



50 – was sich jetzt ändert	10	Fette – besser als ihr Ruf	19
Freie Radikale – was ist das?	11	An die Knochengesundheit denken	22
Wie uns unsere Hormone steuern	12	Die Muskeln spielen lassen	24
Sind wir unseren Genen ausgeliefert?	13	Den Darm in Schwung halten	27
Richtig essen ab 50	14	Trinken – reichlich und richtig	29
Normalgewicht halten	15	Gesund genießen	31
Herz und Gefäße schützen	18	Zeit für Veränderungen	33

**1 // Frühstück:** Brötchen für das Sonntagsfrühstück, schnell zu backendes Brot, pikante Aufstriche sowie Müslis und Porridges für Süßschnäbel **34**

Frühstücken – ja oder nein?	36	Smoothies für einen guten Start in den Tag	64
Welcher Frühstückstyp sind Sie?	37	Sekundäre Pflanzenstoffe – bunt und gesund	65
Wie sieht ein gesundes Frühstück aus?	38		
Vollkornbrot im Vorteil	39		

**2 // Frisch & leicht:** Gesunde Salate für die Mittagspause, Sandwiches mit frischen Zutaten und tolle Ideen für ein einfaches Abendessen **68**

Frisch und leicht durch den Tag	70	Stulle mal ganz anders	96
Getreide – sättigend und nahrhaft	96		



► **Erklärung der Rezept-Symbole**

Bei jedem Rezept werden mit den folgenden Symbolen **Besonderheiten und Vorteile** angegeben, um Ihnen die Auswahl zu erleichtern:



ballaststoffreich



geeignet zum Tiefkühlen



eineiweißreich



sehr schnell



zum Mitnehmen



aus dem Vorrat

F – Fett    KH – Kohlenhydrate    B – Ballaststoffe    E – Eiweiß

---

**3// Warm & herzhaft:** Deftige Suppen, Pasta und würzige Gerichte mit Gemüse, die sättigen und glücklich machen **114**

Kochen – wer, wann, wie?	<b>116</b>	Hülsenfrüchte –	
Vegetarische und vegane Ernährung	<b>117</b>	pflanzliche Eiweißpakete	<b>140</b>
Wenn es schnell gehen muss	<b>120</b>	Superfoods – wirklich super?	<b>150</b>
		Die Welt der Kräuter und Gewürze	<b>162</b>

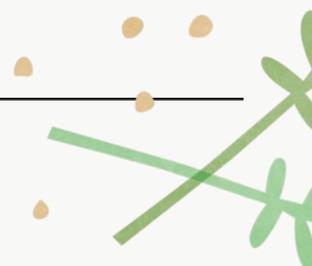
**4// Mit Freunden genießen:** Rezepte für eine kleine Grillparty im Garten, Fingerfood für besondere Anlässe und Tipps für leckere Resteessen am nächsten Tag **172**

Kochen für Gäste	<b>174</b>	Sommer, Sonne, Grillparty	<b>190</b>
Gemeinsam ausgehen	<b>175</b>		

**5// Süßes:** Desserts mit frischem Obst, Kuchen und Hefeschnecken für gemütliche Wochenenden und feine kleine Knabbereien **214**

Die ewige Verführung	<b>216</b>	Selbst Gebackenes	<b>230</b>
----------------------	------------	-------------------	------------

Übersichtstabelle: Richtig essen ab 50	<b>242</b>	Nützliche Adressen und Kontakte	<b>248</b>
Tabelle: Alternative Süßungsmittel	<b>244</b>	Stichwortverzeichnis	<b>249</b>
Nachhaltig einkaufen	<b>245</b>	Rezept- und Zutatenregister	<b>252</b>
Lebensmittelkennzeichnungen verstehen	<b>246</b>	Impressum	<b>256</b>



# Persönliche Bestandsaufnahme und Blick in die Zukunft

Die zweite Lebenshälfte beginnt? Ein guter Zeitpunkt, um den Ist-Zustand zu checken und motiviert in die Zukunft zu schauen – sicherlich können Sie in Ihrem Alltag noch einiges optimieren.



Ist die 50 überschritten, liegt in der Regel eine sehr intensive Erwerbs- und/oder Familienphase hinter einem. Oder man steckt noch mittendrin. Diese Zeitspanne ist bei den meisten geprägt durch Ausbildung, Karriere, Familienplanung, vielleicht auch Hausbau. Für viele ist sie ein sehr eng getakteter Abschnitt des Lebens, da alles gleichzeitig stattfindet. Familie und Beruf müssen unter einen Hut gebracht werden, und auch die Freizeitplanung ist oft erfüllt von zahlreichen Aktivitäten. Zu viele Verpflichtungen, Zwänge und Druck sorgen für Stress, und es bleibt oft wenig Zeit, sich um die eigenen Belange zu kümmern.

Für viele neigt sich im mittleren Alter dieser Lebensabschnitt langsam dem Ende zu. Die Kinder werden groß und gehen ihre eigenen Wege, beruflich

---

// Haben Sie die 50 überschritten und fühlen sich dabei ganz und gar nicht der Gruppe der „alternden Menschen“ (laut Unterteilung der Weltgesundheitsorganisation 51- bis 60-Jährige) zugehörig? Dann geht es Ihnen wie den meisten. Dennoch machen Sie sich wahrscheinlich das ein oder andere Mal Gedanken darüber, was das Älterwerden mit sich bringen wird und wann ein guter Zeitpunkt ist, um die Weichen für ein gesundes und selbstbestimmtes Leben im Alter zu stellen. Denn wir wissen heute, dass die Ernährung bei der Entstehung von Erkrankungen eine große Rolle spielt. Deshalb raten wir:

**Denken Sie frühzeitig an später.**



---

wird es möglicherweise etwas ruhiger oder man geht vielleicht etwas gelassener mit den Anforderungen um. Unser Ratschlag:

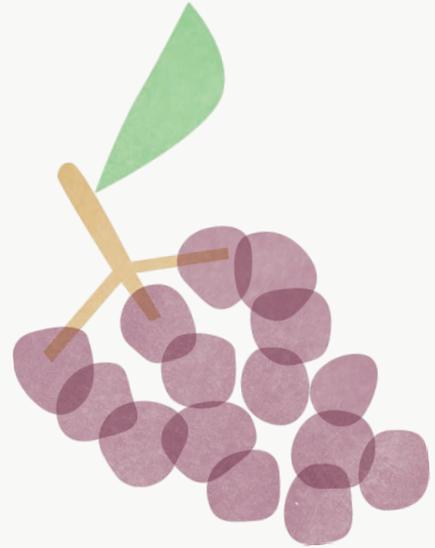
**Stellen Sie Ihren Lebensalltag und Ihre (Ernährungs-)Gewohnheiten auf den Prüfstand und bewerten Sie sie neu.**



---

Interessanterweise zeigt sich in den Beratungsgesprächen oft, dass viele Menschen sehr verunsichert sind, wenn es um das Thema Ernährung geht. Die meisten beschäftigen sich intensiv mit der Thematik: befragen das Internet, lesen Ernährungsratgeber, schauen Kochsendungen im Fernsehen und stapeln Berge von Rezeptheften und Besser-Essen-Zeitschriften. Man sollte davon ausgehen, dass bei der riesigen Informationsflut zum Thema Ernährung alle Fragen geklärt sind. Leider zeigt sich im Beratungsalltag genau das Gegenteil: Die Masse an teils widersprüchlichen Empfehlungen zu neuen Diäten, Lebensmittelauswahl und Mahlzeitengestaltung gepaart mit Lebensmittelskandalen und Warnungen vor vermeintlich schädlichen Lebensmitteln verwirrt und schafft das Gefühl „Ich weiß überhaupt nicht mehr, was ich noch essen soll.“ Unser Tipp:

**Machen Sie nicht jeden Ernährungstrend mit.**



---

Essen und Trinken gehören zu den Grundbedürfnissen eines jeden Menschen und versorgen den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen. Doch Essen ist viel mehr als die reine Aufnahme von Nährstoffen. Es bedeutet Lebensqualität, vermittelt uns Lust und Freude und hat mit allen Aspekten des Genusses zu tun. Unter Genuss verstehen wir eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und geistigem Wohlbefinden einhergeht.

Bei kulinarischen Genüssen spielen all unsere Sinne eine Rolle. Sehen, Tasten, Hören, Schmecken und Riechen tragen gleichermaßen dazu bei, dass Essen und Trinken zu einem Genusserelebnis werden. Genuss ist keine Frage der Menge, sondern eine Frage der Qualität und Auswahl. Aber auch Umgebungsfaktoren wie geselliges Zusammensein, Dekoration, Tischsitten und Rituale spielen eine große Rolle. Alles zusammen macht die Esskultur aus. Bestes Beispiel ist die mediterrane Küche, die als besonders gesunde Ernährungsweise gilt, bei der aber auch die Geselligkeit und der Genuss des Essens einen sehr hohen Stellenwert haben. Das heißt im Klartext:

**Genießen Sie Ihr Essen mit allen Sinnen.**

# Frühstücken – ja oder nein?

Ist das Frühstück die wichtigste Mahlzeit des Tages oder ist es auch eine Option, darauf zu verzichten? Diese Fragestellung wurde in zahlreichen Studien untersucht.

// Die Studien widmeten sich in erster Linie dem Effekt der ersten Mahlzeit des Tages auf Gesundheit und Wohlbefinden, auf die Entstehung von Übergewicht und Krankheiten, aber auch auf die Konzentration und Leistungsfähigkeit im Allgemeinen. Bisher gibt es noch keine klare Antwort auf die Frage (siehe unten).

Sicher ist, dass die Erhaltung der Gesundheit und die Entstehung von Krankheiten nicht entscheidend



durch das Einhalten oder Weglassen einer einzigen Mahlzeit beeinflusst werden. Vielmehr kommt es auf

das Zusammenspiel vieler Faktoren an: Wie werden das Frühstück und die anderen Mahlzeiten gestaltet? Welche Lebensmittelauswahl wird getroffen? Welche Mengen werden verzehrt? Wie viele Mahlzeiten kommen insgesamt auf den Tisch? Wie häufig und was wird zwischendurch gesnackt? Zusammengefasst: Nicht das Einhalten oder Weglassen des Frühstücks ist entscheidend, sondern Ihr Ernährungsverhalten über den gesamten Tag.

## ► Was sagt die Wissenschaft?

Zu dem Thema „breakfast skipping“, also dem Weglassen des Frühstücks, wurden in den letzten Jahren viele Untersuchungen durchgeführt. Vor allem beschäftigen sich Forscher mit der Frage, welchen Effekt das Weglassen des Frühstücks auf die Gesundheit hat.

Besonders intensiv wird der Zusammenhang von „breakfast skipping“ mit der **Entstehung von Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes** erforscht. Während die Erkenntnisse zur Entstehung von Übergewicht noch sehr uneinheitlich sind, weisen mehrere aktuelle Analysen der Studienlage auf einen Zusammenhang

zwischen dem Weglassen des Frühstücks und dem Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 hin. Da heißt, wer auf das Frühstück verzichtet, hat ein höheres Risiko herz- oder zuckerkrank zu werden. Zu Recht weisen die Forscher aber darauf hin, dass die Studienergebnisse mit Vorsicht zu betrachten sind. In den eingeschlossenen Studien wird teilweise sehr unterschiedlich definiert, wer zu den „Frühstückern“ und „Nicht-frühstückern“ gehört. Auch die Art und Zusammensetzung des Frühstücks ist sehr variabel.

Ein weiterer Aspekt ist der Einfluss des Lebensstils und der

Lebensumstände einer Person. Rauchen, Alkoholkonsum, sportliche Aktivität und die gesamte Ernährungsweise, aber auch Schlafdauer und Schichtarbeit sind zu berücksichtigen. Zwar werden in gut konzipierten Studien die Ergebnisse um bekannte Störfaktoren wie körperliche Aktivität, Fettaufnahme und Gesamtenergie bereinigt, aber es gibt natürlich noch viele weitere Einflussfaktoren.

Es bedarf also weiterer Studien, um die Frage „Frühstücken – ja oder nein?“ zu klären. Zukünftige Studien sollten neben dem allgemeinen Lebensstil unbedingt auch die Qualität des Frühstücks mit einbeziehen.

# Welcher Frühstückstyp sind Sie?

Sind Sie der Typ Toast mit Marmelade? Besteht Ihre Morgenmahlzeit aus Gebäck wie Croissant oder Rosinenbrötchen? Oder freuen Sie sich morgens über Rührei mit Speck?

// Oder rühren Sie Frühstückscerealien mit Milch an? Darf es auch mal ein Vollkornbrot mit Belag oder ein Müsli mit Joghurt und Obst sein? Frühstücksgewohnheiten sind oft fest verankert und weil es gerade am Morgen meist schnell gehen muss, bleibt wenig Zeit für Experimente. Vielleicht befinden Sie sich aber gerade in einer Lebenssituation, in der Sie Ihre Gewohnheiten ändern können. Dann gehen Sie es an.

Überlegen Sie, was Ihnen beim Frühstücken wichtig ist. Es soll...

- für einen guten Start in den Tag sorgen?
- gut schmecken?
- gesund sein und wichtige Nährstoffe liefern?
- lange satt machen?
- schnell vorbereitet sein?

Picken Sie sich den oder die Aspekte heraus, die für Sie entscheidend sind, und treffen Sie so eine Auswahl aus den süßen und herzhaften Frühstücksideen dieses Kapitels.

## Kräuter

- reichlich sekundäre Pflanzenstoffe (z. B. Sulfide, Glucosinolate)
- Vitamine
- Mineralstoffe

## Gemüsescheiben

- reichlich sekundäre Pflanzenstoffe
- Vitamine
- Mineralstoffe



## Käse/Frischkäse

- Eiweiß
- Kalzium
- besonders kalziumreich: Schnitt-/Hartkäse

## Vollkornbrot

- Ballaststoffe
- hoher Mineralstoffanteil
- B-Vitamine



► **Graupen vorkochen**

Um alle vier Rezepte zubereiten zu können, sollten Sie 200 Gramm Graupen nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Garen abgießen, abtropfen lassen und noch heiß in Schraubdeckelgläser füllen oder direkt nach dem Abkühlen einfrieren. Im Kühlschrank sind sie 3 Wochen, im Tiefkühlschrank mindestens 4 Monate haltbar.

**Außer-  
gewöhnlich und  
köstlich:** Statt der  
Gurke Fruchtfleisch von  
einer halben Cantaloup-  
oder Honigmelone un-  
ter den Tomatensa-  
lat mischen.



**Bowl orient-  
talisch:** Die Graupen  
mit Kreuzkümmel wür-  
zen und den Joghurt mit  
etwas Sumach (Gewürz  
aus dem östlichen Mittel-  
meerraum mit leicht  
sauerlicher Note)  
bestreuen.

**Statt  
Sommerrollen:**  
Wenn Sie sich das  
Wickeln sparen möch-  
ten, servieren Sie  
einfach alle Zutaten  
gemischt als  
Salat.

# Kochen für Gäste

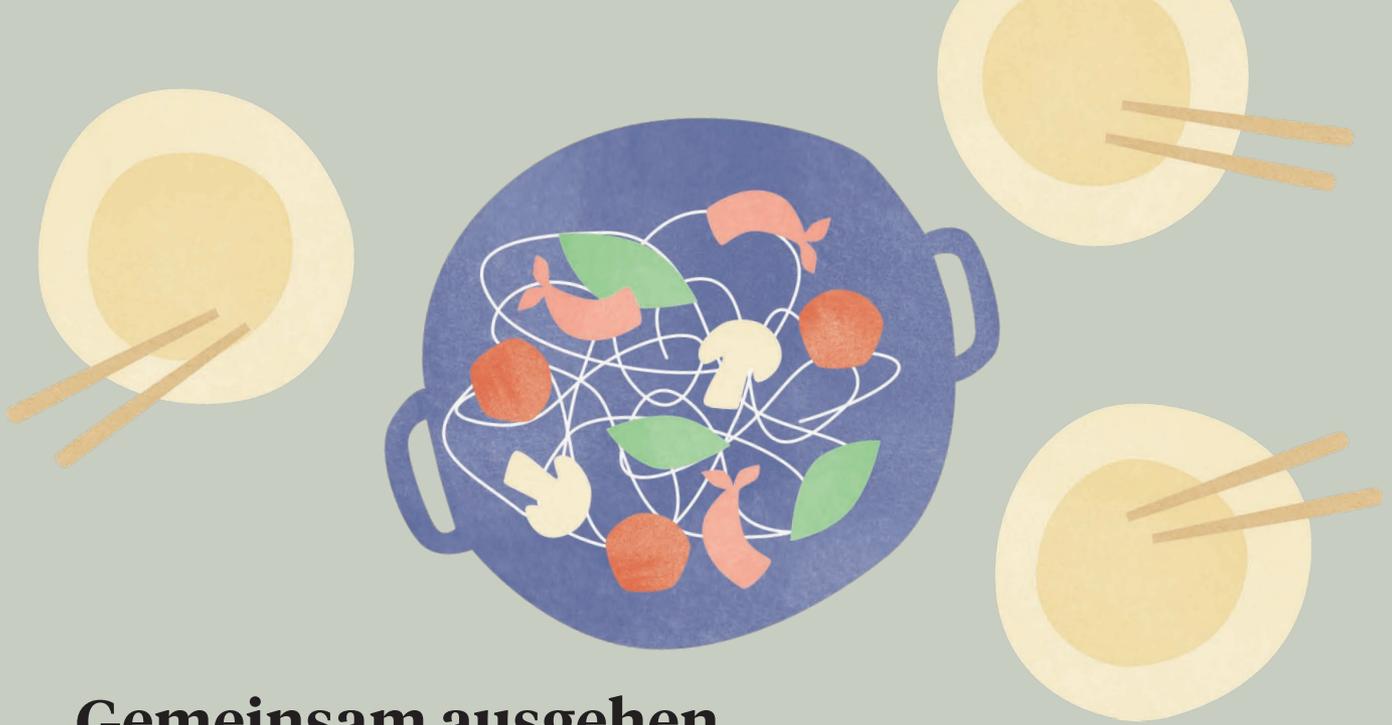
Wenn Familie und Freunde kommen, soll möglichst alles perfekt sein. Mit unseren Kniffen sind Sie als Gastgeber völlig entspannt.

// Der Anspruch an sich selbst ist oft hoch: Das Essen soll pünktlich fertig sein, allen schmecken, aber nicht zu opulent sein. Schön ist auch, wenn die Essenseinladung nicht in Stress ausartet, und Sie als Gastgeber die Gesellschaft richtig genießen können. Damit Sie Ihren Besuch entspannt willkommen heißen, sind die Rezepte dieses Kapitels gut vorzubereiten. Denn eine geschickte Planung im Vorfeld trägt dazu bei, dass Sie Ihre Gäste gelassen erwarten können. Die drei entscheidenden Aspekte hierbei sind:

- 1. Die Vorlieben des Besuchs kennen:** Sich ein Gericht oder ein ganzes Menü zu überlegen, das allen schmeckt und für jeden die richtige Auswahl bietet, ist der erste und oft schwierigste Schritt. Zu Beginn sollten Sie sich die Frage stellen, ob Gäste dabei sind, die Allergien oder Unverträglichkeiten haben. Zudem sollten Sie bei Ihrer Planung Ernährungsweisen wie vegetarisch oder vegan berücksichtigen. Bedenken Sie auch, dass es nicht immer ein üppiges Mehrgängemenü sein muss. Rezepte der einfachen und leichten, dabei aber raffinierten Küche wie in diesem Kochbuch sind prima Alternativen zu deftigen Klassikern.
- 2. Realistisch planen:** Werden Sie sich der Ausgangsposition bewusst: Lässt Ihr Zeitfenster die Zubereitung eines aufwendigen Menüs zu? Oder ist es besser, nur ein einzelnes Gericht anzubieten? Planen Sie realistisch und setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck. Überlegen Sie im Vorfeld, wie viel Zeit Sie für die Vor- und Zubereitung der ausgewählten Gerichte benötigen.
- 3. Die richtigen Mengen einkaufen:** Kennen Sie das auch? Die Nervosität, dass die Gäste noch zugreifen möchten, aber schon alles verputzt ist? Viele kaufen deswegen zu großzügig ein, um hinterher festzustellen, dass noch reichlich Reste

Mengen richtig kalkulieren	
Lebensmittel/Gericht	Menge pro Person
Suppe als Vorspeise	200 ml
Eintopf	350 ml
Soße zu Fleisch- und Fischgerichten	60–100 ml
Soße zu Nudelgerichten	125 ml
Dressing für Salate	ca. 50 ml
Blattsalate	50–75 g
Rohkostsalate	50–100 g
Gemüse, gekocht, als Beilage	200–250 g
Gemüse, gekocht, als Hauptgericht	300–400 g
Reis und Nudeln als Beilage	50–80 g (ungekocht) 150–250 g (gekocht)
Reis und Nudeln als Hauptgericht	100–120 g (ungekocht) 300–350 g (gekocht)
Kartoffeln als Beilage	200 g
Kartoffeln als Hauptgericht	300–400 g
Fleisch	150–200 g
Fisch	150–200 g
Fisch/Fleisch in Gulasch/Ragouts	80–100 g
Desserts	150–200 g

übrig sind (Tipps und Rezepte zur Resteverwertung siehe Seite 210). Die Tabelle hilft Ihnen, die benötigten Mengen korrekt zu kalkulieren.



## Gemeinsam ausgehen

Jetzt, wo Sie wieder mehr Zeit und weniger Verpflichtungen haben, können Sie Freundschaften pflegen und gemeinsame Unternehmungen planen.

// Ein ausgedehntes Frühstück, ein Abend beim Italiener, ein Kaffeeklatsch im Café um die Ecke – was gibt es Schöneres? Die Verführung mag groß sein, da viele leckere, manchmal zu üppige Speisen locken, doch die Speisekarte bietet meist auch ein gutes Angebot an leichten, gesunden Gerichten:

**Haben Sie sich auf der Speisekarte** Ihres Lieblings-

italieners schon mal in die Rubriken Salate, Vegetarisches und Fisch verirrt?

**Auch Gemüsepfannen**, asiatische Gerichte aus dem Wok, mageres Grillfleisch oder Steak, dazu Salzkartoffeln, Reis oder Nudeln, sind eine gute Wahl.

**Halten Sie sich bei Soßen zurück.** Fragen Sie nach, ob Sie die Soße in einem Extraschälchen serviert bekommen können und dosieren Sie diese selber.

**Nudelgerichte mit Sahnesoßen**, panierte Fleischgerichte und frittierte Kartoffelbeilagen sollten nicht zu häufig Ihre erste Wahl sein.

**Locken Braten und Schnitzel zu sehr**, fragen Sie nach einer kleineren Portion und nehmen Sie einen frischen Salat dazu. Auch damit werden Sie satt.

**Für etwas Süßes zum Abschluss** eignet sich ein Espresso mit wenig Zucker.

**Wenn Sie noch eine Nachspeise wünschen**, greifen Sie zu frischem Obst, Joghurt, Quarkspeise oder Kompott statt zu Cremespeisen, Mousse au Chocolat und Pudding.

### ► **Praxistipp: Wenn die Portion zu groß ist**

**Lassen Sie sich die Reste einpacken** und nehmen Sie sie für den nächsten Tag mit nach Hause. Längst ist das Restemitnehmen salonfähig geworden. Viele Aktionen machen auf Lebensmittelverschwendung aufmerksam und helfen, sie zu vermeiden. In der Gastronomie gibt es zum Beispiel die Aktion „Restlos genießen“. Viele Restaurants verwenden mittlerweile die recyclingfähige und biologisch abbaubare **Beste-Reste-Box** für die Mitnahme der Speisen.

[www.zugutfuerdietonne.de/ueber-uns/aktion-restlos-geniesen](http://www.zugutfuerdietonne.de/ueber-uns/aktion-restlos-geniesen)

► **Quarkdip mit frischen Varianten**

Senf und reichlich Kräuter nach Geschmack zugeben oder den Quark mit Apfel- oder Mangostücken und Currypulver veredeln oder einen **mediterranen Dip** mit Tomate, Basilikum und Knoblauch kreieren.

**Statt mit  
grünen Bohnen**

können Sie den Nudelsalat auch gut mit Mais, weißen oder roten Bohnen aus der Dose servieren. Auch jedes andere Lieblingsgemüse passt! Basilikum oder Petersilie können den Salat statt Rucola auffrischen.



► **Gesund und würzig**

Unsere Antipasti sind **nicht so fetthaltig** wie gekaufte. Das Rezept gelingt auch mit Zucchini oder Fenchel.

**Süß-saftig** und ein bisschen „hot“: Das **Ananas-Gurken-Relish** macht aus einem einfachen Stück Fleisch oder Fisch eine raffinierte Spezialität.