



Gesundheitsresort
Bad Zell

LEBT GESUND | LEBT GENUSS

GESUNDE REZEPTE

schnell und ausgewogen



Kurhotel Bad Zell, Diätologie
Kurhausstraße 9, 4283 Bad Zell
Mobil: 0664/5066879
Mail: gesundleben@lebensquell-badzell.at



Ernährung im Alltag für Pensionist*innen

Einen wesentlichen Grundpfeiler zur Erhaltung der Gesundheit stellen eine **ausgewogene Ernährung** sowie **regelmäßige Bewegung** dar. Im Zuge des Älterwerdens kommt es zu Veränderungen im Körper – der **Energie- bzw. Kalorienbedarf nimmt ab**. Dies geschieht durch Veränderungen der Körperzusammensetzung und auch durch weniger körperliche Bewegung. Tendenziell kommt es zu einer Abnahme der Muskelmasse, der Knochenmasse und des Körperwassers, während die Fettmasse eher zunimmt. Grundsätzlich bleibt der **Nährstoffbedarf gleich** – bei manchen Nährstoffen ist der Bedarf aber erhöht. Deshalb soll besonderes Augenmerk auf die **Auswahl wertvoller, nährstoffreicher Lebensmittel** gelegt werden.

Ausgewogene Ernährung:

- 3 Mahlzeiten täglich nach der gesunden Mahlzeitenzusammenstellung (1/2 des Tellers Gemüse/Salat, 1/4 Beilagen, 1/4 Eiweiß).
- Bei Bedarf kann eine eiweißreiche Zwischenmahlzeit (Skyr/Joghurt mit Obst, Buttermilch, Kefir etc.) eingebaut werden.
- Auf eine ausreichende Zufuhr von Eiweißquellen achten.
- Regelmäßige Bewegung (an der frischen Luft) einplanen.

Wichtige Nährstoffe im Alter:

Eiweiß (Protein)

- ist auch im höheren Alter ein wichtiger Baustein für den Körper.
- hilft dabei, die Muskelmasse und Muskelkraft zu erhalten.
- unterstützt das Immunsystem und fördert die Wundheilung.
- soll gleichmäßig über den Tag verteilt zugeführt werden, indem zu jeder Hauptmahlzeit eine eiweißreiche Lebensmittelquelle eingeplant wird.



- für ältere Erwachsene wird eine tägliche Eiweißzufuhr von **etwa 1 – 1,2 g Gramm pro Kilogramm Körpergewicht** empfohlen. Eine Person mit 70 kg Körpergewicht sollte daher rund 70 g Eiweiß pro Tag aufnehmen.
- gute Eiweißquellen sind **Milch und Milchprodukte, Eier, Fisch, Fleisch, Hülsenfrüchte** (z.B.: Bohnen, Linsen, Kichererbsen) **und Tofu**.

Vitamin D

- fördert die Kalziumaufnahme und ist somit wichtig für die Knochengesundheit bzw. Knochenstabilität.
- ist außerdem am Muskelstoffwechsel und der Infektabwehr beteiligt.
- wird durch Sonneneinstrahlung in der Haut gebildet, die Bildung nimmt jedoch mit dem Alter ab.
- ist enthalten in fettreichen Meeresfischen, Eigelb, Speisepilzen (Vit. D₃).
- Supplemente sollen unbedingt mit einer Mahlzeit eingenommen werden, da Vitamin D ein fettlösliches Vitamin ist und eine Fettquelle braucht, um aufgenommen werden zu können.

Kalzium

- ist wichtig für den Knochenaufbau und den Erhalt von Knochen und Zähnen.
- ist auch beteiligt an der Reizweiterleitung von Nerven und Muskulatur.
- 99,9 % des Kalziums sind im Skelett gespeichert.
- Die Kalziumaufnahme aus dem Dünndarm nimmt mit dem Alter ab, weshalb besonders auf eine ausreichende Zufuhr geachtet werden soll.
- ist enthalten in Milch und Milchprodukten, kalziumreichen Mineralwässern (z. B. Alpquell, Astoria, Tiroler Quell), grünem Gemüse,



Kräutern, Zitrusfrüchten, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Nüssen, Samen und Kernen.

- Täglich sollten drei Portionen Milchprodukte auf dem Speiseplan stehen (Joghurt, Schnittkäse, Topfen, Cottage Cheese, Buttermilch, etc.).

Omega-3-Fettsäuren

- haben eine entzündungshemmende und somit eine blutgefäß- und herzschützende Wirkung.
- sind enthalten in fettreichen Meeresfischen wie Lachs, Makrele und Hering sowie in Leinöl, Leindotteröl, Walnussöl, Hanföl, Rapsöl und Nüssen.
- Fisch sollte 2 x pro Woche auf dem Speiseplan stehen.



Praktische Tipps für den Einkauf – Auswahl gesunder, fett- und zuckerarmer Lebensmittel:

- Vorräte durchgehen
- Planen, was in den nächsten Tagen gekocht werden soll
- Einkaufsliste erstellen
- Auf regionale und saisonale Lebensmittel achten
- Nicht mit Hunger einkaufen gehen
- Dunkles Brot bedeutet nicht automatisch Vollkorn
- Auf den Zuckergehalt von Lebensmitteln und Getränken achten (Zutatenliste, Nährwerttabelle, ...)





Gemüse-Eintopf mit weißen Bohnen (4 Portionen)

Zutaten:

450 g Erbsen

450 g Karotten

400 g weiße Bohnen

3 große Kartoffeln

1,2 l Gemüsesuppe

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 Kohlrabi

1 Stange Lauch

Salz

Pfeffer

Muskat

Majoran

Zubereitung:

Zwiebel schälen, klein schneiden und in einem großen Topf mit Öl anschwitzen. Kohlrabi, Karotten und Lauch putzen, Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zu den Zwiebeln geben und kurz mit anbraten. Mit Gemüsesuppe ablöschen und aufkochen lassen. Bei mittlerer Hitze zirka 15 Minuten köcheln lassen. Währenddessen die Bohnen abwaschen und gemeinsam mit den Erbsen für etwa 10 Minuten mitkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und nach Belieben mit Kräutern abschmecken.

Tipp: Im Kühlschrank hält sich der Eintopf für drei Tage.



Gemüseomelett mit Käse (1 Portion)

Zutaten

2 Eier

2 EL Milch

1 kleine Zucchini

1 kleine Tomate

30 g geriebener Käse

1 TL Rapsöl

Kräuter, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und im Öl kurz anbraten. Eier mit Milch verquirlen, würzen und über das Gemüse gießen. Den Käse darüberstreuen und das Omelett bei mittlerer Hitze stocken lassen. Mit Vollkornbrot servieren.



Erdäpfelgulasch (4 Portionen)

Zutaten:

700 g Kartoffeln, festkochend

700 ml Gemüsesuppe

2 Paar Frankfurter

30 g Tomatenmark

2 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 EL Rapsöl

1 EL Maisstärke mit 2 EL kaltem Wasser vermischt

1 Lorbeerblatt

Paprikapulver

Kümmel

Majoran

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In einem großen Topf mit Rapsöl dünsten. Tomatenmark, Paprikapulver, Kümmel, Majoran, Lorbeerblatt zugeben und kurz dünsten. Währenddessen die Kartoffeln schälen und in 1-2cm große Stücke schneiden. Kartoffelstücke, Gemüsesuppe und Maisstärke – Wasser – Mischung zugeben und für zirka 30 Minuten köcheln lassen. Würstel in zirka 1cm dicke Scheiben schneiden und für 5 Minuten mitkochen. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit einem Esslöffel Sauerrahm und Petersilie servieren.



Nudel-Zucchini-Thunfisch Auflauf (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Fusilli

500 g Zucchini

750 g passierte Tomaten

2 Dosen Thunfisch im eigenen Saft

1 Kugel Mozzarella

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 EL Rapsöl

Salz

Pfeffer

Basilikum

Zubereitung:

Nudeln nicht ganz al dente kochen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in Rapsöl anschwitzen. Zucchini und Mozzarella in Stücke schneiden und die Zucchini ebenfalls kurz mit anbraten. Mit passierte Tomaten ablöschen und abschmecken mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Basilikum. Einmal kurz aufköcheln lassen und den Thunfisch untermengen. Nudeln abseihen und in eine Auflaufform geben, mit der Tomaten – Thunfisch – Sauce vermengen. Mit Mozzarella bestreuen und im Backofen bei 180° backen, bis der Käse braun ist.



Linsen-Curry mit Hähnchen (4 Portionen)

Zutaten:

300 g Reis
400 g Kokosmilch
400 g Hähnchenbrustfilet
100 g rote Linsen getrocknet
1 Dose Kichererbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Rapsöl
4 TL Curry
1 TL Paprikapulver edelsüß
20 g Tomatenmark
2 EL Zitronensaft
Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf Reis garen. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch fein hacken und gemeinsam mit Curry, Paprika, Salz und Pfeffer im Rapsöl anschwitzen. Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden. Lorbeerblatt, Tomatenmark, Kokosmilch, Zitronensaft, Hähnchen, Linsen und Kichererbsen zugeben und alles einmal vermischen und für ca. 15 Minuten kochen lassen. Mit Reis servieren.



Cremiger Polenta mit Fisch und Gemüse (4 Portionen)

Zutaten:

4 Fischfilets nach Wahl

300 g Karotten, 300 g Pastinaken, 300 g Rote Rüben

1 EL Rapsöl

Für den Polenta:

1 EL Butter

1 Zwiebel

2 Nelken

50 ml Milch

30 ml Wasser

150 g Maisgrieß

50 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse in ca. 4cm große Stücke schneiden und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüberträufeln, mischen und würzen. Bei ca. 200°C 30 Minuten backen. Für den Polenta, Butter in einer Pfanne erwärmen. Fein gehackte Zwiebel und Nelken dazumengen und für 3 Minuten anschwitzen. Milch und Wasser untermischen und aufkochen lassen. Den Maisgrieß unterrühren und Hitze reduzieren. Circa 5 Minuten, unter gelegentlichem Rühren zu einem cremigen Brei köcheln lassen. Am Schluss Käse unterheben und mit Salz und Pfeffer, bei Belieben auch mit Muskat abschmecken. Den Fisch parallel in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, bis er gar ist. Alles zusammen anrichten.



Lauwarmer Rotkraut-Quinoa Salat (4 Portionen)

Zutaten:

250 g Quinoa

400 ml Gemüsesuppe

300g Rotkohl

200 g Feta (1 Pkg)

80 g Walnüsse

Rucola

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel

Salz

Pfeffer

Essig

Olivenöl (optional auch Walnussöl)

Honig

Zubereitung:

Quinoa mit der Gemüsesuppe und etwas Salz gar kochen. Währenddessen das Rotkraut in feine Streifen schneiden. Feta, Zwiebel, Knoblauch und Nüsse klein schneiden und mit dem Rotkraut vermengen. Salz, Essig, Öl und Honig zugeben und vermischen. Kurz anziehen lassen.

Die gekochte Quinoa zur Rotkraut – Mischung geben, gut vermischen und nochmals abschmecken. Gemeinsam mit Rucola servieren.



Schupfnudeln mit Gemüse und Feta (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Schupfnudeln

500 g Champignons

1 Paprika

1 Zucchini

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Packung Feta

4 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und klein schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schupfnudeln darin anbraten, herausnehmen und zur Seite stellen. Die Zwiebel in die Pfanne geben und goldbraun anbraten. Dann das restliche Gemüse und den Knoblauch dazugeben und braten. Die Schupfnudeln wieder zufügen und alles gemeinsam nochmal kurz anbraten, würzen und abschmecken. Zum Schluss den Feta darüber bröseln und servieren.

Tipp: Der Feta kann auch durch Tofu, Tempeh oder Hühnerfleisch ausgetauscht werden.



Kichererbsen-Kürbiscurry (4 Portionen)

Zutaten:

400 ml Kokosmilch

300 ml Gemüsebrühe

½ Kürbis (600 – 800 g)

150 g Blattspinat

2 große Karotten

2 Dosen Kichererbsen

1 Zwiebel

4 TL Currypulver

Rapsöl

Salz

Zubereitung:

Die Zwiebel, den Kürbis und die Karotten klein schneiden und in etwas Rapsöl dünsten. Kokosmilch, Gemüsebrühe und das Currypulver zugießen und aufkochen. Die Kichererbsen abtropfen, abspülen und gemeinsam mit dem gewaschenen Spinat in das Curry geben. Das ganze ca. 10 Minuten köcheln lassen und mit Salz abschmecken. Dazu passt Basmatireis, Quinoa oder Couscous.

Tipp: Das Gemüse kann je nach Belieben und Saison variiert werden (Brokkoli, Zucchini, Champignons etc.).



Linsenbolognese (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Vollkornspaghetti
400 g passierte Tomaten
150 g rote Linsen
4 Karotten
4 Stangen Stangensellerie
250 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
1 EL italienische Kräuter
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden und in einer Pfanne in etwas Rapsöl andünsten. In der Zwischenzeit die Karotten und den Stangensellerie klein schneiden und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Linsen gut waschen und gemeinsam mit den passierten Tomaten und der Gemüsebrühe in die Pfanne geben. Mit Salz, Pfeffer und italienischen Kräutern abschmecken, aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Vollkornspaghetti al dente kochen und dann gemeinsam servieren.

Tipp: Mit einem Beilagensalat wird die Gemüseportion nochmal erhöht 😊



Gegrillter Fisch auf Linsen mit Reis (4 Portionen)

Zutaten:

500 g Fischfilets (Zander oder Seelachs)

350 g Reis

400 g Lauch

200 g getrocknete Linsen (z.B. schwarze Linsen)

400 ml Gemüsesuppe

2 EL Öl

1 EL Balsamicoessig

3 EL gehackte Petersilie

Weißer Pfeffer

Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

Die Linsen etwa eine Stunde in Wasser einweichen, vor der Zubereitung abseihen. Reis kochen. Lauch waschen, putzen und längs halbieren, in kurze, feine Streifen schneiden. Öl erhitzen, Lauch andünsten, Linsen dazugeben und mit Gemüsesuppe aufgießen. Aufkochen und zugedeckt ca. 15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen den Grill oder die Pfanne vorheizen. Fischfilets trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Mit Pfeffer und Zitronensaft würzen und grillen bzw. braten. Linsengemüse mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen. Fischfilets auf dem Gemüse anrichten und mit Reis servieren.

Tipp: Ein Karottensalat als Beilage bringt mehr Farbe aufs Teller. Statt dem Reis können auch alternativ Kartoffeln als Beilage gegessen werden.



Süßer Hirseauflauf mit Beerenspiegel (4 Portionen)

Zutaten:

200 g Hirse

200 ml Halbfettmilch

200 ml Wasser

3 Eier

80 g Staubzucker

2 große Äpfel, Beeren oder Obst nach Belieben

250 g Magertopfen

300 g Beeren

Zitronenschale

1 EL Zucker

1 EL Maizena

1 Prise Salz

Eventuell Zimt oder Nelken

Zubereitung:

Hirse unter fließendem Wasser gut abspülen. Milch und Wasser aufkochen, die Hirse einrühren und zirka 20 Minuten dünsten. Anschließend abkühlen lassen. Dotter mit Zucker schaumig rühren und Topfen und Zitronenschale zugeben. Obst in der Zwischenzeit klein schneiden. Die überkühlte Hirse, das Obst und den Dotterabtrieb gut verrühren und den Eischnee vorsichtig unterheben.

Die Masse in eine Auflaufform geben und bei 160° zirka 50 Minuten backen. Beeren mit Zucker, Zimt und Nelken aufkochen und pürieren, bei Bedarf mit Maizena binden. Den Auflauf mit dem Beerenspiegel anrichten.



Buttermilchweckerl (ca. 9 Stück)

Zutaten:

250 ml Buttermilch

80 g Haferflocken

30 g Sonnenblumenkerne

4 EL Leinsamenschrot

250 g Dinkelvollkornmehl

1 Pkg. Backpulver

1 EL Honig

1 Prise Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Alle Zutaten zuerst in einer Schüssel und dann auf der bemehlten Arbeitsfläche rasch zu einem homogenen Teig verarbeiten. Je nach Belieben Weckerl formen (60-65 g ergibt ca. 9 Stk.) und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Buttermilchweckerl – je nach Größe - ca. 20 Minuten backen.

Tipp: Dazu empfehlen wir einen selbstgemachten Hummus und Gemüsesticks.



Roter Rüben Hummus

Zutaten:

1 Dose/1 Glas Kichererbsen

1 EL Tahin (Sesammus)

1 (gekochte) rote Rübe

1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, (Zitronensaft, Knoblauch, Chili,.....)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab (oder mit dem Mixer) pürieren. Damit der Aufstrich cremiger wird, etwas Flüssigkeit (z.B. Wasser, oder Flüssigkeit/Wasser der Kichererbsen) vor dem Pürieren dazugeben.

Hummus natur

Zutaten:

1 Dose/ 1 Glas Kichererbsen

1 EL Tahin (Sesammus)

1 TL Olivenöl

Gewürze: Salz, Pfeffer, (Zitronensaft, Knoblauch, Chili,.....)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Pürierstab (oder mit dem Mixer) pürieren. Damit der Aufstrich cremiger wird. Etwas Flüssigkeit (z.B. Wasser, oder Flüssigkeit/Wasser der Kichererbsen) vor dem Pürieren dazugeben.



Linsen-Curry-Aufstrich

Zutaten:

130 g rote Linsen getrocknet

100 g Magertopfen

60 g Zwiebel

1 EL Rapsöl

1 TL Curry

230 ml Wasser

Salz

Pfeffer

Optional: Gemüsesuppe und (frische) Kräuter

Zubereitung:

Zwiebel fein hacken und in einem Topf mit etwas Rapsöl anschwitzen. Linsen, Currypulver, Suppenpulver, Salz, Pfeffer und Wasser zugeben und zirka 15 Minuten kochen lassen, bis die Linsen gar sind. Danach abkühlen lassen und pürieren. Magertopfen untermischen und nach Belieben mit Kräutern abschmecken.

Tipp: Man kann auch Linsen aus der Dose nehmen, so fällt das Kochen der Linsen weg.



Topfen-Beeren-Müsli (1 Portion)

Zutaten

200 g Topfen (mager oder 20 %)

4 EL Haferflocken

100 g Beeren (frisch oder tiefgekühlt)

1 EL gehackte Nüsse

Nach Belieben etwas Honig oder Zimt

Zubereitung:

Topfen mit den Haferflocken verrühren. Beeren und Nüsse darübergeben und nach Wunsch mit etwas Honig oder Zimt verfeinern.

Tipp: die Beeren können gegen ein beliebiges anderes Obst getauscht werden.