

Gesund und günstig kochen

Eine gesunde Ernährung hilft, gesund und vital zu bleiben. Zu wie man sich günstig, gesund und ausgewogen ernährt, sollen die folgenden Rezepte Anstoss geben. Bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr nimmt der Energiebedarf kontinuierlich ab. Der Bedarf an Vitaminen, Mineralstoffen, Eiweißen und Ballaststoffen bleibt jedoch gleich oder ist sogar erhöht. Senioren müssen deshalb Lebensmittel mit hoher Nährstoffdichte essen. Das sind solche, die viele Nährstoffe, aber nur wenig Kalorien enthalten: Neben allen Obst- und Gemüsesorten sind das Vollkornprodukte, Kartoffeln, Fisch und fettarmes Fleisch. Insbesondere ist der Proteinbedarf im Seniorenalter erhöht: es sollten pro Kilogramm Körpergewicht täglich 1 bis 1,2 Gramm Protein sein. Bei einem Gewicht von 70 Kilo entspricht dies 70 bis 84 Gramm Protein. Das entspricht 400g Schweinefleisch oder Lachs, 350g Poulet, 300g Käse oder 7 Eiern. Was nach sehr viel klingt, kann auch mit Vollkorn- und Milchprodukten sowie Nüssen, Samen und Hülsenfrüchten ergänzt leicht erreicht werden. So enthält Soja 36g Protein pro 100g, wobei diese vom Körper nicht gesamthaft. Aber man kann die tierischen Eiweisslieferanten durchaus auch mal mit pflanzlichen ersetzen.



Pflanzliche Produkte mit hohem Eiweis:

- Quinoa, Amaranth, echter Buchweizen, Hanfsamen und Spirulina
- Hülsenfrüchte wie z.B. Sojabohnen und deren Erzeugnisse (Miso, Natto, Tempeh, Tofu), Bohnen allgemein, Linsen, Erbsen, Süsslupine, Erdnüsse
- Nüsse und Samen (Walnüsse, Cashew, Haselnüsse, Mandeln, Sonnenblumen-, Kürbiskerne)
- Vollkorngetreide, insbesondere Reis, Mais, Hafer, Weizen, Roggen, Dinkel, Gerste und Hirse
- Sprossen

Vorspeisen oder kleine Hauptgerichte

Vorspeisen können auch gut als kleine Zwischenmahlzeit oder auch als leichtes Hauptgericht erhalten. Dann ist es umso wichtiger, dass das Gericht vollwertig und abwechslungsreich ist.

Suppe – die Minestrone (4 Portionen als Hauptgang, 6 als Vorspeise)

Die Alleskönnerin! Egal ob ganz oder püriert, sie verwertet viele Resten und kann mit Proteinen ergänzt werden.

150g getrocknete Borlotti- o. andere Bohnen über Nacht einweichen, danach im Dampfkochtopf 10min oder im Topf mit reichlich Wasser 45min weich kochen

I EL Öl	in Pfanne geben
I Zwiebel	fein hacken, im Öl glasig braten
I Knoblauch	dazu pressen



2 Kartoffeln, festkochend
100g Lauch
100g Rüebl
100g (Stangen-)Sellerie
150g Wirz

1l Gemüsebouillon

50g Pasta
4 Tomaten/ 1 kleine Büchse Tomaten
½ Bund Peterli
Salz, Pfeffer

schälen, in 1cm grosse Würfel schneiden
in feine Ringe schneiden
in dünne Scheiben schneiden
in kleine Würfel oder Scheiben schneiden
in feine Streifen schneiden
Alles Gemüse 5min mitdmpfen
mit den Bohnen zum Gemüse geben, auf mittlerer
Hitze zugedeckt ca. 20min köcheln lassen
dazu geben, al Dente kochen
fein hacken, dazu geben
grob hacken, kurz vor dem Servieren begeben
abschmecken

Varianten: Das Gemüse kann durch anderes, auch gekochtes Gemüse ersetzt werden. Wenn man rohes und gekochtes Gemüse verwendet, unbedingt rohes Gemüse 20min kochen und gekochtes Gemüse erst mit Pasta begeben. Pasta durch gekochten Reis oder anderes gekochtes Getreide ersetzen. Nach Belieben pürieren.

Rüebli-salat oder Rüebli-brötli (4 Portionen)

Karotten bieten wertvolle Vitamine und sind in Kombination mit Sprossen oder Kerne und auf Vollkornbrot Bestandteil eines vollwertigen Menüs.

Sauce: 6 EL neutrales Öl (z.B. Sonnenblumen), 4 EL Weisswein- oder Kräuternessig, 2 TL Mayonnaise oder Mandelmus, 2TL Senf, 1-2 kleine, gepresste Knoblauchzehe, getrocknete oder frisch gehackte Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, wenig Thymian, wenig Dill), ½ TL Salz, ½ TL Pfeffer → gut mischen

500g Rüebl
100g Sprossen und/oder Kernen
8 Scheiben Vollkornbrot

gut waschen, fein reiben direkt in die Sauce
Kerne rösten, darüber geben

Butter (oder Humus, s.u.)

Brotscheiben mit Butter bestreichen, Salat darauf geben
und mit Sprossen/Kernen dekorieren

Varianten: Für die Sauce nach Belieben statt Essig Zitronensaft verwenden oder eine kleine Zwiebel dazu geben. Den Salat mit einem Apfel oder 1-2 Randen verfeinern.

Hummus (4-8 Portionen)

Der orientalische Dipp, der proteinreich ein Salat zu einem Menü zaubern kann.

250 g Kichererbsen

über Nacht in Wasser einweichen, abspülen, 1 h in
reichlich Wasser weich kochen (oder doppelte Menge
Kichererbsen aus der Büchse verwenden)

2 Knoblauchzehen
½ TL Kreuzkümmel

in hohes Gefäss pressen, Kichererbsen dazu geben

1 TL Paprikapulver

6 EL Olivenöl

50 ml Zitronensaft

4 EL Sesampaste (Tahini)

1 Bund Petesilie

hacken, alles ins Gefäss geben, mit einem Stabmixer
fein pürieren.

Variante: mit 1 mittelgrossen, gekochten Rande ergänzen, statt gekochte Kichererbsen gekochte Linsen oder gekochte Bohnen verwenden.



Hauptgerichte

Es muss nicht immer sehr aufwändig sein, aber mit genügend Gemüse, Proteine und Kohlenhydrate.

Chicorée-Piccata (4 Portionen)

Piccata kennt man mit Fleisch, aber dies kann auch gut mit Chicorée oder anderem gekochten Gemüse gemacht werden.

4 Chicorée
2dl Milch, 2dl Wasser
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
Pfeffer
½ TL Salz

halbieren, Strunk entfernen
Chicorée hinein geben

3 Eier
50g Parmesan
Paprika, Pfeffer nach Belieben
30g Butter
150g Mehl

Gewürze dazu geben (evtl. über Nacht ziehen lassen) aufkochen und Chicorée darin weich kochen
Chicorée auf einem Brett flach drücken
gut verrühren
dazu reiben
dazu geben
in Pfanne erhitzen
Chicorée im Mehl wenden, durch die Ei-Käse-Masse ziehen und im Butter beidseitig goldgelb braten

Variante: gedünstete Sellerie-, Winterräbe oder Randen-Scheiben verwenden.

Kernotto (4 Portionen)

Eine vollwertige Variante des bekannten Risotto.

1 EL Öl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
400 g gemischtes Gemüse (z.B. Rübli, Pfälzer, Pastinaken, Sellerie und Lauch)
250 g UrDinkel-Kernotto
1 dl Weisswein oder Gemüsebouillon
ca. 7 dl Gemüsebouillon
1 dl Rahm
2-3 EL Thymian oder Petersilie
Salz, Pfeffer
100 g Gruyère

in Topf erhitzen
fein hacken, glasig braten
dazu pressen

klein würfeln, andünsten
kurz mitdünsten
ablöschen
dazu geben, ca. 20min einkochen (Bissprobe)
verfeinern
fein hacken, dazu geben
abschmecken
nach Belieben beim Servieren darüber reiben

Variante: Vollkornreis statt Dinkel-Kernotto verwenden (Achtung, ohne Salz und Säure kochen!)

Linsen-Eintopf (4-6 Portionen)

Ein einfacher, leckerer, vollwertiger Eintopf

1 EL Öl
1 Zwiebel
2 EL Mehl
300g Gemüse (Wirz, Lauch, Rübli...)
250g Linsen
3dl Bouillon

erhitzen
hacken, glasig dünsten
dazu geben, kurz dünsten
fein schneiden, dazu geben, mitdünsten
dazu geben
aufgiessen, alles weich kochen (ca. 20min)



2 TL Essig/Zitronensaft, Salz, Pfeffer abschmecken

Varianten: Zu Beginn Speckwürfel anbraten und mitkochen oder 2 TL Curry Madras mitdünsten und mit 1 Handvoll geröstete Cashew anrichten für eine indische Variante

Spanische Tortilla (3 volle Portionen, 6 zur Vorspeise)

Ein super Gemüse und Kartoffel-Verwerter, mit den Eiern reich an Proteinen.

3 EL Öl	in grosser Bratpfanne erhitzen
2 Zwiebeln	halbieren, in Halbscheiben schneiden, dünsten
200g Gemüse nach Saisons, gemischt (Randen, Rüebli, Rübe, Pastinake, Sellerie)	putzen, evtl. schälen, fein schneiden, mitdünsten
500g Kartoffeln, vorwiegend festkochend	im Dampfkochtopf gekocht (Vortags), in 1cm Scheiben schneiden, in Pfanne verteilen
150g Erbsen (aus dem Glas oder gefroren)	in Pfanne verteilen
7 Eier	
1 dl Milch	zusammen verquirlen
1 TL Salz, Pfeffer, Paprika	Eimasse würzen, in Pfanne verteilen, ca. 5min garen bis die Unterseite stockt, Mithilfe eines Tellers wenden, nochmals 5min garen.

Variante: Auch hier können beliebig Reste verkocht werden (Teigwaren, Reis, Gemüsereste)

Dessert

Ein Dessert muss nicht immer zuckersüss sein, sondern kann als Bestandteil des Menüs gesund und nährstoffreich sein.

Apfel-Mascarpone-Creme (6 Portionen)

Fruchtig süss und mit viel Milchproteinen

1 Orange	Saft auspressen
1 Zitrone	Saft auspressen
1 kg Äpfel	entfernen, fein schneiden, mit Saft in Topf geben
1 Zimtstange	
Evtl. 50g Zucker	zusammen mit Äpfeln kochen bis Äpfel weich sind, fein pürieren
180g Joghurt nature	
250g Mascarpone	
½ TL Vanillepulver	alles mit Apfelmus vermengen, auf 6 Gläser verteilen
100g Nüsse, 1 TL Zimt	in Bratpfanne anrösten, auskühlen lassen, über die Creme verteilen.

Varianten: Statt Äpfel Birnen, Quitten, Beeren, Rhabarber verwenden.

Käsekuchen (10 Stücke)

Eine gute Zwischenmahlzeit, süss aber doPch gesund!

125g Pistazien oder Haselnüsse	grob in der Küchenmaschine hacken
100g Kokosraspeln	
100g gemahlene Mandeln	



125g Butter

Nüsse, Raspeln und Mandeln mit Butter gut zu einem

Teig vermengen, in eine Springform (23cm) drücken und an den Seiten hochziehen. 5-8min im auf 170 Grad vorgeheizten Ofen backen, bis er sich zu bräunen beginnt. Auskühlen lassen.

750g Frischkäse oder Quark

2 EL Joghurt

100g Zucker/Honig, ½ TL Vanillepulver

1 Ei

verquirlen, mit Frischkäse, Joghurt, Zucker gut verrüh-

ren, auf den gebackenen Boden geben. 20-30min backen, bis sich die Masse leicht vom Rand löst und in der Mitte puddingähnlich ist. Mindestens 2h auskühlen lassen.