

GUTES ESSEN

Magazin für Seniorinnen und Senioren

Die Alleskönner

Nachhaltige Leckerbissen

Warum Gemüse und Obst
gut für Sie und andere sind

Frische leicht gemacht

Saisonal und regional
einkaufen

Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe geht es um wahre Alleskönner: Gemüse und Obst sind nicht nur vielseitig und lecker, sondern ihr Verzehr ist auch besonders gut fürs Klima und für unser Wohlbefinden. Aber warum ist das eigentlich so? In diesem Heft erfahren Sie, welche Eigenschaften Gemüse und Obst so einzigartig machen.

Außerdem erhalten Sie konkrete Tipps, mit denen es leichter fällt, die empfohlene Tagesmenge an Gemüse und Obst zu sich zu nehmen. Wir zeigen Ihnen anhand vieler Beispiele, welche heimischen Arten wann ihre Saison haben, und in unserem Quiz erfahren Sie Wissenswertes über die besonderen Eigenschaften von Gewürzen und Kräutern. Außerdem warten wieder zwei köstliche Rezepte zum Nachmachen auf Sie. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Genießen!

Ihr **Redaktionsteam** im Bundesministerium
für Ernährung und Landwirtschaft





THEMEN

Nachhaltige Leckerbissen 4
Warum Gemüse und Obst gut
für Sie und andere sind

Fünf am Tag – so geht’s 6
Tipps

Frische leicht gemacht 8
Saisonal und regional einkaufen

**Anbau mit
Fingerspitzengefühl 10**
Expertenwissen

**Kennen Sie die Kraft der
Gewürze und Kräuter? 12**
Quiz

Zum Nachmachen 13
Zwei köstliche Rezepte

**Die Alleskönner:
Gemüse und Obst 15**
Auf einen Blick

Nachhaltige Leckerbissen

Warum Gemüse und Obst gut für Sie und andere sind

Ob als kalte Zwischenmahlzeit, in der Lieblingssuppe oder dampfend aus dem Ofen – Gemüse und Obst sind vielseitig in der Zubereitung und im Geschmack. Zudem sind sie gut für das eigene Wohlbefinden, für die Gesundheit und fürs Klima. Aber was genau macht sie eigentlich so wertvoll?

Erinnern Sie sich an die erste sonnengereifte Tomate des Jahres, frisch aus dem eigenen Garten oder vom Markt aus der Region? Wie hat sie sich angefühlt? Rufen Sie sich die Farbe der Tomate in Erinnerung: Hatte ihre Schale noch eine Spur goldenes Orange oder war sie bereits tiefrot? Überlegen Sie: Wie haben Sie sie genossen – pur auf die Hand oder in Ihrem Lieblingsgericht? Erinnern Sie sich an den Geruch und den fruchtigen Geschmack im Mund?

Für den einen ist es die saftige Tomate, für andere der erste Spargel oder eine Schale frischer Erdbeeren. Gemüse und Obst können wahre Genussbringer sein. Doch sind sie nicht nur schmackhaft, sondern auch gesund.



*Gemüse und
Obst versorgen
den Körper
mit lebens-
notwendigen
Vitaminen und
Mineralstoffen.*



Natürliche Gesundheitsbooster

Gemüse und Obst schmecken nicht nur gut, sondern versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen. Diese sind wichtig für gesunde Zellen, Knochen, die Blutgerinnung sowie die Funktion von Nerven und Muskeln. Die Ballaststoffe aus Gemüse und Obst regen zudem die Darmtätigkeit an und können so Verstopfungen vorbeugen. Darüber hinaus stärkt der regelmäßige Genuss von Gemüse und Obst die körpereigenen Abwehrkräfte. Sekundäre Pflanzenstoffe, die Gemüse und Obst ihre Farbe verleihen, können zudem Entzündungen hemmen sowie den Blutdruck und den Cholesterinspiegel senken.

Viele Gemüse sind wahre Alleskönner: Hülsenfrüchte sind beispielsweise reich an Ballaststoffen und Protein. Die meisten Gemüsearten tragen außerdem zu einem guten Sättigungsgefühl bei vergleichbar geringem Energiegehalt bei und fördern so eine schlanke Linie. Auch beim Obst haben Sie je nach Saison eine große regionale Auswahl an vitamin- und mineralstoffreichen Leckerbissen. Da Obst jedoch mehr natürlichen Zucker enthält, sind Sie mit zwei Portionen Obst pro Tag gut versorgt.

Harte Schale – wertvoller Kern

Gönnen Sie sich ab und zu auch eine Handvoll Nüsse oder Samen: Als Zwischensnack oder über Mahlzeiten gestreut bietet Schalenobst viele wertvolle Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe sowie einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren – und die sind gut fürs Herz.

Gut fürs Klima

Pflanzliche Produkte verbrauchen bei der Herstellung meist weniger Ressourcen wie Wasser und verursachen weniger Treibhausgasemissionen als tierische. Mit dem Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln unterstützen Sie zudem die lokale Landwirtschaft und vermeiden lange Transportwege. Indem Sie sich für mehr Gemüse und Obst auf dem Teller entscheiden, tun Sie also nicht nur etwas Gutes für Ihr Wohlbefinden, sondern auch für Umwelt und Klima.

TIPPS

Fünf am Tag – so geht's

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag. Eigentlich möchten Sie sich gerne nach dieser Empfehlung richten, aber bei der Umsetzung hakt es noch? Vielleicht helfen Ihnen unsere Tipps, Gemüse und Obst regelmäßig in Ihren Alltag einzubauen.

Machen Sie es sich leicht

- Gute Vorbereitung lädt zum Essen ein: Bereiten Sie sich am Morgen ein bis zwei Rohkostportionen für den Tag vor, so müssen Sie zwischendurch nicht mehr schnippeln.
- Wenn es mittags mal schnell gehen soll, spart ungewürztes Tiefkühlgemüse viel Zeit. Ballaststoffreiche Hülsenfrüchte wie Bohnen oder Erbsen lassen sich auch direkt aus der Konserve verwenden. Doch Vorsicht bei Dosenobst: Es enthält oft viel Zucker.
- Alternativ kann ab und zu ein Glas mit Obst- oder Gemüsesaft eine der fünf Portionen ersetzen.



Gestalten Sie kreativ

- Egal ob Kräuterquark, Hummus oder Guacamole – Gemüse schmeckt besonders gut mit den richtigen Dips. Sorgen Sie für das gewisse Etwas und tunken Sie Rohkoststicks in leckere Saucen Ihrer Wahl.
- Das Auge isst mit: Gelber Mais, grüne Erbsen, rote Paprikawürfel oder leuchtend orangefarbene Möhrenraspeln verwandeln jeden gewöhnlichen Salat in einen bunten Teller, der nicht nur lecker aussieht, sondern auch köstlich schmeckt. Und auch warme Gerichte wie ein Kartoffelgratin können Sie ganz einfach mit Kohlrabi oder grünem Brokkoli ergänzen. Auch Sprossen – gut gewaschen und am besten kurz erhitzt – sowie Nüsse und Samen können zusätzliche Vielfalt auf den Teller bringen.



Genießen Sie restlos

- Sie haben zu viel gekauft oder Reste übrig? Kein Problem! Gemüsereste können Sie wunderbar verwerten, beispielsweise in einem Eintopf oder einer bunten Gemüsepfanne. Angebraten in Raps- oder Olivenöl und verfeinert mit frischen Kräutern lassen sich Gemüsereste ganz einfach zubereiten. Kleinere Reste können Sie meist auch einfrieren, sammeln und später mit anderen Resten zu einer Suppe verarbeiten. Wenn Sie Ihre Gemüsemischung lieber im Ofen backen möchten, bietet es sich an, sie mit Kartoffeln zu ergänzen, kurz vor Ende der Backzeit etwas Käse dazuzugeben oder alles mit einem frischen Dip zu servieren.
- Oft steckt in Resten mehr als gedacht. Frische Radieschenblätter und Möhrengrün sind nicht nur essbar und geschmacksintensiv, sondern auch hervorragende Zutaten für ein Pesto: Das frische Grün dazu einfach waschen und gemeinsam mit Olivenöl, Parmesan sowie einigen Nüssen oder Samen pürieren. Zum Abschluss mit etwas Knoblauch, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.



Nutzen Sie die Vielfalt

- Bringen Sie Abwechslung auf den Tisch. Es gibt so viele Gemüsearten und -sorten, die sich endlos kombinieren lassen. Hülsenfrüchte beispielsweise können Sie sehr vielseitig zubereiten – als deftigen Eintopf, feine Suppe, bissfest gegart im Salat, in Form von Bratlingen, Brotaufstrichen oder sogar in süßen Brownies.
- Bleiben Sie neugierig und probieren Sie aus. Die Küchen anderer Länder und Kulturen können für spannende neue Entdeckungen sorgen. Aber auch die heimische Küche hat mehr zu bieten, als die meisten ahnen. Beziehen Sie auch alte Gemüsearten und -sorten wie Topinambur, Mangold oder Mairübchen in Ihren Speiseplan ein. Dadurch erweitert sich die Auswahl noch einmal deutlich. Und vielleicht finden Sie sogar ein neues Lieblingsgericht.

Faustregel: Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll großstückigem Gemüse oder Obst wie Äpfeln und Fleischtomaten – oder zwei zur Schale geformten Händen mit kleinstückigerem Gemüse oder Obst wie Beeren. Dies gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen, denn je größer die Hand, desto größer in der Regel der Mensch und sein Bedarf.

Frische leicht gemacht

Saisonal und regional einkaufen

Gemüse ist nicht gleich Gemüse. Wie frisch, knackig und klimafreundlich die Lebensmittel sind, die auf Ihrem Teller landen, darüber entscheiden Sie – durch einen bewussten Einkauf.

Wenn Sie die Wahl haben, bevorzugen Sie regional angebautes Gemüse und Obst. Es ist meist besonders frisch und Sie fördern mit Ihrem Einkauf die Landwirtschaft und ein vielfältiges Angebot vor Ort. Unsere Darstellung zeigt Ihnen die Gemüse- und Obstvielfalt im Jahresverlauf. Nähere Informationen zur Verfügbarkeit finden Sie im Saisonkalender des Bundeszentrums für Ernährung unter bzfe.de/saisonkalender. Saisonale Arten aus der Region sind aufgrund kurzer Transportwege in der Regel frischer als Importware, ihr CO₂-Ausstoß ist zudem um ein Vielfaches geringer.

Und gibt es den Spargel tatsächlich nur zur Spargelzeit, so bleibt er ein ganz besonderer Genuss, auf den Sie sich das ganze Jahr über freuen können. Die Jahreszeiten ermöglichen einen abwechslungsreichen Speiseplan – Langeweile kommt da nicht auf. Vielmehr ist etwas Kreativität gefragt, denn häufig sind regional und saisonal verfügbare Arten gar nicht mehr allen bekannt. Wie wäre es zum Beispiel mit Schwarzwurzeln?





Erdbeere

Stachelbeere

Himbeere

Johannisbeere

Spargel

Gurke

Tomate

Kirsche

Zuckerschote

Dicke Bohne

Heidelbeere

Spinat

Zucchini

Mirabelle

FRÜHLING

SOMMER

HERBST

WINTER

FEB. MÄR. APR. MAI JUN. JUL. AUG. SEP. OKT. NOV. DEZ.

Radicchio

Spitzkohl

Brombeere

Mangold

Pflaume

Blumenkohl

Stangenbohne

Lauch

Kürbis

Brokkoli

Weintraube

tkohl

Feldsalat

Kohlrabi

Birne

EXPERTENWISSEN

Anbau mit Fingerspitzengefühl

Sie möchten ein eigenes Gemüsebeet anlegen und fragen sich, was dabei zu beachten ist? „Die Gemüsegärtner“ bauen seit Jahrzehnten zertifiziertes Bio-Gemüse an. Im Interview gibt Mitgründer Burkhard Preckel hilfreiche Tipps für den heimischen Hobbygarten.

Was ist beim privaten Anbau zu beachten?

Was gut wächst, hängt von der Lage des Beetes ab, also ob die Pflanzen viel Sonne oder eher Schatten bekommen – aber auch ganz stark von der Beschaffenheit des Bodens. Deshalb erst ganz klein anfangen und sich zunächst nicht zu viel vornehmen. So lernen Sie nach und nach, was funktioniert. Bei schwachem, nährstoffarmem Sandboden wächst Blumenkohl nicht so gut, aber Zwiebeln, Möhren oder Kräuter. Umgekehrt ist es bei schwerem Boden nicht empfehlenswert, Möhren anzubauen. Davon würde ich ohne die Unterstützung von Spezialmaschinen zur Bodenlockerung abraten, sondern hier wiederum den Blumenkohl pflanzen.

Fällt zu viel Ernte auf einmal im Hobbygarten an, so ist es schwer, in einem kleineren Privathaushalt alles zu verarbeiten. Was empfehlen Sie, um das zu vermeiden – und wie kann die Ernte haltbar gemacht werden?

So mühsam es klingt: Am besten hilft es, nicht gleichzeitig, sondern in mehreren Runden zu arbeiten, also nach und nach immer wieder zu pflanzen, zu säen und zu ernten. Bei Salaten empfehle ich, Eichblattsalat anstatt Kopfsalat anzubauen. Bei einem solchen Pflücksalat können Sie einfach die Blätter, die Sie

„Selbst auf einem schattigen Balkon ist in den Sommermonaten viel möglich.“

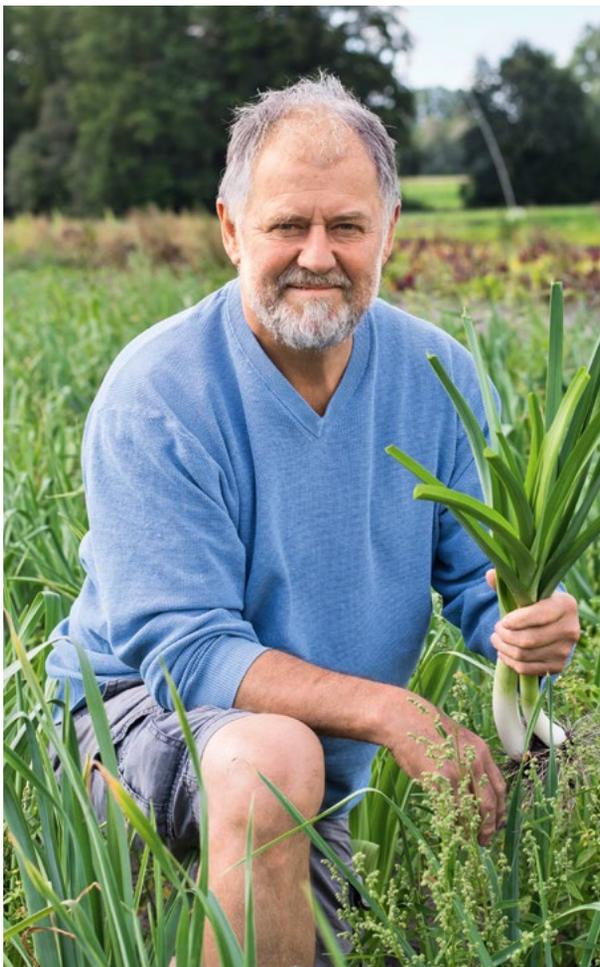
benötigen, direkt aus dem Garten abzupfen und haben so länger etwas davon als von einem Kopfsalat. Bei Knollen- und Wurzelgemüse wie Radieschen, Kohlrabi oder Möhren entzieht das Laub der Wurzel die Feuchtigkeit, deshalb muss es für eine optimale Haltbarkeit vor der Einlagerung unbedingt komplett entfernt werden.

Gibt es Gemüse, das sich auch auf dem heimischen Balkon gut anpflanzen lässt?

Cocktailtomaten, Basilikum und Kräuter gedeihen auch als Topfpflanzen oder im kleinen Beet auf dem Balkon. Natürlich brauchen sie Sonne, aber selbst auf einem schattigen Balkon ist in den Sommermonaten viel möglich, wenn es nicht darum geht, große Erträge zu produzieren, sondern darum, einfach zwischen- durch etwas Frisches zum Naschen zu haben.

Wie gelingt ein möglichst ökologischer Anbau am besten?

Je einseitiger man anbaut, desto größer ist die Gefahr einer kompletten Missernte, weil im ökologischen Anbau nicht immer jedes Jahr alle Pflanzen gleichermaßen gedeihen. Bauen Sie deshalb auch im Kleinen so vielseitig an wie möglich und vermeiden Sie reine Monokulturen. Beim ökologischen Anbau gilt es, alle Sinne zu benutzen, um zu erkennen, was für die Pflanzen am besten funktioniert. Aus meiner Sicht ist dieses Erforschen und Ausprobieren nicht nur interessant, sondern auch kreativ: Man kann improvisieren und Fingerspitzengefühl beweisen. Ich kann deshalb nur jedem raten, sich zu trauen, selbst anzubauen.



Burkhard Preckel

„Beim ökologischen Anbau gilt es, alle Sinne zu benutzen, um zu erkennen, was für die Pflanzen am besten funktioniert.“

Kommt ein ökologischer Anbau ohne Düngung aus?

Auch im biologischen Anbau kann man nicht davon ausgehen, dass alles von selbst wächst. Mit jeder Ernte entziehen Sie dem Boden Nährstoffe, die man ihm wieder zuführen muss – zum Beispiel durch das Säen von Grünklee oder Lupinen als Gründüngung. Ansonsten können Sie biologisch kompostierte Küchenabfälle zur Düngung verwenden.

Was halten Sie von der Verwendung von Torf beim Anbau?

Abgesehen davon, dass Torf nicht nachhaltig ist, enthält er keinerlei Nährstoffe und hat deshalb im Garten nichts zu suchen. Gerade für den privaten Anbau im Kleinen ist Gründüngung um ein Vielfaches effektiver, der pH-Wert im Torf ist zu sauer für die Gemüsepflanzen. Meine Empfehlung war deshalb schon immer: Finger weg vom Torf.

Weniger Torf, Moor Schutz!

Torffrei gärtnern ist Klimaschutz. Zu Hintergründen, Praxistipps zum Gärtnern ohne Torf und Aktivitäten informiert das Lebensministerium auf: www.torffrei.info

QUIZ

Kennen Sie die Kraft der Gewürze und Kräuter?

Sie wollen Ihrer Küche den richtigen Pfiff verleihen und zugleich bekömmlich kochen? Kräuter und Gewürze können Mahlzeiten nicht nur schmackhafter, sondern auch verträglicher machen – wie gut wissen Sie über ihre wohltuende Wirkung Bescheid? Testen Sie Ihr Wissen und verbinden Sie die Bilder mit den Begriffen und Satzteilen jeweils zu einem stimmigen Satz.

1)		Fenchelsamen	regt den Appetit an	und verfeinert Sauerkraut oder Kohl.
2)		Kümmel	regt die Verdauung an	und hat ein süßliches Aroma, das an Anis erinnert.
3)		Kreuzkümmel	hilft bei Blähungen	und schmeckt gut zu Pasta oder im Tee.
4)		Salbei	macht Fettiges leichter bekömmlich	und passt gut zu orientalischem Curry.

Ein gutes Bauchgefühl

Gerade im Alter kann es passieren, dass die Verdauung nicht wie gewohnt arbeitet. Umso wichtiger ist es, den Stoffwechsel mit einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung anzuregen. Neben Kräutern und Gewürzen, Gemüse und Obst können ausreichend Wasser und Bewegung helfen.

Mehr Tipps zum Thema Bekömmlichkeit finden Sie in Ausgabe 6 des Magazins GUTES ESSEN. Einfach online lesen oder kostenlos bestellen unter: www.bmel.de/gutes-essen-6

Die Auflösung finden Sie auf Seite 15 des Heftes.



Zutaten

- 500 g bunte Möhren
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bio-Zitrone
- 1 EL Olivenöl
- 120 g Buchweizen
- Jodsalz mit Fluorid
- 1 Zweig Rosmarin
- 2 EL Pinienkerne
- 100 g saure Sahne (10 % Fett)
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Pfeffer

Zubereitungszeit: **40 Minuten**
Zutaten für **2 Portionen**

Nährwerte pro Portion
Kalorien: 452 kcal
Kohlenhydrate: 57,5 g, Eiweiß: 11,5 g
Ballaststoffe: 9,44 g, Fett: 16,6 g

ZUM NACHMACHEN

Bunte Zitrusmöhren

Alte Gemüsesorten werden heute wiederentdeckt. Die lilafarbenen Möhren enthalten neben dem gelben Betacarotin noch die rotfärbenden Anthocyane, die eine antioxidative Wirkung haben.

Zubereitung

1. Die Möhren waschen und bürsten, wenn nötig, schälen und dann in schräge Stücke teilen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Zitronenschale oberflächlich abreiben, die Zitrone halbieren und auspressen.
2. Die Möhren in Öl in einem Topf andünsten, salzen und pfeffern. Mit etwas Zitronensaft ablöschen, ein wenig Zitronenschale zugeben und zugedeckt garen.
3. Den Buchweizen waschen, mit 250 ml Wasser, Salz und dem Rosmarinzweig aufkochen und zugedeckt etwa 15 Minuten ausquellen lassen.



4. Die Pinienkerne kurz in einer Pfanne rösten. Die saure Sahne mit Kurkuma, Pfeffer und der übrigen Zitronenschale verrühren und über die Möhren geben. Mit ein wenig Petersilie und Pinienkernen bestreuen und mit Buchweizen auftischen.

Tipp:

Da sie stark abfärben, einfach die lila Möhren separat garen, um die Farben zu erhalten.



ZUM NACHMACHEN

Radicchiosalat süßsauer

Bitterstoffe, wie sie im Radicchio enthalten sind, unterstützen die Verdauung, nehmen gleichzeitig den Heißhunger und haben eine positive Wirkung auf den Cholesterinspiegel.

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen, in Spalten schneiden und dabei den Kern entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden.
2. Die Zwiebeln im Rapsöl anbraten, die Pflaumen zugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt etwa 10 Minuten dünsten. Dann mit dem Essig ablöschen.
3. Die Kürbiskerne trocken rösten, bis sie duften. Den Radicchio waschen, die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen und auf zwei Tellern

anrichten. Die Zwiebeln mit den Pflaumen darauf verteilen, mit dem Fond beträufeln und mit Parmesan und Kürbiskernen bestreuen. Vollkornbrot dazu reichen.



Zutaten

- 250 g Pflaumen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 2–3 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Kürbiskerne
- 150 g Radicchio
- 20 g Parmesanhobel
- 4 Scheiben Vollkornbrot

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

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 338kcal
Kohlenhydrate: 36,9g, Eiweiß: 12,1g
Ballaststoffe: 8,33g, Fett: 13,7g

AUF EINEN BLICK

Die Alleskönner: Gemüse und Obst

- Gemüse und Obst versorgen den Körper mit lebensnotwendigen Nährstoffen.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag.
- Pflanzliche Lebensmittel sind in der Regel klimafreundlicher als tierische, da sie weniger Ressourcen verbrauchen.
- Bevorzugen Sie regionales und saisonales Gemüse und Obst. Es ist meist frischer und klimafreundlicher als Importware.

1. Kreuzkümmel regt die Verdauung an und passt gut zu orientalischem Curry.
2. Fenchelsamen hilft bei Blähungen und hat ein süßliches Aroma, das an Anis erinnert.
3. Salbei regt den Appetit an und schmeckt gut zu Pasta oder im Tee.
4. Kümmel macht Fettiges leichter bekömmlich und verfeinert Sauerkraut oder Kohl.

Auflösung zum Quiz auf Seite 12:



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.-Biol. Dr. Wiltrud Groß-Steinberg, BLE;
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

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

GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

STAND

August 2022

DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

BILDNACHWEISE

Titel- und Rückseite NDABCREATIVITY – stock.adobe.com; S. 3 victoria p. – stock.adobe.com;
S. 4 AVAVA – stock.adobe.com; S. 5 Kawee – stock.adobe.com; S. 6 jchizhe – stock.adobe.com;
S. 6/7 Fotostudio Gerth – stock.adobe.com; S. 7 invisiblesk – stock.adobe.com; S. 11 Stefanie
Hiekmann; S. 12 Андрій Пограничний, Sea Wave, maxandrew, juliasudnitskaya –
stock.adobe.com; S. 15 upixa – 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)

