

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Den Unterschied erkennen

Auf die Qualität kommt es an

Gute Fette für eine
ausgewogene Ernährung

Alleskönner in der Küche

Öle, Streich- und Bratfette
richtig verwenden

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen





Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe von „GUTES ESSEN“ dreht sich alles um Öle und Fette. Die haben unsere besondere Aufmerksamkeit verdient! Nicht wegen ihres schlechten Rufs als Dickmacher – eher im Gegenteil: Sie erfüllen zum Teil lebenswichtige Funktionen im Körper. Allerdings kommt es sehr auf ihre Art an.

Denn es stimmt: Immer mehr Erwachsene sind übergewichtig. Der Trend steigt mit zunehmendem Alter an. Für eine ausgewogene Ernährung sind sogenannte ungesättigte Fettsäuren wichtig, unter anderem aus Fisch oder pflanzlichen Ölen.

Wesentlich ist, zu wissen, worauf man achten muss. Zum Beispiel auf versteckte Fette. Wie Sie diese besser erkennen und welche schmackhaften Alternativen es gibt, erfahren Sie in diesem Heft. Sowie mehr

über den von mir eingeführten Nutri-Score und wie dieser Ihnen hilft, beim Einkauf die gesündere Wahl zu treffen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen und Ausprobieren!

Herzlichst

Julia Klöckner
Bundesministerin für
Ernährung und Landwirtschaft

THEMEN

Auf die Qualität kommt es an 4

Gute Fette für eine ausgewogene Ernährung

Alleskönner in der Küche 6

Öle, Streich- und Bratfette richtig verwenden

Mit bloßem Auge nicht sichtbar 8

Versteckte Fette in Lebensmitteln

Interview mit Kerstin Bernhardt 10

Expertinnenwissen

Einfach. Besser. Essen 11

Nutri-Score hilft bei Bewertung

Kennen Sie sich mit fettarmen Alternativen aus? 12

Quiz

Zum Nachkochen 13

Zwei köstliche Rezepte

Fettbewusst essen 15

Auf einen Blick



Auf die Qualität kommt es an

Gute Fette für eine ausgewogene Ernährung

Fett in Lebensmitteln wird oft als „Dickmacher“ verurteilt. Dabei erfüllen Fettsäuren lebenswichtige Funktionen im Körper. Es kommt allerdings sehr auf die Art der Fette an. Für eine ausgewogene Ernährung sind sogenannte ungesättigte Fettsäuren unverzichtbar.

Ohne eine ausreichende Fettzufuhr könnte der Mensch nicht überleben. Fett ist Energielieferant und -speicher, schützt den Körper vor Unterkühlung und polstert die inneren Organe. Zudem versorgen Fette und Öle den Körper mit wichtigen fettlöslichen Vitaminen.

Unter den Energielieferanten ist Fett mit circa neun Kilokalorien pro Gramm Spitzenreiter und beeinflusst damit auch das Körpergewicht mit. Zum Vergleich: Eiweiß und Kohlenhydrate liefern nur etwa die Hälfte an Energie. Aber natürlich ist letztendlich die Energiezufuhr der gesamten Ernährung ausschlaggebend. Grundsätzlich gilt: Fett ist nicht gleich Fett – je nachdem, welche

Fettsäuren es enthält, erfüllt es unterschiedliche Funktionen und beeinflusst auch die Blutfettwerte unterschiedlich.

Ein Thema im Alter

Im Alter sinkt der Energiebedarf. Die abnehmende Muskelmasse, weniger Bewegung und ein verlangsamer Stoffwechsel können Ursachen sein. Manche Menschen sind auch von Kau- oder Schluckbeschwerden betroffen, haben Schwierigkeiten beim Einkaufen oder Zubereiten von Speisen.

Mit dem Alter können sich verschiedene Herausforderungen ergeben. Beispielsweise bleibt der Bedarf an Nährstoffen gleich, während der Energiebedarf sinkt



Lecker und gesund: Tomatenpesto auf Brot. Pestos enthalten meist viel wertvolles Olivenöl.

und oft der Appetit nachlässt. Seniorinnen und Senioren müssen also mit einer geringeren Nahrungsaufnahme einen gleichbleibend hohen Nährstoffbedarf decken. Deshalb kommt es ganz darauf an, was Sie essen und welche Fette Sie zu sich nehmen.

Wertvolle Fettsäuren

Besonders wichtig sind ungesättigte Fettsäuren. Sie haben einen positiven Einfluss auf die Blutfettwerte. Erhöhen Sie daher bei Ihrer Ernährung den Anteil ungesättigter Fettsäuren und senken Sie den Anteil gesättigter Fettsäuren. Dies gelingt durch den Verzehr pflanzlicher Öle oder indem Sie häufiger pflanzliche gegenüber tierischen Lebensmitteln bevorzugen.



Besonders wertvoll: ungesättigte Fettsäuren

Die sogenannten (einfach oder mehrfach) ungesättigten Fettsäuren sind besonders wertvoll. Sie sorgen für eine flexible und durchlässige Zellmembran und einige wirken sogar entzündungshemmend. Außerdem haben sie eine positive Wirkung auf die Blutfettwerte und können das Risiko für koronare Herzkrankheit senken. Zu diesen ungesättigten Fettsäuren gehören unter anderem die Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in Fisch und manchen Speiseölen vorkommen.

Nicht zu viel: gesättigte Fettsäuren

Gesättigte Fettsäuren kommen überwiegend in Fleisch- und Milchprodukten und vielen Fertiglernsmitteln wie Salatsoßen, Puddings oder Feinkostsalaten vor. Daher essen wir in der Regel zu viele davon.

Blutfettwerte

Über die Nahrung gelangen Fette in unser Blut. Über die Blutbahn werden diese dann an ihren Bestimmungsort transportiert – zum Beispiel zur Energiegewinnung in die Muskeln oder zur Einlagerung ins Fettgewebe. Die wichtigsten Blutfette sind die Triglyceride und das Cholesterin. Man unterscheidet zwischen dem günstigen HDL- und dem eher ungünstigen LDL-Cholesterin. Erhöhte Triglyceridwerte sind ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen – ähnlich wie hohe LDL-Cholesterinwerte. Ausgewogene Ernährung und Bewegung helfen, diese zu senken. Insbesondere ungesättigte Fettsäuren spielen dabei eine Rolle. Ungünstig wirken sich hingegen eine hohe Zufuhr an Zucker, Alkohol oder gesättigten Fettsäuren aus. Das günstige HDL können Sie durch regelmäßige Bewegung sogar erhöhen.

Cholesterin ●

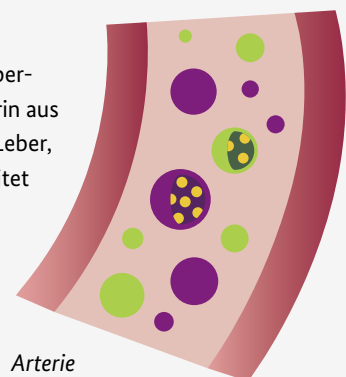
Nennt Ihre Ärztin oder Ihr Arzt einen Cholesterinwert, fragen Sie nach – es gibt verschiedene Werte: HDL und LDL. Gemeinsam bilden sie das Gesamtcholesterin.

HDL ●

HDL transportiert überschüssiges Cholesterin aus dem Gewebe in die Leber, wo es weiterverarbeitet wird.

LDL ●

LDL versorgt die Körperzellen mit Cholesterin. Wenn ihr Bedarf gedeckt ist, verbleibt überschüssiges LDL im Blut. Hohe LDL-Werte steigern das Risiko, Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu entwickeln.



Arterie

Alleskönner in der Küche

Öle, Streich- und Bratfette richtig verwenden

Öle, Streich- und Bratfette sind wertvolle Energielieferanten. Sie enthalten Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren. Klar ist: Fette können sich positiv auf die Gesundheit auswirken. Dabei sind allerdings die richtige Menge, Qualität und Verwendung entscheidend.



Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt pflanzliche Öle und Fette als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Zur Orientierung: bis zu 15 Gramm Öl und 30 Gramm Streichfett täglich.

Pflanzliche Öle

Viele pflanzliche Öle haben einen hohen Anteil an wertvollen einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Besonders gut ist die Zusammensetzung der Fettsäuren in Raps-, Walnuss-, Lein-, Soja- und Olivenöl.

Welches Öl wofür?

Der Herstellungsprozess der Öle entscheidet, wie sie später in der Küche eingesetzt werden können. Als Faustregel gilt: kalt gepresste Öle für die kalte Küche und raffinierte Öle für die warme und kalte Küche. Allerdings lassen sich auch manche kalt gepressten Speiseöle zum Braten verwenden. Entscheidend dafür ist, wie hitzebeständig sie sind. Außerdem kommt es bei der Auswahl darauf an, wie sehr Sie das Öl herauschmecken möchten. Raffinierte Öle sind relativ geschmacksneutral, kalt gepresste Öle hingegen haben einen stärkeren Eigengeschmack. Meist gibt

das Etikett den Hinweis, wofür Sie das Öl verwenden können. Generell gilt: Nehmen Sie nicht zu viel. Um die Menge besser im Blick zu behalten, gießen Sie ein Öl am besten nicht direkt aus der Flasche, sondern esslöffelweise in die Pfanne oder ins Salatdressing.

Würzen mit Öl

Einige Pflanzenöle haben eine ganz besondere Geschmacksnote und eignen sich deswegen auch zum Würzen und Verfeinern von Gerichten. Hier ein paar Beispiele:

Kürbiskernöl

für Rohkost, Salate und Kürbissuppen

Sesam- oder Erdnussöl

für asiatische Gerichte

Walnussöl

für Süßspeisen oder Salate

Arganöl

für Suppen, Salate oder Fisch

Traubenkernöl

für Salate oder Süßspeisen



Streich- und Bratfette

Die bekanntesten Streich- und Bratfette sind Margarine und Butter. Aufgrund der enthaltenen pflanzlichen Öle haben viele Margarinesorten jedoch einen höheren Gehalt an ungesättigten Fettsäuren. Unser Tipp: Achten Sie beim Einkauf auf den Hinweis „reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren“.

Welches Fett wofür?

Zum Braten eignen sich Butter und Margarine nur bedingt: Aufgrund ihres hohen Wasseranteils können sie leicht spritzen. Außerdem verbrennen die in Butter enthaltenen Milchproteine bei hohen Temperaturen. Erhitzbare Öle oder spezielle Bratfette können eine gute Alternative sein. Kokos- oder Palmkernfett enthalten jedoch viele gesättigte Fettsäuren.

Mit bloßem Auge nicht sichtbar

Versteckte Fette in Lebensmitteln

Anders als bei Öl oder Butter würden wir in vielen anderen Lebensmitteln zunächst keine Fette vermuten. Doch häufig verstecken sich gerade in verarbeiteten Lebensmitteln ungünstige Fettsäuren. Unsere Übersicht zeigt, wo diese zu finden sind und wie Sie sie reduzieren können.

Viele alltägliche Lebensmittel, insbesondere verarbeitete Erzeugnisse, haben überraschend hohe Fettgehalte, die sich meist aus ungünstigen, gesättigten Fettsäuren ergeben. Hier rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) daher zu einem möglichst sparsamen Verzehr.

MILCHPRODUKTE

Viele Milchprodukte enthalten versteckte Fette. In vielen Käsen stecken beispielsweise gesättigte Fettsäuren. Zu viel davon ist nicht gesund. Schneiden Sie daher am besten dünne Scheiben ab und genießen Sie besonders fetthaltige Hartkäsesorten in Maßen. Frischkäse enthält im Vergleich weniger Fett. Wenn Sie zudem bei Milch, Joghurt oder Quark Kalorien sparen wollen, greifen Sie zu fettarmen Varianten wie Magerquark oder Milch und Joghurt mit 1,5 Prozent Fett. Besonders fetthaltig sind Sahne, Schmand, Sauerrahm und Crème fraîche mit einem Fettgehalt zwischen 10 und 40 Prozent. Derartige fettreiche



Milcherzeugnisse verfügen über eine eher ungünstige Fettsäurezusammensetzung und sind daher nur zum sparsamen Verfeinern geeignet.

FLEISCH UND WURST

Die DGE empfiehlt maximal 300 bis 600 Gramm mageres Fleisch oder Wurst pro Woche. Bevorzugen Sie fettarme Varianten. Dazu gehören Bratenaufschnitt, roher oder gekochter Schinken sowie Sülze. Wer darüber hinaus tierische Fette ersetzen will, kann pflanzliche Brotaufstriche ausprobieren. Diese sind oft auf der Basis von Pflanzenölen hergestellt und enthalten günstige ungesättigte Fettsäuren.

EIER

Eier enthalten viele wichtige Nährstoffe wie Eiweiß, Vitamine und Mineralstoffe. Eine zu große Menge ist jedoch nicht zu empfehlen, da das Eigelb auch fett-



und cholesterinreich ist. Die DGE empfiehlt maximal drei Eier pro Woche zur Ergänzung des Speiseplans.

SÜßES UND SALZIGES

Süßigkeiten wie Schokolade, Gebäck und Kuchen sowie salzige Knabbereien wie Chips enthalten jede Menge gesättigter Fettsäuren. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung sollten sie daher lediglich in Maßen verzehrt werden. Tipp: Wer Chips, Kekse und Kuchen selber macht, kann die Fettmenge und -qualität besser beeinflussen.

FERTIGGERICHTE

Fertiggerichte enthalten oft große Mengen ungünstiger gesättigter Fettsäuren. Besser ist es daher, die Mahlzeiten mit frischen Zutaten selbst zuzubereiten.

BESONDERS GUT: FISCH UND NÜSSE

Nüsse und Fisch liefern viele günstige ungesättigte Fettsäuren. Fisch enthält zudem hochwertiges Eiweiß, Jod und Vitamine. Außerdem ist Fisch aufgrund des geringen Bindegewebeanteils leicht verdaulich. Sein Fettgehalt schwankt je nach Art. Vor allem fetter Kaltwasserfisch wie Lachs, Makrele oder Hering liefert die besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Die DGE empfiehlt daher ein bis zwei Fischmahlzeiten pro Woche, davon einmal fettreichen Kaltwasserfisch.

Auch ungesalzene Nüsse und Saaten liefern vorwiegend einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Darüber hinaus enthalten Nüsse jede Menge Vitamine und Mineralstoffe. Wegen ihres recht hohen Energiegehalts sind sie jedoch maßvoll zu genießen. Unser Tipp: eine Handvoll ungesalzener Nüsse und Saaten pro Tag. Sie schmecken als Salattopping, im Müsli oder als kleiner Snack für zwischendurch.

EXPERTINNENWISSEN

Interview mit Kerstin Bernhardt

Die Diplom Oecotrophologin Kerstin Bernhardt arbeitet als Ernährungsberaterin. In ihrer Praxis sowie als Mitglied des fachlichen Netzwerks „Konekted – Kompetenznetz Ernährung Köln“ berät sie Menschen zu ernährungsbezogenen Erkrankungen. Im Interview spricht sie über Fettfallen im Alltag und wie man diese vermeiden kann.



„Der Mensch braucht Fett.“

Inwiefern sind Fette tatsächlich „Dickmacher“?

Verglichen mit den anderen Energielieferanten Eiweiß und Kohlenhydrate hat Fett pro Gramm etwa doppelt so viele Kalorien. Da wir nur eine begrenzte Energiemenge brauchen, können diese Fettkalorien besonders schnell zu Hüftgold werden. In Maßen sind Fette für eine ausgewogene Ernährung jedoch unabdingbar. Manche Fette helfen, dass unser Herz-Kreislauf-System gesund bleibt und Entzündungen reduziert werden. Auch beim Abnehmen sollte die richtige Dosis Fett zum Einsatz kommen, da Fett maßgeblich zur Sättigung beiträgt.

Wo lauern im Alltag besondere Fettfallen und wie lassen sich diese vermeiden?

Fette verstecken sich vor allem in Fertigprodukten, aber auch in Wurst oder Käse. Es lohnt sich, auf die Nährwerttabellen der Verpackungen zu schauen.

Der Mensch braucht etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag. Wer sich fettbewusster und ausgewogener ernähren will, sollte auf die unterschiedlichen Lebensmittelgruppen achten. Die meisten pflanzlichen Lebensmittel sind von Natur aus fettarm. Ich empfehle, weniger Fertigprodukte und Wurst zu essen und den Teller vorzugsweise mit Gemüse, Obst und Vollkornprodukten zu füllen. Bei der Verwendung von Sahne oder Öl zum Kochen ist es ratsam, mit einem Löffel zu dosieren, anstatt einfach in die Pfanne zu gießen.

Wie kann der Nutri-Score bei der Bewertung von Lebensmitteln helfen?

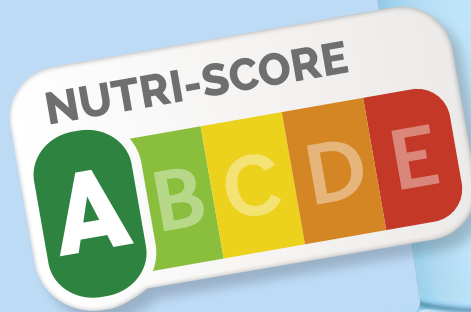
Für die Berechnung des Nutri-Scores werden bestimmte günstige und ungünstige Nähr- und Inhaltsstoffe der Lebensmittel einbezogen und in einer farblichen Gesamtbewertung dargestellt. Diese kann helfen, eine gesündere Auswahl zu treffen und so Übergewicht oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorzubeugen. Wer Genaueres zur Fettmenge, zu Kalorien oder anderen Nährstoffen wissen möchte, kann zusätzlich die Nährwerttabelle auf der Verpackung ansehen.

Einige ältere Menschen haben Untergewicht. Wie kann Fett dabei unterstützen, körperlich aufzubauen?

Fett kann helfen, weil es eine hohe Energiedichte hat. Wer Probleme hat, große Portionen zu essen, der kann von fettreichen Snacks wie Oliven, Nüssen oder Nussmus besonders profitieren. Auch Pflanzenöle beim Kochen sind zu empfehlen.

Einfach. Besser. Essen.

Nährwertqualität
schnell vergleichen



Weitere Informationen unter
www.nutri-score.de

Nutri-Score hilft bei Bewertung

Gesünder einkaufen und besser essen ist jetzt ganz einfach – mit dem Nutri-Score. Die neue Kennzeichnung findet sich auf vielen Lebensmittelverpackungen im deutschen Handel und macht es möglich, den Nährwert von Lebensmitteln auf einen Blick zu vergleichen.

Wer gesund essen möchte, dem gelingt das am besten mit einer abwechslungsreichen Ernährung und frischen Lebensmitteln. Fertigprodukte enthalten teilweise viel Zucker, Salz oder Fett. Wie viel davon in den Lebensmitteln steckt, steht zwar schon in der Nährwerttabelle auf der Rückseite der Verpackungen. Doch das alleine sagt noch nicht aus, wie gut die Nährstoffzusammensetzung des Produkts insgesamt ist – und wie es im Vergleich zu anderen Lebensmitteln derselben Kategorie abschneidet.

Der Nutri-Score zeigt durch eine fünfstufige, farbige Skala von A bis E den Nährwert eines Produkts an. Dazu werden der Energiegehalt sowie die Gehalte ernährungsphysiologisch günstiger und ungünstiger Nähr- und Inhaltsstoffe miteinander verrechnet und der Skala zugeordnet – von A (dunkelgrün) über C (gelb) bis E (rot). Als günstig eingestuft werden die Gehalte an Ballaststoffen und Eiweiß sowie der Gehalt an Gemüse, Obst, Nüssen, Hülsenfrüchten und ausgewählten pflanzlichen Speiseölen. Als ungünstig gehen die Energie und der Gehalt an gesättigten Fettsäuren, Salz und Zucker in die Bewertung ein.

Die Farben Grün bis Rot helfen bei der Orientierung: Ein grünes A trägt eher zu einer gesunden Ernährung bei als ein rotes E.

QUIZ

Kennen Sie sich mit fettarmen Alternativen aus?

Für viele fetthaltige Lebensmittel gibt es fett- und kalorienärmere Alternativen. Kennen Sie sich aus und wissen Sie, wie viel Fett Sie einsparen können, wenn Sie auf diese Alternativen zurückgreifen? Machen Sie den Test und finden Sie es heraus.

Wie viel Prozent Fett können Sie einsparen, wenn Sie ...

1) ... beim Kochen Sauerrahm anstatt Sahne verwenden?

- A) 5 Prozent
- B) 10 Prozent
- C) 20 Prozent



2) ... Biskuitkuchen mit Obst anstatt Käsesahnetorte essen?

- A) 17 Prozent
- B) 11 Prozent
- C) 20 Prozent



3) ... zu Kochschinken anstatt zu Fleischwurst greifen?

- A) 20 Prozent
- B) 24 Prozent
- C) 16 Prozent



4) ... Ihr Gericht mit Tomatensoße anstatt Sahnesoße essen?

- A) 10 Prozent
- B) 11 Prozent
- C) 8 Prozent



5) ... Salzstangen anstatt Kartoffelchips essen?

- A) 10 Prozent
- B) 5 Prozent
- C) 12 Prozent



6) ... Bratkartoffeln anstatt Pommes frites wählen?

- A) 8 Prozent
- B) 10 Prozent
- C) 12 Prozent





Zutaten

- 500 g neue Kartoffeln
- 150 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 kleines Stück Ingwer (10 g)
- 100 g Magerquark
- 1 kleiner Kopfsalat
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Dijon-Senf
- 2 EL Raps- oder Leinöl
- 1 TL frischer Dill

ZUM NACHKOCHEN

Lachs-Dip im Nest mit Kartoffeln

Lachs ist reich an besonders wertvollen Omega-3-Fettsäuren und an Jod. Ein leichtes und leckeres Rezept für den Frühling.

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale etwa 20 Minuten gar dämpfen.
2. Den Lachs waschen, trocken tupfen und grob zerteilen. Die Zitrone waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Ingwer schälen und fein hacken. Den Lachs in der Hälfte des Saftes zugedeckt 2–3 Minuten gar dünsten. Salz, Pfeffer, Ingwer und Zitronenschale zugeben und kalt stellen.
3. Den Salatkopf halbieren. Nur den Strunk heraus-schneiden, beide Hälften gut waschen, auf je einen Teller setzen und wie ein Nest auseinander-



Zubereitungszeit: **30 Minuten**
Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 470 kcal
Kohlenhydrate: 43 g, Eiweiß: 28 g
Ballaststoffe: 4 g, Fett: 19 g

drücken. Aus 3–4 EL Zitronensaft, Senf, 1 EL Öl, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren, den Salat damit beträufeln. Hinweis: Leinöl hat noch mehr Omega-3-Fettsäuren als Rapsöl.

4. Den Lachsmix samt Quark und 1 EL Öl pürieren und abschmecken. Im Salatnest anrichten, mit Dill garnieren und mit den Kartoffeln auftischen.



ZUM NACHKOCHEN

Nussiger Orangen-Karotten-Aufstrich

Der cremige Aufstrich macht Butter überflüssig. Öl und Walnüsse liefern Omega-3-Fettsäuren, Nüsse, Linsen und Karotten reichlich Ballaststoffe.

Zubereitung

1. Karotten waschen, bei Bedarf oberflächlich abschälen, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Schalotte schälen und fein hacken. Beides in einem Topf in 1 TL Öl andünsten, ohne zu bräunen. Mit Salz, Pfeffer, Curry und Kurkuma würzen, mit 150 ml Wasser angießen, Linsen waschen, zugeben und aufkochen. Zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Wenn nötig, noch etwas Wasser zufügen.
2. Inzwischen die Orange waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
3. Wenn das Gemüse weich ist, Nüsse, Orangenabrieb und -saft zugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Dabei das restliche Öl zugeben. Nochmals abschmecken, in ein Schraubglas füllen und kalt stellen.

Tipp:

Hält im Kühlschrank etwa eine Woche.

Zutaten

- 100 g junge Karotten
- 1 kleine Schalotte
- 3 TL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid, Pfeffer
- 1 TL Kurkumapulver
- 1 TL Currypulver
- 50 g rote Linsen
- ½ unbehandelte Orange
- 60 g Walnüsse
- 10 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitungszeit: **30 Minuten**
Zutaten für etwa **10 Portionen**

Nährwerte pro Portion:

Kalorien: 190 kcal
Kohlenhydrate: 24 g, Eiweiß: 6 g
Ballaststoffe: 5 g, Fett: 7 g



AUF EINEN BLICK

Fettbewusst essen

- Der Mensch braucht etwa 60 bis 80 Gramm Fett pro Tag.
- Fettsäuren erfüllen lebenswichtige Funktionen im Körper. Es kommt jedoch auf die Qualität der Fette an.
- Besonders günstig sind ungesättigte Fettsäuren. Diese kommen vorzugsweise in pflanzlichen Ölen, Nüssen und Fisch vor. Gesättigte Fettsäuren sollten nur in Maßen aufgenommen werden. Sie verstecken sich häufig in Fertiggerichten und tierischen Produkten.



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

April 2021

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH

BILDNACHWEISE

Titel-/Rückseite Tom Merton/Caia Image – stock.adobe.com, S. 2 Bundesregierung/Steffen
Kugler, S. 3 kucherav – stock.adobe.com, S. 4/5 Superingo – stock.adobe.com, S. 6/7 Halfpoint/
New Africa/ Dušan Zidar – stock.adobe.com, S. 8/9 russiandoll64 – stock.adobe.com, S. 12 Ulrich
Kaifer, S. 15 WavebreakmediaMicro – stock.adobe.com

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)

