spaß bewegt

Durch eine eiweißreiche Ernährung allein entstehen noch keine Muskeln – Muskeln wollen bewegt werden. Der Schlüssel ist, im Alltag aktiv zu sein. Je mehr Sie Ihre Muskeln benutzen und fordern, umso mehr Muskelmasse können Sie aufbauen. Doch wie gelingt es, Bewegung, die Spaß macht, in den Alltag zu integrieren?



Um im Alter fit und aktiv zu bleiben, ist eine eiweißhaltige Ernährung essenziell. Doch sie ist nur die halbe Miete. Auch auf die Bewegung kommt es an. Wichtig ist: Es muss kein Leistungssport sein – nutzen Sie einfach Ihren Alltag.

Gehen Sie beispielsweise mehrmals in der Woche spazieren, fahren Sie zum Einkaufen mit dem Rad oder laufen Sie Treppen, anstatt mit dem Aufzug zu fahren. Suchen Sie sich, wenn möglich, ein sportliches Hobby – zum Beispiel Walken, Schwimmen oder Tanzen.

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Wenn Sie nicht nur den Sport, sondern auch gute Gesellschaft schätzen, dann probieren Sie es doch mal mit einer „Bewegungsgruppe“, um gemeinsam mit anderen in Aktion zu sein – zum Beispiel im Sportverein, in der Nachbarschaft oder in Laufgruppen.

Für den gezielten Muskelaufbau eignet sich ein leichtes Krafttraining am besten. Sie können das in einer Gruppe machen, oft gibt es spezielle Angebote für Seniorinnen und Senioren, zum Beispiel in Vereinen, Fitnessstudios oder Volkshochschulen.

Aber auch zu Hause können Sie trainieren. Wie wichtig Bewegung im Alter ist, welche Möglichkeiten es gibt und wie man mit Freude am Ball bleibt, das verrät die Sportwissenschaftlerin Dr. Gudrun Paul im Interview auf der nächsten Seite.

EXPERTENWISSEN



„Es geht nicht um Höchstleistung“

Frau Dr. Gudrun Paul ist Sportwissenschaftlerin und ehrenamtliches Vorstandsmitglied im Gremium „Allgemeines Turnen“ des Deutschen Turnerbunds (DTB). Viele Jahre arbeitete die heute 72-Jährige als Referentin für den DTB und betreute dort Sportprogramme für Erwachsene. Bis heute ist sie auch selbst als Trainerin im Bereich des präventiven Gesundheitssports für Seniorinnen und Senioren aktiv.

Warum ist Bewegung im Alter so wichtig und welche Art der Bewegung empfehlen Sie Seniorinnen und Senioren?

Der menschliche Körper ist ein Minimalist. Das heißt: Alle Muskeln, die über einen längeren Zeitraum nicht gebraucht oder trainiert werden, verkümmern nach und nach. Um dem entgegenzuwirken und sich Beweglichkeit und Eigenständigkeit bis ins hohe Alter zu erhalten, empfehle ich präventive Gymnastik mit möglichst vielseitigen Bewegungseinheiten, wobei neben Ausdauer und Gleichgewicht alle möglichen Muskelgruppen trainiert werden. Dafür eignet sich insbesondere dynamisches Krafttraining, bei dem Muskeln gezielt gereizt und entwickelt werden. Sehr zu empfehlen ist zudem Sport an der frischen Luft, wie beispielsweise Nordic Walking oder Gymnastik – beispielsweise Kniebeugen, Liegestütze gegen die Wand oder Dehnübungen – im Freien.

Welche Möglichkeiten bietet der Alltag, um sich zu bewegen?

Der Alltag bietet viele Möglichkeiten für Bewegung. Entwickeln Sie tägliche Routinen, wie beispielsweise zehn Minuten Morgensport nach dem Aufstehen. Viele meiner Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer machen nach dem Aufstehen ein paar Kniebeugen oder mobilisieren durch kreisende Bewegungen

ihre Schultern und Gelenke. Nutzen Sie ansonsten Ihr Wohnumfeld für maximale Bewegung. Für Ihre Beinkraft und ihr Gleichgewicht gibt es fast nichts Besseres als regelmäßiges Treppensteigen. Gehen Sie bewusst mehrmals hoch und runter. Nutzen Sie das Schließen von Fenstern oder Einräumen von Schränken, um sich zu strecken oder das Gewicht Ihrer Einkaufstasche für ein paar Bizepsübungen. Regelmäßiges und wiederholtes Aufstehen und Setzen ist auch sehr effektiv und eine gängige Übung in unseren Sportprogrammen. Machen Sie es so lange, bis es anstrengend wird.

Wie lässt sich der innere Schweinehund am besten besiegen?

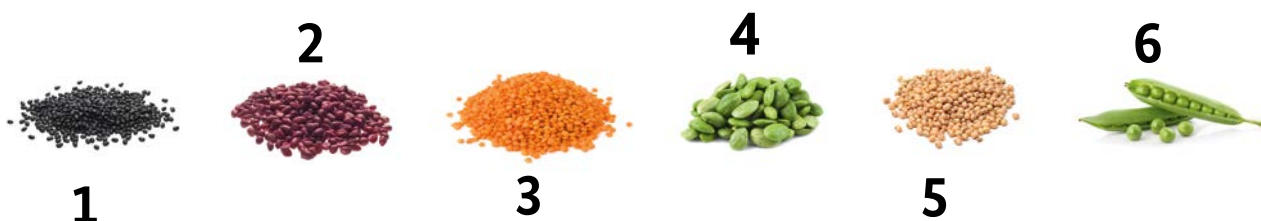
Machen Sie sich klar, dass es beim Thema Bewegung im Alter nicht um Höchstleistung geht und führen Sie sich die Bedeutung der Muskelkraft für ein selbstbestimmtes Leben vor Augen. Wir brauchen sie dafür, dass wir aufrecht stehen, aus der Liegeposition aufstehen sowie heben und tragen können. Wenn das verloren geht, geht auch viel Lebensqualität verloren.

Und belohnen Sie sich nach dem Sport – zum Beispiel mit einer leckeren Mahlzeit. Wer Bewegung mit der richtigen Ernährung, also viel Flüssigkeit und ausreichend Eiweiß, kombiniert, schafft die besten Voraussetzungen für einen gesunden Muskelaufbau.

QUIZ UND TIPPS

Kennen Sie diese Hülsenfrüchte?

Wie gut kennen Sie sich mit Hülsenfrüchten aus? Finden Sie es in unserem Quiz heraus und ordnen Sie Bild und Name einander zu!



- | | |
|-----------------|-----------------|
| A) Ackerbohnen | D) Erbsen |
| B) Kichererbsen | E) Adzukibohnen |
| C) Belugalinsen | F) Rote Linsen |

Die Auflösung finden Sie auf Seite 15 des Heftes.

Küchentipps zu Hülsenfrüchten

- **Ohne Kochen geht gar nichts:**
Viele Hülsenfrüchte enthalten Giftstoffe, die durch Hitze zerstört werden. Essen Sie daher keine rohen Hülsenfrüchte!
- **Blanchieren hält länger frisch:**
Durch kurzes Blanchieren bleiben Geschmack, Farbe und Haltbarkeit länger erhalten und die Hülsenfrüchte lassen sich auch gut einfrieren.
- **Hülsenfrüchte einweichen:**
Sie können die Kochzeit verkürzen, indem Sie die Hülsenfrüchte über Nacht in Wasser einweichen. Da das Einweichwasser blähende Stoffe enthält, empfiehlt es sich, es zum Kochen durch frisches Wasser zu ersetzen.
- **Geschälte Hülsenfrüchte:**
Einige Hülsenfrüchte gibt es auch geschält – das ist dann auf der Packung vermerkt. Sie enthalten weniger Ballaststoffe, sind dafür aber leichter verdaulich und werden schneller gar. Sie müssen vor dem Garen nicht eingeweicht werden.
- **Rechtzeitig salzen:**
Hülsenfrüchte werden schneller weich, wenn Sie das Salz am Anfang der Garzeit hinzugeben.
- **Hülsenfrüchte ohne Vorkochen:**
Wenn es ganz schnell gehen soll, können Sie auch tiefgefrorene oder konservierte Hülsenfrüchte aus Dose oder Glas verwenden. Die größere Auswahl haben Sie jedoch bei den getrockneten Produkten.



Zutaten

- 150 g rote Linsen
- 120 g Vollkorn-Bandnudeln (Kochzeit 10 Minuten)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g frischer Blattspinat (ersatzweise 300 g Tiefkühl-Blattspinat)
- 1 EL Rapsöl
- 75 g Schmand (24% Fett)
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer, geriebene Muskatnuss
- 1-2 EL Orangensaft

ZUM NACHKOCHEN

Spinat-Linsenpfanne mit Nudeln

Rote Linsen garen ebenso schnell wie Vollkornnudeln – und beide sind reich an Ballaststoffen und Eiweiß. Spinat ist reich an Eisen, das durch Vitamin C im Orangensaft besser aufgenommen wird.



Zubereitung

1. Die Linsen mit den Nudeln in 3/4 l kochendes Wasser geben und insgesamt etwa 9 Minuten al dente kochen. Abgießen und etwa 100 ml Sud auffangen.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen und beides fein hacken. Den Spinat waschen, dicke Stiele abzupfen, die Blätter grob hacken.
3. Das Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten,

dann den Spinat zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und unter Rühren etwa 5 Minuten braten, bis der Spinat zusammenfällt.

4. Nun die Linsen samt Nudeln und den Schmand zugeben und mischen. Soviel Sud zugeben, dass eine saftige Pfanne entsteht. Abschmecken und auftischen.

Zubereitungszeit: **25 Minuten**
Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 621 kcal
Kohlenhydrate: 74 g, Eiweiß: 33 g
Ballaststoffe: 19 g, Fett: 16 g



ZUM NACHKOCHEN

Kichererbsenschaum mit Lachs



Kichererbsen liefern reichlich Ballaststoffe, der Lachs Omega-3-Fettsäuren und beides bestes Eiweiß. Kräuter sind sehr reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Zubereitung

1. Die Kräuter waschen, einige Blätter beiseitelegen. Die übrigen mitsamt den Stielen grob zerteilen, dann im Blitzhacker zerkleinern. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzeln entfernen, Zwiebeln mit Grün in dünne Ringe schneiden.
2. Den Lachs waschen, trockentupfen und in 1 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Die Kichererbsen abgießen, Sud auffangen und mit dem Schneebesen des Handrührgerätes zu steifem Schnee schlagen.
3. Die Zwiebelringe im Öl 2-3 Minuten andünsten. Dann mit 100 ml Wasser ablöschen, salzen und pfeffern. Die Hälfte der Kichererbsen zugeben und kurz erhitzen. Mit dem Pürierstab pürieren. Dann die Lachswürfel und die übrigen Kichererbsen zugeben und bei kleiner Hitze etwa 2 Minuten garziehen lassen.
4. Erst die Kräuter, dann den Schnee unter die Suppe ziehen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auftragen.

Zutaten

- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Zitronensaft
- 150 g Lachsfilet (ohne Haut)
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 kleine Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
- 1 EL Rapsöl

Zubereitungszeit: **20 Minuten**

Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 386 kcal

Kohlenhydrate: 28 g, Eiweiß: 26 g

Ballaststoffe: 7 g, Fett: 17 g



AUF EINEN BLICK

Eiweißhaltige Ernährung

Muskeln brauchen Eiweiß

Eiweiß ist der zentrale Baustoff für Muskeln, Bänder und Knochen. Fördern Sie Ihren Muskelaufbau durch eiweißreiche Ernährung – mit etwa 400 bis 500 Gramm Eiweiß pro Woche. So beugen Sie Stürzen und Verletzungen vor!

Abwechslung auf dem Teller

Nehmen Sie möglichst viele verschiedene pflanzliche und tierische Eiweißlieferanten wie Milchprodukte, mageres Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte, Getreide und Nüsse zu sich.

Bewegung

Beim Muskelaufbau ist Eiweiß nur die halbe Miete. Bleiben Sie in Bewegung und entwickeln Sie tägliche Routinen wie Treppensteigen oder Spaziergehen, um sich fit zu halten.



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 Lebensmittelwissenschaften Vera Larisch,
BLE; Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn;
neues handeln AG, Köln

FACHLICHE BERATUNG

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE)
Dipl. oec. troph. Ricarda Corleis, M. Sc. Public Health Nutrition/B. Sc.
Oecotrophologie Theresa Stachelscheid

TEXT

Dipl.-Oecotroph. Anne Cormann, Stolberg

REZEPTE UND REZEPTFOTOS

Dipl.-Oecotroph. Dagmar von Cramm, Freiburg, S. 13, 14

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

August 2020

DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

BILDNACHWEISE

Ute Grabowsky, photothek.net Fotoagentur GbR, Bonn;
S. 6 getty/fcafotodigital; S. 7 AdobeStock/tbralnina; S. 12 AdobeStock/
dule964, Erich Sacco, Songshu, kaiskynet, Luiz Henrique Mendes,
Serhiy Shullye

BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite
des BMEL zum Herunterladen bereit:
www.bmel.de/publikationen

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

[@bmel](https://twitter.com/bmel)

[@Lebensministerium](https://www.instagram.com/lebensministerium)

