

# GUTES ESSEN

*Magazin für Seniorinnen und Senioren*

## Genuss mit allen Sinnen

### Weniger ist mehr

Unser traditionelles  
Würzmittel Salz

### Wie trainieren wir unsere Sinne?

Geschmacks- und  
Geruchsverlust im Alter

### Köstliche Rezepte

Zum Nachmachen



# Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe geht es um unsere Sinne, und zwar insbesondere um den Geschmacks- und den Geruchssinn: Wie schmecken wir? Wie hängen Geschmacks- und Geruchssinn zusammen? Und was beeinflusst oder verändert eigentlich unser Geschmackserlebnis? In diesem Heft erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und erfahren außerdem, wie Sie sich den Genuss beim Essen und Trinken bis ins hohe Alter bewahren können.

Testen Sie Ihr Wissen rund um das Thema Geschmack im Quiz auf Seite 12 und lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren. Entdecken Sie darüber hinaus Wissenswertes zum Thema Salz.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen vielfältige Geschmacks- und Geruchserlebnisse!

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



## THEMEN

<b>Schmeckt's?</b> .....	<b>4</b>	<b>Mehr Genuss beim Essen</b> .....	<b>10</b>
So funktionieren unsere Sinne		Tipps	
<b>Weniger ist mehr</b> .....	<b>6</b>	<b>Hätten Sie's gewusst?</b> .....	<b>12</b>
Unser traditionelles Würzmittel Salz		Quiz	
<b>Wie wir Geschmack wahrnehmen</b> .....	<b>8</b>	<b>Zum Nachmachen</b> .....	<b>13</b>
Expertenwissen		Zwei köstliche Rezepte	
<b>Wie trainieren wir unsere Sinne?</b> .....	<b>9</b>	<b>Richtig genießen</b> .....	<b>15</b>
Geschmacks- und Geruchsverlust im Alter		Auf einen Blick	



# Schmeckt's?

## So funktionieren unsere Sinne

*Ein scharfes Curry, Sushi oder doch lieber Kartoffelpüree? Was uns schmeckt, beeinflussen verschiedene Faktoren. Die Geschmacksknospen unserer Zunge spielen dabei eine wichtige Rolle, doch es steckt noch einiges mehr dahinter.*

Wie das duftet! Kennen Sie das? Sie laufen durch die Straße, kommen an Ihrer Lieblingsbäckerei vorbei und es riecht nach frisch gebackenem Steinofenbrot. Hinzu kommt der Duft nach saftigem Obstkuchen und geröstetem Kaffee – sehr verlockend. Anschließend schlendern Sie zum Markt. Hier steigt Ihnen der Geruch von rohem Fisch in die Nase.

Nicht Ihr Ding? Sie bevorzugen den Duft von Brot oder Kaffee? Dann kommen Sie vermutlich aus

einem eher westlichen Kulturkreis, denn die Vorliebe für Gerüche und auch Geschmack ist kulturell geprägt. In anderen Ländern wie zum Beispiel Japan ist roher Fisch für viele ein Wohlgeruch.

Welche Lebensmittel oder welches Gericht riechen Sie am liebsten und was verbinden Sie mit diesem Geruch? Können Sie sich noch daran erinnern, was Sie als Kind besonders gerne gerochen und geschmeckt haben? Geruch und Geschmack können starke

Emotionen in uns auslösen: Angst oder Freude, Ekel oder Verlangen, Abscheu oder Zuneigung zum Beispiel. Zwar gibt es Gerüche, die von Natur aus abstoßend wirken und uns letztendlich davor schützen, ungenießbare Lebensmittel zu essen. Meistens bewerten wir Gerüche und Geschmack jedoch nach kulturellem Hintergrund und persönlicher Erfahrung. Wir verbinden damit Erinnerungen, die unsere Wahrnehmung und Bewertung beeinflussen.



„Geruch und Geschmack bewerten wir unter anderem nach kulturellem Hintergrund und persönlicher Erfahrung.“



## Wie schmecken wir?

Doch wie funktioniert eigentlich unser Geschmacksinn? Insgesamt können wir fünf Geschmacksrichtungen wahrnehmen – süß, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft, würzig). Die meisten Gerichte setzen sich aus einer Mischung verschiedener Geschmacksrichtungen zusammen. So schmecken einige Speisen süßsauer, andere salzig und herzhaft. Dabei schmecken wir vorwiegend über unsere Zunge. Auf ihr gibt es rund 2.000 Geschmacksknospen mit zahlreichen Sinneszellen, deren Rezeptoren auf eine bestimmte Geschmacksrichtung reagieren. Besondere Aromen nehmen wir jedoch über den Geruch wahr. Dieser ist daher ebenfalls ausschlaggebend für den empfundenen Geschmack von Speisen.

## Der Nase nach

Mithilfe von Millionen von Riechzellen in unserer Nase können wir Tausende verschiedener Gerüche

unterscheiden. Ein Geruch kann sich aus vielen verschiedenen Komponenten zusammensetzen. Das, was wir als „Geschmack“ des Essens wahrnehmen, ist letztlich ein Zusammenspiel aus Geschmack und Geruch. Ist der Geruchssinn gestört, ist meist auch die Geschmackswahrnehmung beeinträchtigt.

## Geschmack im Verlauf des Lebens

Schon im Mutterleib beginnt über den Geschmack des Fruchtwassers und bei Neugeborenen durch die süße Muttermilch die Geschmacksprägung. Das Essen der Mutter beeinflusst den Geschmack der Milch und damit auch das, was das Kind kennt und später oft selber gerne isst. Im Laufe des Lebens bis ins hohe Alter hinein können sich Geschmacksempfindungen verändern: Wir lernen neue Geschmacksrichtungen kennen, können uns daran gewöhnen und sogar bisher ungeliebte Lebensmittel irgendwann gerne essen. Im Alter nimmt das Geschmacksempfinden, insbesondere für Salz, bei einigen ab.

# Weniger ist mehr

## Unser traditionelles Würzmittel Salz

*Ob auf dem Frühstücksei oder beim Kochen in einer leckeren Soße – Salz ist in unserer Ernährung allgegenwärtig. Doch zu viel davon kann unserer Gesundheit schaden. Was ist also die empfohlene Menge und welche Art von Speisesalz ist günstig für unsere Gesundheit?*



Speisesalz ist unsere wichtigste Quelle für die Mineralstoffe Natrium und Chlorid. Beide Nährstoffe sind unentbehrlich für den Körper und als Elektrolyte beispielsweise an der Regulation des Wasserhaushalts und des Blutdrucks beteiligt. Natrium ist außerdem relevant für die Reizweiterleitung und damit auch für die Funktion unserer Muskeln, während Chlorid sich in der Magensäure findet und damit unverzichtbar für die Verdauung ist. Laut archäologischen Funden verwendet der Mensch Salz bereits seit Beginn des Ackerbaus um 10.000 v. Chr., um Lebensmittel zu konservieren oder zu würzen. Und noch heute ist es aus unserer Küche und vielen Lebensmitteln nicht mehr wegzudenken.

### Die Menge macht's

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt maximal 6 Gramm Salz pro Tag. Ausreichend für unsere Körperfunktionen wären sogar nur etwa 3,8 Gramm. In Deutschland nehmen Frauen täglich im Schnitt 8,4 Gramm Salz zu sich, bei Männern liegt die Aufnahme sogar bei durchschnittlich 10 Gramm. Klar ist: Wir Deutschen essen zu viel Salz. Dieser Konsum kann zu erhöhtem Blutdruck führen und damit

zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkten und Schlaganfällen. Zudem belastet zu viel Salz die Nieren und kann Wasseransammlungen im Körper hervorrufen.

Der größte Anteil des verzehrten Salzes stammt dabei nicht aus dem Salzstreuer, sondern aus verarbeiteten Lebensmitteln wie Brot, Fleisch-Erzeugnissen inklusive Wurstwaren, Käse, Knabbereien und Fertiggerichten. Achten Sie daher beim Kauf von verpackten Lebensmitteln auf die Nährwerttabelle, in der auch der Salzgehalt angegeben ist. Aber auch bei der eigenen Zubereitung von Speisen lässt sich Salz einsparen. Oft sind wir aus Gewohnheit auf salzigen Geschmack gepolt und könnten durchaus mit einer geringeren Menge auskommen. Geschmacksvorlieben und -wahrnehmungen, wie diejenige für Salz, lassen sich trainieren. Wenn Sie Schritt für Schritt beim Würzen die verwendete Salzmenge reduzieren, stellen Sie fest, dass weniger Salz schnell zur neuen Gewohnheit werden kann. Einige intensiv schmeckende Lebensmittel wie beispielsweise Pilze oder getrocknete Tomaten sorgen von selbst für einen kräftigen Geschmack. Kräuter, Knoblauch, Anis oder andere Gewürze ergänzen zudem interessante Aromen – ganz ohne die Zugabe von Salz.

### Wenn Salz, dann Jodsalz

Unsere Schilddrüse benötigt Jod für die Bildung der Schilddrüsenhormone und damit für die Bereitstellung von Energie, den Wärmestoffwechsel und die Zellteilung. Die Jodversorgung in Deutschland hat sich wieder verschlechtert. Etwa 30 Prozent der Erwachsenen und 44 Prozent der Kinder und Jugendlichen weisen eine Jodzufuhr unterhalb des geschätzten mittleren Bedarfs auf. Mit Blick auf die Gesundheit ist es also



## Gesündere Fertigprodukte

Mit der Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie für Zucker, Fette und Salz in Fertigprodukten (NRI) unterstützt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) eine ausgewogene Ernährungsweise. Im Rahmen der NRI hat sich die Lebensmittelwirtschaft verpflichtet, Zucker, Fette, Salz und Kalorien in ihren Produkten zu reduzieren. Die Umsetzung der NRI wird bis 2025 eng durch ein Produktmonitoring des Max Rubner-Instituts begleitet.

ratsam, insgesamt weniger zu salzen, aber wenn, dann mit Jodsalz. Bevorzugen Sie bei verarbeiteten Lebensmitteln Produkte, die mit Jodsalz hergestellt werden. Im Falle von verpackten Lebensmitteln hilft ein Blick in die Zutatenliste.

Es gibt auch zusätzlich mit Fluorid angereichertes Speisesalz. Dieses Spurenelement sorgt für stabile Zähne und senkt das Kariesrisiko, kommt aber in den meisten Lebensmitteln nur in geringen Mengen vor. Die DGE empfiehlt daher, nicht nur mit Jod, sondern zugleich mit Fluorid angereichertes Salz zu verwenden.



## EXPERTENWISSEN

# Wie wir Geschmack wahrnehmen

Maik Behrens ist Geschmacksforscher am Leibniz-Institut für Lebensmittel-Systembiologie an der Technischen Universität München. Im Interview spricht er über Besonderheiten von bitteren und scharfen Speisen und darüber, wie sich der Geschmack im Laufe des Lebens verändern kann.



Dr. Maik Behrens

**Sie beschäftigen sich in Ihrer Forschung viel mit Bitterstoffen. Was hat es damit auf sich?**

Bitterstoffe können uns vor dem Verzehr möglicherweise giftiger Nahrung schützen. Es gibt viele verschiedene Rezeptoren für eine sehr große Anzahl bitterer Stoffe. Dabei hat nicht jeder Mensch genau die gleichen Rezeptorvarianten. Die Wahrnehmung von bitter kann daher unterschiedlich ausgeprägt sein. Die Rezeptoren sind aber nicht nur im Mund zu finden. Zum Beispiel regen sie im Magen die Bildung von Magensäure an, tragen in Darm und Lunge zur Abwehr von krankheitserregenden Bakterien bei und sind an der Regulation des Stoffwechsels beteiligt. Bitterstoffe aus der Nahrung und auch im Körper gebildete Bitterstoffe haben wichtige Aufgaben, bei denen es noch viel zu entdecken gibt.

„Bitterstoffe haben wichtige Aufgaben.“

**Nehmen wir scharfes Essen über unseren Geschmackssinn wahr?**

Wenn wir sagen, dass etwas scharf schmeckt, dann handelt es sich tatsächlich nicht um eine Geschmacksqualität wie süß oder

salzig, sondern um ein Brennen auf unserer Zunge. Bestimmte Lebensmittel wie Peperoni lösen dieses Brennen aus, das wir genauso gut auch im Auge oder auf der Haut wahrnehmen können, weil Nerven gereizt werden.

**Verändert sich die Geschmackswahrnehmung mit dem Alter?**

Unsere Geschmacksleistung besteht zum einen aus der Geschmackssensitivität: Wie viel von einer Substanz brauche ich, um diese zu schmecken? Gleichzeitig gibt es auch die Geschmacksintensität: Wie stark nehme ich einen Reiz, der über dieser Sensitivitätsschwelle liegt, dann wahr? Die Mehrzahl der Studien geht davon aus, dass diese wahrgenommene Intensität im Alter abnimmt, bei der Sensitivität ist sich die Forschung weniger einig. Genuss und Freude beim Essen und Trinken müssen deswegen jedoch nicht zwangsläufig abnehmen.





# Wie trainieren wir unsere Sinne?

## ***Geschmacks- und Geruchsverlust im Alter***

*Ihr Lieblingsgericht schmeckt nicht mehr so gut wie früher? Damit sind Sie nicht alleine. Verschiedene Ursachen können dahinterstecken. Wer hier achtsam ist, fördert Wohlbefinden und Gesundheit.*

Im Alter lassen einige Sinneswahrnehmungen nach. Davon können insbesondere auch der Geschmacks- und Geruchssinn betroffen sein. Dies ist gar nicht selten, etwa 60 Prozent aller über 65-Jährigen kennen das. Viele empfinden es so, dass die Wahrnehmung für Süße am besten erhalten bleibt, und entwickeln daher eine Vorliebe für zuckerreiche Speisen. Sich dessen bewusst zu sein, kann helfen, keinem unbedachten übermäßigen Konsum von Süßigkeiten zu verfallen.

Neben einem generellen Rückgang des Geschmacks- und Geruchssinns können auch andere Faktoren einen Einfluss darauf haben, dass Lebensmittel nicht mehr so gut oder intensiv schmecken wie gewohnt. So können zum Beispiel durch Zahnprobleme bedingte, im Mund entstehende Gerüche zu einem unangenehmen Geschmack beim Essen führen. Auch manche

Erkrankungen oder die Einnahme von Medikamenten, beispielsweise gegen Bluthochdruck, können den Geschmacks- und Geruchssinn herabsetzen oder verändern. In der Folge schmecken dann manche Speisen möglicherweise nicht mehr so gut wie bisher.

Führt ein eingeschränkter Geschmacks- oder Geruchssinn dazu, weniger, einseitiger oder ungesünder zu essen, kann sich dies auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken. Achten Sie daher auf eine vielfältige und bunte Lebensmittelauswahl sowie den Einsatz von frischen Kräutern und Gewürzen, um Ihre Geschmacksknospen anzuregen und zu trainieren. Halten die Beschwerden an, so suchen Sie mit ärztlicher Hilfe nach einer Verbesserung.

## TIPPS

# Mehr Genuss beim Essen

*Der Genuss muss auch im höheren Lebensalter nicht zu kurz kommen. Mit diesen Empfehlungen können Sie Ihrem Geschmacksempfinden auf die Sprünge helfen.*

### Frisch zubereiten

Indem Sie selbst und möglichst frisch kochen, kommen Sie ganz auf Ihren Geschmack! Schließlich kennen Sie Ihre eigenen Vorlieben am besten und können Ihre Mahlzeiten entsprechend lecker zubereiten. Bereits beim Kochen wächst die Vorfreude und Sie schätzen durch die investierte Arbeit das Geschmackserlebnis noch mehr. Verwenden Sie möglichst frische saisonale Lebensmittel aus der Region. Diese haben ihr optimales Aroma und enthalten noch viele Vitamine und Mineralstoffe direkt nach der Ernte – gut für Sie und die Umwelt. Lassen Sie es sich schmecken!



### Neues wagen

Nutzen Sie die Vielzahl an Möglichkeiten, die Ihnen beim Zubereiten zur Verfügung stehen. Warum nicht einmal bisher unbekanntes Gemüse oder Obst testen? Trauen Sie sich, von gewohnten und routinierten Rezepten abzuweichen, und geben Sie sich die Chance, unbekannte Geschmacksrichtungen zu entdecken – und damit vielleicht sogar ein neues Lieblingsgericht.

Auch im Rahmen einer bekannten Mahlzeit können Sie variieren: Kräuter und Gewürze liefern zusätzliche Aromen. Gerichte mit säuerlichen, süßlichen, leicht bitteren oder salzigen Komponenten zu kombinieren, bringt Abwechslung auf den Teller und die Zunge. Verschiedene Konsistenzen und Temperaturen erzeugen zusätzlich ein abwechslungsreicheres Mundgefühl und bieten somit die Möglichkeit für neue Genusserfahrungen.



## Sinne trainieren

Schärfen Sie Ihre Wahrnehmung von Geruch und Geschmack, indem Sie beim Essen bewusst darauf achten: Wie duftet die Mahlzeit, die Sie gerade genießen? Welche Zutaten riechen und schmecken Sie in welcher Intensität heraus? Wie viel Süße, wie viel Schärfe, wie viel Salziges erkennt Ihre Zunge? Sprechen Sie beim Essen in gemütlicher Runde mit Bekannten über Ihr Geruchs- und Geschmackserlebnis und tauschen Sie sich darüber aus. So werden Sie womöglich sogar auf Zutaten und Aromen aufmerksam, die Ihnen bisher nicht aufgefallen sind. Wenn Sie Salz- und Zuckermengen bei der Zubereitung schrittweise reduzieren, werden Sie feststellen, dass Sie bald auch geringere Mengen wieder besser wahrnehmen können.

Wir schmecken vor allem beim Essen und Trinken, Gerüche begegnen uns hingegen überall. Von den Blumen im Park oder Garten über frisch gemähtes Gras und moosbewachsenen Waldboden bis hin zu den frischen Brötchen beim Bäcker: Woran führt Sie Ihr Weg beim Spazierengehen vorbei?

## Bewusst genießen

Wo und mit wem wir essen, kann unser Genussempfinden entscheidend beeinflussen. Nehmen Sie sich deshalb bewusst Zeit zum Essen und richten Sie sich den Tisch ansprechend her. Gönnen Sie sich eine alltägliche kleine Festtafel, indem Sie das gute Besteck und Ihr Lieblingsgeschirr verwenden oder das Essen an einem besonders gemütlichen Ort genießen. Bedenken Sie beim Anrichten: Das Auge isst mit. Bunte Lebensmittel und Gewürze sind bereits optisch ein echter Genuss und regen Ihren Appetit an. Das gilt genauso für nette Gesellschaft und anregende Gespräche – in fröhlicher Runde schmecken auch ganz alltägliche Mahlzeiten gleich noch mal so gut. Verzichten Sie hingegen auf Ablenkungen wie Fernsehen oder Lesen und schenken Sie Ihre Aufmerksamkeit lieber dem bewussten Genuss.



## QUIZ

# Hätten Sie's gewusst?

Erinnern Sie sich noch, was Sie auf den vorherigen Seiten gelesen haben? Stellen Sie Ihr Wissen auf die Probe und beantworten Sie die folgenden Fragen rund um das Thema Geschmack.



1) **Wie lautet neben süß, sauer, salzig und bitter die fünfte Geschmacksrichtung, die der Mensch wahrnehmen kann?**

- A) Umami
- B) Ukami
- C) Usami

2) **Wie viel Gramm Salz empfiehlt die DGE für Erwachsene?**

- A) Maximal 6 Gramm pro Tag
- B) Maximal 10 Gramm pro Tag
- C) Maximal 20 Gramm pro Tag

3) **Bis zu welchem Alter kann sich unser Geschmackempfinden verändern?**

- A) Etwa bis zum 18. Lebensjahr
- B) Etwa bis zum 30. Lebensjahr
- C) Ein Leben lang

4) **Worüber nehmen wir in der Regel das meiste Salz auf?**

- A) Selbst Gekochtes
- B) Industriell verarbeitete Lebensmittel
- C) Getränke



## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 60g rote Linsen
- 1 Msp. Fenchelsamen
- Jodsalz mit Fluorid
- ½ TL Currypulver
- 400g neue Kartoffeln
- 400g grüner Spargel
- 1 EL Rapsöl
- 50g Tahin (Sesampaste)

## ZUM NACHMACHEN

# Grüner Spargel mit Linsen-Currycreme und neuen Kartoffeln

*Hummus aus Linsen, orientalisch gewürzt, ergänzt heimischen Spargel und Kartoffeln zu einem vollwertigen Gericht.*

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und grob hacken. Mit Linsen, Fenchelsamen, Jodsalz und Curry in 150 ml Wasser aufkochen. Alles zugedeckt etwa 15 Minuten gar ziehen lassen.
2. Inzwischen Kartoffeln und Spargel waschen. Die Kartoffeln in wenig Wasser mit Schale kochen oder dämpfen. Den Spargel im unteren Drittel schälen, Enden nachschneiden, in einer Pfanne im Öl andünsten, salzen und bei kleiner Hitze und geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten garen.
3. Die weichen Linsen mit Tahin pürieren, mit den Gewürzen abschmecken. Bei Bedarf Wasser dazu geben. Zu Spargel und Kartoffeln reichen.



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

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 470 kcal  
Kohlenhydrate: 51,1 g, Eiweiß: 19 g  
Ballaststoffe: 9,8 g, Fett: 18,4 g

### Schon gewusst?

Die Spargelsaison endet im Juni. Weiter andauerndes Kappen der Sprossen würde der Pflanze ansonsten die Energie nehmen, um im nächsten Jahr wieder sprießen zu können.



## Zutaten

- 300 g Blattspinat
- 150 g Erdbeeren
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1–2 EL Rapsöl
- 8 Scheiben Vollkorntoast
- 2 Eier
- 150 g körniger Frischkäse
- Jodsalz mit Fluorid
- Pfeffer
- 1 Msp. gem. Kreuzkümmel
- 1 Msp. ger. Muskatnuss
- 20 g Pinienkerne
- 1 EL Senf
- 1–2 EL Apfelessig

## ZUM NACHMACHEN

# Spinat-Muffins mit Salat

*Der Spinat schmeckt roh im Salat und gegart in Muffins aus Vollkorntoast.*



Zubereitungszeit: **50 Minuten**

Zutaten für **2 Portionen**

### Nährwerte pro Portion

Kalorien: 539 kcal

Kohlenhydrate: 46,7 g, Eiweiß: 32 g

Ballaststoffe: 11,6 g, Fett: 21,3 g

## Zubereitung

1. Spinat und Erdbeeren waschen und putzen. Etwa 150 g zarte Spinatblätter beiseitelegen und den übrigen Spinat grob hacken.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen, ebenfalls hacken und in einem halben EL Öl goldgelb andünsten. Den gehackten Spinat zugeben und bei mittlerer Hitze zusammenfallen und dann abkühlen lassen.
3. Den Backofen auf 180 Grad Celsius vorheizen. Die Toastscheiben mit einem Nudelholz flach ausrollen und in die Mulden eines Muffinblechs drücken.
4. Beide Eier mit Frischkäse, Jodsalz und Gewürzen verquirlen. Erst den Spinat, dann den Eiermix in die Toast-Schalen verteilen, mit Pinienkernen toppen. Für etwa 25 Minuten in den heißen Ofen schieben.
5. Inzwischen aus Senf, restlichem Öl, Essig, Jodsalz und Pfeffer ein Dressing rühren. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln und im Dressing ziehen lassen. Vor dem Essen den Blattspinat unterziehen und den Salat mit den Muffins auftragen.



## AUF EINEN BLICK

# Richtig genießen

- Was als Geschmack wahrgenommen wird, ist stets eine Kombination aus Geschmack und Geruch.
- Was uns gut schmeckt oder nicht, bewerten wir unter anderem nach unserem kulturellen Hintergrund und unserer persönlichen Erfahrung.
- Im Alter können Geschmacks- und Geruchssinn nachlassen.
- Wer frisch kocht, kreativ würzt und beim Kochen Neues ausprobiert, erhält sich den Genuss. In Gesellschaft zu essen und sich über Geschmackserlebnisse auszutauschen trägt ebenfalls dazu bei. Achten Sie jedoch beim Salzen und Zuckern bitte auf die Menge!



#### 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; 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

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

#### GESTALTUNG

neues handeln AG, Köln

#### STAND

Februar 2023

#### DRUCK

Bonifatius GmbH, Paderborn

#### BILDNACHWEISE

Titel- und Rückseite Marcos – stock.adobe.com; S. 3 besklubova – stock.adobe.com;  
S. 4 Quade – stock.adobe.com; S. 5 Konstantin Yuganov – stock.adobe.com;  
S. 6 chones – stock.adobe.com; S. 7 oben Viacheslav Yakobchuk – stock.adobe.com;  
S. 7 unten Olga Kriger – stock.adobe.com; S. 8 Fotograf: J. Krpelan, Copyright: LSB;  
S. 9 serhiibobyk – stock.adobe.com; S. 10 Daniel Vincek – stock.adobe.com;  
S. 10/11 Photographee.eu – stock.adobe.com; S. 11 Valentina R. – stock.adobe.com;  
S. 12 anna\_shepulova – stock.adobe.com; S. 15 deagreez – stock.adobe.com

#### BESTELLINFORMATIONEN

Die Publikation steht auf der Internetseite  
des BMEL zum Herunterladen bereit:  
[www.bmel.de/publikationen](http://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. Die Publikation ist nicht zum Verkauf bestimmt. Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter

[www.bmel.de](http://www.bmel.de)

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

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

