



Dauer- *Kalender*

MIT ERNÄHRUNGSTIPPS

Dauerkalender MIT ERNÄHRUNGSTIPPS



» GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN

ist die Initiative für gesundes Essen mit Genuss. Durch unabhängige Informationen sollen Steirerinnen und Steirer dazu ermuntert werden, sich abwechslungsreich und ausgewogen zu ernähren.

Immerwährender Ernährungskalender

Dieser Kalender ist nicht nur für ein Jahr gültig, sondern kann ewig verwendet werden. Er ist dafür gedacht, dass Sie Ihre schönsten Tage eintragen.

Geburtstage oder Hochzeitstage werden so nie wieder vergessen. Darüber hinaus bekommen ältere Menschen mit diesem Kalender qualitätsgesicherte Ernährungsinformationen und gesunde Rezepte.

Dies ist von großer Bedeutung, weil **Übergewicht** ein wichtiges Gesundheitsthema ist. Aber auch **Mangelernährung** darf nicht übersehen werden.

Nicht nur der Blick auf die Figur ist wichtig, sondern auch der Tellerinhalt

Für viele zählt zur Einschätzung des Ernährungsverhaltens oftmals nur das Körpergewicht. Wer schlank ist, is(s)t gesund – wer übergewichtig ist, ungesund. Diese Annahme ist jedoch nicht haltbar.

Schlanke oder untergewichtige Personen können ebenso wie übergewichtige oder adipöse (fettleibige) Menschen an einer Mangelernährung leiden. Und ältere Menschen sind ganz besonders davon betroffen, denn durch bestehende Krankheiten oder Beeinträchtigungen (wie z. B. Kau- und Schluckprobleme) wird oft zu wenig oder nicht optimal gegessen. Spezifische Nährstoffmängel, ein Eiweißmangel oder ein krankheitsbedingter Gewichtsverlust sind die Folge.

Dabei kann **Essen als Medizin** angesehen werden. Passt der Ernährungszustand, können wir Krankheiten und Operationen besser überstehen, und auch für den Alltag sind wir besser gerüstet!

Gründe genug, um einmal mehr zu schauen, was auf dem Teller landet bzw. das eigene Ess- und Trinkverhalten zu optimieren. Mit diesem Kalender möchten wir Sie dabei unterstützen!



» Die Rezepte in diesem Kalender

Wenn man über Ernährung spricht, darf auf eines nie vergessen werden: Essen muss in erster Linie gut schmecken – was nicht heißt, dass es nicht auch gesund sein darf.

Probieren Sie einfach die in diesem Kalender präsentierten gesunden Rezepte aus! Sie sind für 4 Personen gedacht und wurden bewusst so ausgewählt, dass sie in der Zubereitung nicht zu aufwendig oder teuer sind. Und: Die Gerichte schmecken!

Darüber hinaus entsprechen die Rezepte immer der Saison und sind überwiegend vegetarisch. So profitiert nicht nur Ihre Gesundheit von den Rezepten, sondern auch die Umwelt!

→ Weitere saisonale und regionale Rezepte finden Sie unter www.gemeinsam-geniesSEN.at.

» Die Lebensmittelwaage

Jeden Monat stellen wir Ihnen zwei Speisen gegenüber und ermöglichen einen Vergleich auf **Kalorienbasis pro Portion**. Wir möchten aber auch aufzeigen, wie viel Bewegung es braucht, um diese Speisen dann wieder zu verbrennen.

Beispiel:



Die angegebenen Minuten wurden für eine 65 kg schwere Frau berechnet. Sind Sie leichter, brauchen Sie etwas mehr Zeit, um die angegebenen Kalorien zu verbrennen; sind Sie schwerer, dann brauchen Sie weniger Zeit, denn der Energieverbrauch ist auch abhängig vom Körpergewicht.

Die steirische Ernährungspyramide

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte
<ul style="list-style-type: none"> • Trinken Sie täglich mindestens 1,5 Liter Wasser. • Auch andere alkoholfreie und zuckerarme Getränke sind ok. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 3 Portionen Gemüse. Zum Gemüse zählen auch Hülsenfrüchte wie Bohnen, Erbsen und Linsen. • Essen Sie täglich auch 2 Portionen Obst. • Am besten ist saisonales Gemüse und Obst aus der Steiermark. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 4 Portionen Erdäpfel oder Getreide. Zum Getreide zählen zum Beispiel Brot, Nudeln, Polenta und Reis. • Für Menschen, die Sport machen, und für Kinder können es täglich auch 5 Portionen sein. • Am besten sind Vollkorn-Produkte wie zum Beispiel Vollkorn-Brot. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen beziehungsweise trinken Sie täglich 3 Portionen Milch oder Milchprodukte. • Am besten sind Produkte, die nicht gezuckert sind und die wenig Fett enthalten.
Fette und Öle	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettes, Süßes und Salziges	
<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie täglich 1–2 Portionen gute Fette. Dazu gehören pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen wie zum Beispiel Rapsöl und Walnüsse. • Essen Sie dafür nicht so oft Butter, Schmalz oder Schlagobers. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie pro Woche 1–2 Portionen Fisch. • Essen Sie pro Woche maximal 3 Portionen Fleisch. Dazu zählt auch Wurst. Am besten sind magere Produkte. • Essen Sie pro Woche bis zu 3 Eier. 	<ul style="list-style-type: none"> • Essen Sie nur selten Lebensmittel mit viel Fett, Zucker und Salz. • Trinken Sie nur selten Getränke mit viel Zucker. • Essen Sie immer mit Genuss. 	



Die steirische Ernährungspyramide ist die regionale Form der offiziellen österreichischen Ernährungspyramide. Die Pyramide zeigt, dass alle Lebensmittel Platz in einer gesunden Ernährung haben. Es kommt aber auf die Menge an. Je weiter unten ein Lebensmittel in der Pyramide steht, desto mehr sollten Sie davon essen bzw. trinken.

Adaptiert nach: „Die österreichische Ernährungspyramide“

Mehr Informationen erhalten Sie unter: → www.gscheitessen.at → www.gemeinsam-geniessen.at

Gänner



1 Neujahrstag

2

3

4

5

6 Heilige Drei Könige

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» Jänner: Erste Orientierung

Das etwaige Übergewicht nagt am Gewissen und der Neujahrsvorsatz will umgesetzt werden. So beschäftigen sich viele gerade zu Jahresbeginn vermehrt mit ihrem Körpergewicht bzw. mit ihrem Body-Mass-Index (BMI).

Wussten Sie, dass ...

- » der BMI nur bedingt aussagekräftig ist und einem „nur“ erste Orientierung bietet? Trotzdem ist es sinnvoll den Gewichtsverlauf zu verfolgen und sich 1 x im Monat zu wiegen.
- » der BMI nichts darüber aussagt, wie viel Körperfett oder Muskelmasse eine Person aufweist?
- » der BMI für ältere Personen etwas höher sein kann?
- » ein niedriger BMI auf eine Mangelernährung hinweist? Aber Achtung: Auch Normal- bzw. Übergewichtige können mangelernährt sein. Das heißt aber nicht, dass jeder Mensch davon betroffen ist oder man – ohne Rücksprache mit der Ärztin/dem Arzt – zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen sollte.

Body-Mass-Index (BMI)



BMI (kg/m²) =

Körpergewicht (kg) : Körpergröße² (m²)

Beispiel: BMI-Wert =

82 kg : (1,85 m) x (1,85 m) = 24,0 kg/m²

Einstufung nach dem BMI

	20-65 Jahre	über 65 Jahre
Untergewicht	<18,5	<20
Risiko einer Mangelernährung		20-21,9
Normalgewicht	18,5-24,9	22-26,9
Übergewicht	25-29,9	27-29,9
Adipositas	≥ 30	≥ 30

» Tipp für Senior*innen

Rutscht die Hose/der Rock oder zeigt die Waage etwas weniger an? Beobachten Sie einen ungewollten Gewichtsverlust; bei Weiterbestehen unbedingt mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt abklären.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Polentatommerl mit Birnen

5 Birnen, 1 l (fettarme) Milch, 300 g Polenta (Maisgrieß)
2 EL Butter, jodiertes Salz
Zimt, Staubzucker zum Bestreuen

Den Maisgrieß in einer Schüssel mit gesalzener Milch verrühren. Während die Masse nun leicht zieht, eine Auflaufform bebuttern (restliche Butter schmelzen und zur Flüssigkeit geben) sowie die Birnen waschen, eventuell schälen und in dünne Spalten schneiden.

Nun die noch flüssige Polentamasse in die Form gießen und mit Birnen dicht belegen. Ca. 30 Minuten im Backrohr bei 200° C Unter-/Oberhitze backen. Mit Staubzucker und etwas Zimt bestreut servieren.



Tipp: Wird dieser Tommerl als Hauptspeise genossen, empfiehlt sich als Vorspeise eine saisonale Gemüsesuppe! Im Jänner bieten sich z. B. Selleriecremesuppe, Lauchcremesuppe, Käferbohnsuppe oder Rote-Rüben-Suppe mit Kren an.



Februar

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14 Valentinstag

15

16

➤ Februar: Zink

Zink ist für uns ein essentielles Spurenelement, d. h. eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Wussten Sie, dass ...

- Zink wichtig ist für den Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiß?
- Zink eine wichtige Rolle für das Wachstum, die sexuelle Entwicklung, die Fruchtbarkeit sowie für das Empfinden von Geschmack und Appetit spielt?
- zu wenig Zink schlecht für das Immunsystem ist, aber eine längere übermäßige Zufuhr ebenso?

Tipps für mehr Zink:

- Essen Sie besonders vielfältig und abwechslungsreich. Vor allem Fleisch, Eier, Milch und Käse sind gute Zinkquellen.
- Essen Sie darüber hinaus regelmäßig (gemahlene) Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne sowie Walnüsse und am besten Sauerteig-Vollkornbrot.

➤ Tipp für Senior*innen

Schwierigkeiten beim Schlucken können zu einseitiger Ernährung, abnehmendem Appetit und in der Folge zu Nährstoffmängeln führen. Achten Sie besonders auf eine verträgliche Konsistenz der Speisen und Getränke – Apfel als Mus, statt Schnitzel Faschiertes etc.

- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29



Karotten-Orangen-Suppe

- 1 Zwiebel
- 5 Karotten (ca. 500 g)
- 2 Orangen
- 2 TL Rapsöl
- 600 ml klare Gemüsesuppe
- 2 EL Walnüsse
- jodiertes Salz, Chilipulver
- frische Petersilie
- 4 TL Sauerrahm

Zwiebel schälen und grob hacken; Karotten waschen und in Scheiben schneiden; Öl in einem beschichteten Topf erhitzen, Zwiebel und Karotten darin anrösten, mit Gemüsesuppe aufgießen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel kochen lassen. In der Zwischenzeit die Orangen halbieren und auspressen sowie die Walnüsse und die Petersilie hacken. Nachdem die Karotten weich gekocht sind, den Orangensaft sowie die gehackten Walnüsse zugeben und die Suppe fein pürieren und gut abschmecken. In Tellern garniert mit Petersilie sowie einem Klecks Sauerrahm anrichten.



DIE LEBENS MITTELWAAGE

Hühnergescnetzeltes mit Reis

vs.

Rahmgescnetzeltes mit Kroketten

525 kcal

154^{min}

90^{min}

745 kcal

218^{min}

127^{min}



März

1
2
3
4
5
6
7 <i>Tag der gesunden Ernährung</i>
8
9
10
11
12
13
14
15
16

» März: Vitamin D

Vitamin D zählt zu den Vitaminen und wird auch als Hormon eingestuft.

Wussten Sie, dass ...

- » Vitamin D wichtig ist für den Knochenstoffwechsel? Nur wenn wir gut damit versorgt werden, wird ausreichend Kalzium in die Knochen eingebaut.
- » Vitamin D in der Nahrung kaum vorhanden ist? Enthalten ist es aber in Champignons, Lebertran (Fischöl), Hering, Lachs, Forelle oder Eigelb.
- » Vitamin D großteils vom Körper mithilfe von Sonnenlicht zwischen März und Oktober gebildet wird?
- » die Fähigkeit, Vitamin D über die Haut zu produzieren, mit dem Alter abnimmt? Ältere Menschen müssen deshalb gegebenenfalls ein Vitamin-D-Präparat einnehmen. Der Bedarf wird von der Hausärztin/ dem Hausarzt bestimmt.

» Tipp für die Vitamin-D-Bildung

- » Faustregel für Erwachsene für eine ausreichende Vitamin-D-Bildung über die Haut: 5 bis 25 Minuten pro Tag mit unbedeckter Haut im Gesicht, an den Händen und an Teilen von Armen und Beinen an die Sonne gehen. Natürlich sollte dabei aber ein Sonnenbrand vermieden werden. Deshalb wird auch eine lang anhaltende Sonnenbestrahlung im Sommer zur Mittagszeit nicht empfohlen.



» Rollgerstensalat mit geräucherter Forelle



300 g Räucherforelle (vegetarische Variante: Räuchertofu)
4 EL gehackte Petersilie
1 große Zwiebel
3 Karotten (ca. 250 g)
1 EL Rapsöl
200 g Rollgerste
100 g Blattspinat
2-3 EL Balsamicoessig
3-4 EL Olivenöl
Wasser nach Bedarf, jodiertes Salz, frisch gemahlener Pfeffer

Salzwasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, die Rollgerste zugeben und für ca. 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze weich kochen lassen. In der Zwischenzeit die Karotten gut waschen und klein würfeln, den Spinat putzen und waschen und die Zwiebel schälen sowie klein würfeln. Die Zwiebel anschließend in Rapsöl anbraten, nach kurzer Zeit die Karotten dazugeben, mit etwas Wasser aufgießen und bei geschlossenem Deckel 5 Minuten dünsten lassen. Danach die Spinatblätter zugeben und weitere 2 Minuten dünsten lassen. Der Topf kann nun vom Herd genommen werden. Die Gemüsemischung mit der abgetropften Rollgerste, der Petersilie und der Essig-Öl-Marinade vermengen und mit der Forelle zusammen servieren.

17

18

19 Josefitag

20 Frühlingsbeginn

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Krautfleckerln
mit gemischtem
Salat

405 kcal ▶ 119min ▶ 69min

vs.

Überbackene
Schinkenfleckerln
mit gemischtem Salat

1005 kcal ▶ 294min ▶ 172min

April



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» April: Kalzium

Kalzium ist für uns ein essentieller Mineralstoff, d. h. eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Wussten Sie, dass ...

- » Kalzium nicht nur wichtig ist für stabile Knochen, sondern auch für die Blutgerinnung und unsere Muskeltätigkeit?
- » Milch und Milchprodukte noch immer die wichtigsten Kalziumquellen für Menschen in Europa sind? Kalzium ist aber auch in pflanzlichen Lebensmitteln enthalten. Etwa in Kresse, Petersilie, Brokkoli, Kohlrabi, Sojabohnen (auch im Tofu), Fenchel, Mohn, Sesam, Haselnüssen, Mandeln und Pistazien.
- » fettarme Milch und Milchprodukte gleich viel Kalzium enthalten wie fettreiche Produkte? Das gilt im Übrigen auch für laktosefreie Produkte. Auch hier reduziert sich der Kalziumgehalt nicht.
- » es auch kalziumreiche Mineralwässer gibt? (über 150 mg Kalzium pro Liter)

So kann's gehen – Kalziumzufuhr

1 g Kalzium sollten Erwachsene täglich zuführen. Diese Menge ist besonders leicht einzuhalten, wenn auch Hartkäse verzehrt wird. Dieser ist besonders kalziumreich.

Beispiel für die Tageszufuhr:	Beispiel für die Tageszufuhr:
200 g (fettarmes) Joghurt*	200 ml (fettarme) Milch*
30 g Mandeln	150 g Tofu**
150 g Vollkornbrot	200 g Fenchel
45 g Emmentaler**	125 g Vollkornnudeln
30 g Kresse	30 g Petersilie
	200 ml Buttermilch*
	30 g Haselnüsse
In Summe 1 g Kalzium	In Summe 1 g Kalzium

* gilt auch für die laktosefreie Variante

** Emmentaler und Tofu sind von Natur aus laktosefrei (milchzuckerfrei).



Kräuterpalatschinken

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Weizenvollkornmehl
- 3 Eier, 0,5 l (fettarme) Milch, jodiertes Salz
- 1 Handvoll Kräuter, z. B. Petersilie, Basilikum, Kresse, Schnittlauch
- 2 EL Rapsöl

Mehl, Eier, Milch und Salz zu einem zähflüssigen Teig verrühren und den Teig für ca. 10 min stehen lassen. In der Zwischenzeit die Kräuter waschen und fein hacken. Kurz vor dem Braten die Kräuter zum Palatschinkenteig geben. Für die erste Palatschinke Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und etwas Teig eingießen. Nachdem die eine Seite gebacken ist, die Palatschinke wenden und auf der anderen Seite backen. Mit den folgenden Palatschinken – bis auf die Ölzugabe – gleich verfahren. Denn die Palatschinken gelingen (und schmecken) auch ausgezeichnet, wenn man nur bei jeder zweiten Palatschinke wieder etwas Öl in die Pfanne gibt.

Tipp: Diese Palatschinken schmecken in Streifen geschnitten als Frittaten besonders gut. Sie können aber auch gefüllt mit Frischkäse und Linsensalat als Hauptspeise genossen werden.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

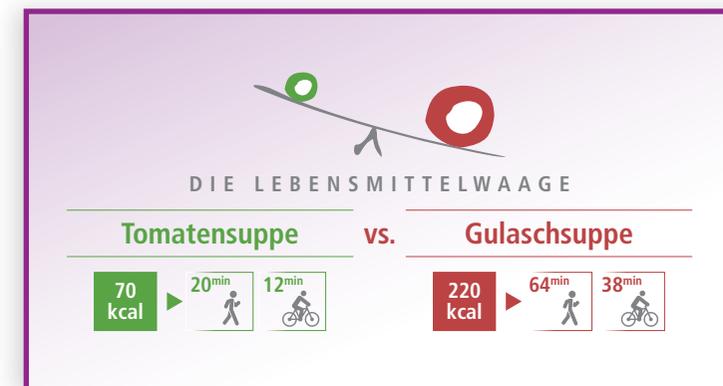
26

27

28

29

30





Mar

1 Staatsfeiertag

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» Mai: Eiweiß

Eiweiß, auch Protein genannt, ist für uns ein essentieller Hauptnährstoff, d. h. eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Wussten Sie, dass ...

- » Eiweiß bzw. seine Bestandteile, die Aminosäuren, der Baustoff für Muskulatur und Organe sind? Auch für die Hormonbildung und für das Immunsystem benötigt der Körper Eiweiß.
- » Eiweiß nur im Notfall, z. B. bei langem Hungern bzw. Fasten, vom Körper als Energiequelle genutzt wird?
- » nicht nur tierische Produkte (z. B. fettarme Milch, mageres Fleisch, Fisch, Eier) gute Eiweißquellen sind? Pflanzliche Lebensmittel sind auch gute Quellen, z. B. Bohnen, Linsen, Kartoffeln und Getreide.
- » zu viel Eiweiß die Niere belasten kann?

» **Tipp für Senior*innen:** Durch die richtige Kombination von Lebensmitteln kann der Körper besonders viel körpereigenes Eiweiß aufbauen: z. B. Kartoffeln + Ei, Getreide + Milch, Bohnen + Mais (Beispiel Rezept Käferbohnenalat spezial).



¼ kg getrocknete Käferbohnen
½ Dose Mais
1 rote Rübe (roh oder gekocht), 1 Zwiebel
5 EL Apfelessig, 4 EL Kürbiskernöl
jodiertes Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Kren

*Schneller ist der Salat zubereitet, wenn man für den Kochvorgang einen Schnellkochtopf (verkürzt die Kochzeit der Bohnen auf ca. 30 Minuten) oder vorgekochte Bohnen aus der Dose verwendet.

Tipps für eine gute Muskulatur

Eine gut aufgebaute Muskulatur schützt uns nicht nur vor Stürzen im Alter, sondern erlaubt uns auch, etwas mehr zu essen. Muskelmasse verbraucht in Ruhe mehr Energie (Kalorien) als Fettmasse.

Eine gute Muskulatur braucht:

- » Als Basis eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, bei der ausreichend Energie (Kalorien) zugeführt wird.
- +
- » Die ausreichende Zufuhr von pflanzlichem und tierischem Eiweiß.
- +
- » An zwei oder mehr Tagen der Woche muskelkräftigende Bewegung (siehe auch Rückseite des Kalenders).

17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31

Getrocknete Käferbohnen mind. 12 h in Wasser einweichen, danach mit dem Einweichwasser weichkochen (ca. 1 ½ Stunden*). Die Käferbohnen anschließend abseihen und noch heiß mit Salz, Pfeffer, Essig, etwas Zucker und fein gehackter Zwiebel marinieren (die Bohnen sollten möglichst mit Marinade bedeckt sein, das gelingt gut durch Zugabe von etwas Wasser). Zugedeckt ca. 2 Stunden ziehen lassen. In der Zwischenzeit die rote Rübe schälen (wenn rohe rote Rüben verarbeitet werden), klein würfeln und den Mais kurz abspülen. Vor dem Anrichten die Käferbohnen mit Kürbiskernöl mischen sowie den Mais und die rote Rübe unterheben. Zum Verfeinern noch gerissenen Kren drüberstreuen. Am besten mit einem guten Stück Vollkornbrot zur Jause genießen!



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Kornweckerl mit Schinken

vs. Leberkäsesemmel

270 kcal ▶ 79min 46min

450 kcal ▶ 132min 77min



Gumi

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16

» Juni: Flüssigkeit

Der erwachsene Mensch besteht zu mehr als 50 Prozent aus Wasser. Dieses Wasser geht zum Teil über den Schweiß bzw. über den Harn und Stuhl verloren. Sogar beim Atmen verlieren wir Wasser. Es muss deshalb täglich durch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ersetzt werden.

Wussten Sie, dass ...

- » sich schon bei zwei Prozent Flüssigkeitsverlust die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit vermindert? Konzentrations- und Reaktionsvermögen lassen nach. Starkes Durstgefühl, Mundtrockenheit, Kopfschmerzen, Müdigkeit und Verstopfung sind weitere Folgen.
- » eine Wasservergiftung (Intoxikation) sehr selten ist, aber vorkommen kann, wenn die Ausscheidungsfähigkeit der Nieren überfordert wird? Als maximale Flüssigkeitsmenge, die ein Erwachsener längerfristig (über den Tag verteilt) täglich aufnehmen kann, werden ca. 10 Liter angegeben.

Tipps für Trinkmuffel

Kinder wie auch ältere Menschen vergessen oftmals zu trinken. Vielleicht wären folgende Ideen etwas für Sie:

- » Sofort nach dem Aufstehen 1 Glas Wasser trinken und einen Krug befüllen, der bis zum Abend geleert sein sollte.
- » Nie ohne Trinkflasche unterwegs sein.
- » Trinkerinnerungen am Handy oder PC einstellen.
- » Klare Gemüsesuppen vor den Hauptmahlzeiten essen.
- » Wasserreiche Gemüse- und Obstsorten essen, z. B. Gurken, Tomaten oder Melonen.

» Tipp für Senior*innen

Trinken Sie zu allen Mahlzeiten zumindest 1 Glas; verdünnte Obstsaft geben Geschmack und liefern Vitamine; Tees wie Wermut und Schafgarbe regen den Appetit an und tun gut!

17

18

19

20

21 Sommeranfang (Sommersonnenwende)

22

23

24

25

26

27

28

29

30



Alkoholfreie Erdbeerbowle

500 g Erdbeeren
2 Limetten
ca. 1 l Apfelsaft
einige Blätter frische (Pfeffer-)Minze
ca. 1 l prickelndes Mineralwasser
Eiswürfel

Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke (zumindest vierteln) schneiden. In eine große Glasschüssel geben und mit Apfelsaft aufgießen. Limetten waschen, in Scheiben schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Das Ganze nun zugedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank geben. Vor dem Servieren Eiswürfel zugeben, mit Mineralwasser aufgießen und mit Minze dekorieren servieren.



DIE LEBENS MITTELWAAGE

Spaghetti
mit Tomatensoße

vs.

Spaghetti
Carbonara

345
kcal

101^{min}

59^{min}

920
kcal

269^{min}

157^{min}



Garden

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» Juli: Natrium

Der Mineralstoff Natrium ist für uns essentiell, d. h. eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Wussten Sie, dass ...

- » Natrium wichtig ist für die Aufrechterhaltung verschiedener Zell- und Körperfunktionen, z. B. für die Regulation des Flüssigkeitsvolumens, und des Blutdrucks.
- » Natrium häufig gemeinsam mit Chlorid in Form von Speisesalz/Kochsalz (NaCl = Natriumchlorid) aufgenommen wird? Natrium kommt aber auch z. B. in Mineralwasser vor.
- » wir das meiste Natriumchlorid, also Salz, nicht über den Salzstreuer zuführen, sondern über verarbeitete Produkte? Schon mit einer Portion eines pikanten Fertiggerichts kann die täglich tolerierbare Salzmenge (6 g = 1 Teelöffel) überschritten werden.

Tipps für weniger Salz

- » Wechseln Sie ab und essen Sie statt (Vollkorn-)Brot zum Frühstück zwischendurch auch Müsli mit frischem Obst und Joghurt. Ein Müsli eignet sich übrigens auch als schnelle Mittagsmahlzeit statt einem salzreichen Fertiggericht.
- » Variieren Sie Ihren Brotbelag und wählen Sie statt Wurst z. B. Frischkäse und frisches, regionales und saisonales Gemüse. Ein Paprika- oder Schnittlauchbrot ist doch immer eine gute Idee!

» Tipp für Senior*innen

Verwenden Sie bei vermindertem Geschmackempfinden mehr Kräuter statt mehr Salz! Bei Schluckproblemen kann ein Kräutersäckchen/-sieb, in dem die Kräuter mitgekocht werden, hilfreich sein.



istock.com/Catalina-Gabriela-Mohar



Kraftmüsli

8 EL Getreideflocken,
z. B. Dinkel-, Hafer-,
Hirseflocken
4 EL Cornflakes
250 ml (fettarme) Milch
500 ml (fettarmes)
Naturjoghurt
2 Äpfel, z. B. weißer Klarapfel
2 Pfirsiche
2 EL Nüsse nach Gusto
eventuell etwas Honig

Getreideflocken am Vortag mit Milch ansetzen und abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Am nächsten Tag in der Früh das Joghurt und das Obst (gut gewaschen und klein geschnitten bzw. Apfel fein raspelt) dazumischen, zum Schluss die Cornflakes sowie die Nüsse drüberstreuen bzw. geriebene Nüsse daruntermischen.

Tip: Wer mag, reibt sich auch Gemüse in das Kraftmüsli. Karotten schmecken zum Beispiel ausgezeichnet!

17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31



DIE LEBENSMITTELWAAGE

1/4 Grillhuhn mit
gemischtem Salat

vs.

1/4 Backhuhn mit
gemischtem Salat

365 kcal ▶ 107^{min} 62^{min}

885 kcal ▶ 259^{min} 151^{min}



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

Mariä Himmelfahrt

» August: Selen

Selen ist für uns ein essentielles Spurenelement, d. h. eine ausreichende Zufuhr über die Nahrung ist lebensnotwendig.

Wussten Sie, dass ...

- » Selen wichtig für das Funktionieren der Schilddrüse und des Immunsystems ist?
- » Selen unter anderem in Fisch, Fleisch, Eiern, Pilzen, Linsen, Nüssen und Spargel enthalten ist? Auch Kohlgemüse (z. B. Brokkoli, Weißkohl) und Zwiebelgemüse (z. B. Knoblauch, Zwiebeln) enthält Selen.
- » es auch Selenvergiftungen durch Nahrungsergänzungsmittel gibt? Eine erhöhte Zufuhr kann u. a. zu Haarausfall und Hauterkrankungen führen.

Tipps im Umgang mit Hendlfleisch

Selen ist auch im Hendlfleisch enthalten. Bei der Zubereitung aber besondere Vorsicht walten lassen – Salmonellengefahr!

- » Spülen Sie das Brett, auf dem Sie das Hendl vorbereitet haben, sofort danach mit heißem Wasser ab. Schneiden Sie keinesfalls z. B. Ihre Paradeiser oder Gurken, die Sie roh als Salat essen möchten, auf dem benutzten Brett.
- » Essen Sie Hendlfleisch immer nur gut durcherhitzt. Achten Sie insbesondere beim Grillen darauf, dass der austretende Fleischsaft durchsichtig ist.
- » Waschen Sie auch Ihre Hände mit warmem Wasser und Seife nach dem Hantieren mit rohem Fleisch.



- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31



Zitronenhendl und Schafkäse vom Grill

Hendl

4 Oberkeulen, 4 Unterkeulen, 4 Flügel, 1 unbehandelte Zitrone
3 TL Paprikapulver, 1 kleiner Becher (fettarmes) Joghurt,
1-2 TL jodiertes Salz, Pfeffer, Tabasco

In einem verschließbaren Vorratsbehälter Zitronenschale und -saft mit Salz verrühren und das Fleisch darin damit einreiben (wer es knusprig mag, lässt die Haut auf den Hühnerteilen; Figurbewusste ziehen die Haut nach Möglichkeit ab). Danach Paprikapulver, Joghurt, einige Tropfen Tabasco und Pfeffer dazugeben, den Behälter schließen und durchschütteln. Das so marinierte Hendl nun für 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Grillen die

Hühnerteile abtropfen lassen und unter mehrmaligem Wenden ca. 15 Minuten grillen.

Schafkäse

150 g Schafkäse, 1 EL Rapsöl, frischer Thymian, Tabasco, Alufolie
Ein Stück Alufolie abreißen, mit Rapsöl bestreichen und den Schafkäse darauflegen, mit Tabasco beträufeln und mit frischen Thymianzweigen belegen. Nun verschließen und ca. 15 Minuten grillen.

Tip: Hendl und Schafkäse am besten mit gegrilltem Gemüse, Erdäpfeln sowie frischem Salat genießen.



DIE LEBENS MITTELWAAGE

Tomatensalat mit
Joghurtdressing

vs. Tomaten und Mozzarella
mit Olivenöl

78 kcal ▶ 23min 13min

322 kcal ▶ 94min 55min



September

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» September: Kohlenhydrate

Kohlenhydrate sind für uns ein wichtiger Hauptnährstoff. Ca. 55 % unserer täglichen Kalorienaufnahme sollten durch Kohlenhydrate erfolgen. Dieser hohe Anteil ist wichtig für unsere Gesundheit. Unter anderem werden so genügend Ballaststoffe zugeführt.

Wussten Sie, dass ...

- » es auch bei Kohlenhydraten auf die Qualität ankommt? Reichlich verzehrt werden sollten komplexe Kohlenhydrate; sogenannte Einfachzucker, wie sie in gezuckerten Getränken oder gesüßten Milchprodukten vorkommen, sollten eher gemieden werden.
- » Diabetiker*innen Kohlenhydrate nicht meiden müssen? Statt einer Diabetes-Diät wird eine vollwertige Mischkost empfohlen!
- » eine ausreichende Ballaststoffzufuhr beitragen kann, der Einnahme von Abführmitteln vorzubeugen? Auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr muss dabei aber geachtet werden.

Tipps für das Mehr an komplexen (= gesunden) Kohlenhydraten

- » Essen Sie mindestens 3 x in der Woche Hülsenfrüchte. Käferbohnsensalat, Erbsenreis, Linsenaufstrich oder Fisolengulasch hört sich doch gut an!
- » Kaufen Sie statt Mischbrot zwischendurch auch bewusst Vollkornbrot bzw. statt „weißen“ Nudeln auch einmal Vollkornnudeln.
- » Kochen Sie (zumindest anteilig) mit Vollkornmehl. 1/3 des Mehles kann bei Ihren erprobten Rezepten immer gut durch Vollkornmehl ersetzt werden. Übrigens: Auch bei Dinkelmehl sollten Sie die Vollkornvariante bevorzugen.

» Tipp für Senior*innen

Eine ballaststoffreiche Ernährung kann zu Blähungen führen. Steigern Sie deshalb Ihre Ballaststoffzufuhr zu Beginn langsam. Bevorzugen Sie Vollkorntoast bzw. Vollkornbrot ohne ganze Körner.

Semmelknödel mit Linsensauce

2 Zwiebeln, 1 TL Rapsöl, 250 g Semmelwürfel oder altbackenes Vollkornbrot, 2 Eier, 250 ml (fettarme) Milch, 1 EL Vollkornmehl, 1 Bund Petersilie, jodiertes Salz, frisch gemahlener Pfeffer

1 große Tasse getrocknete Linsen, 2 ½ Tassen Wasser, 2 Lorbeerblätter, 1 Zweig Thymian, 1 TL Senf, etwas Essig, Majoran

Einen Topf mit Linsen, Wasser, Lorbeerblättern und Thymian zustellen und für mind. 30 Minuten auf kleiner Stufe zugedeckt garen lassen (60 Minuten, wenn die Linsen vorher nicht

eingeweicht wurden). In einer Pfanne zwischenzeitlich Öl erhitzen und die geschälten und gehackten Zwiebeln glasig andünsten. Die Hälfte der Zwiebeln zu den Linsen in den Topf geben, die andere Hälfte aufsparen.

Nun die Milch erwärmen und über die Semmelwürfel gießen, dann die Eier mit Salz und der fein gehackten Petersilie versprudeln und ebenfalls zu den Semmelwürfeln geben. Zum Schluss die restlichen Zwiebeln unterrühren und für mind. 10 Minuten zugedeckt rasten lassen. Aus der Semmelmasse mit feuchten Händen gleich große Knödel formen und in ein mikrowellenfestes Gefäß legen. Wenig Wasser dazugießen (Boden leicht bedeckt), zudecken und für ca. 7 Minuten (bei 600 Watt und mittlerer Knödelgröße) in der Mikrowelle garen. Während die Knödel garen, können die Linsen mit Senf, einem Spritzer Essig, Majoran, Salz und Pfeffer abgeschmeckt werden.

17

18

19

20

21

22 *Herbstanfang*

23

24

25

26

27

28

29

30



DIE LEBENS MITTELWAAGE

Fruchtsalat
(ungezuckert)

vs.

Tiramisu

110 kcal

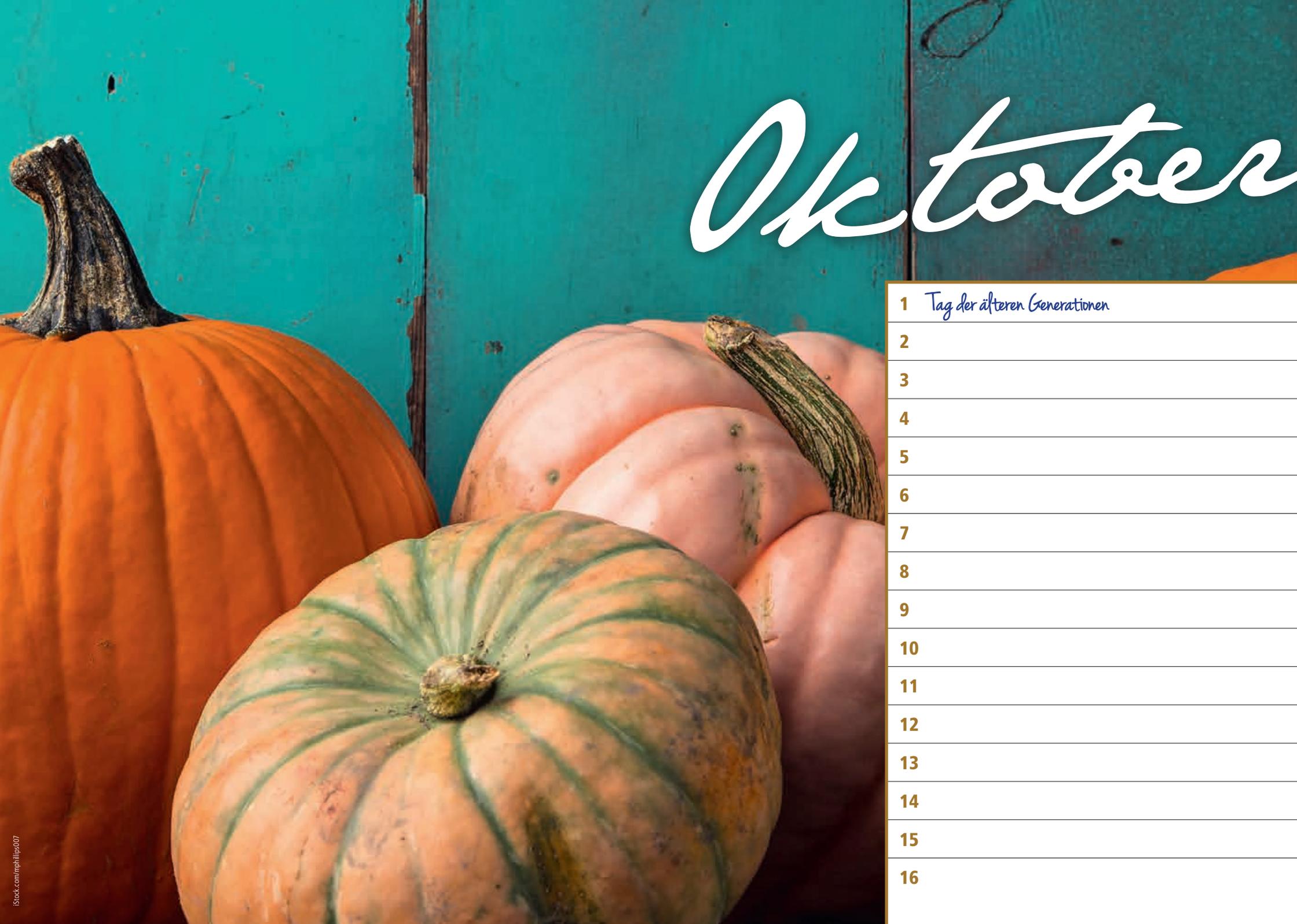
32min

19min

600 kcal

176min

103min

A photograph of several pumpkins of different colors (orange, light pink, and green-striped) against a teal, weathered wooden background. The word 'Oktober' is written in a white, cursive font in the upper right corner.

Oktober

1 Tag der älteren Generationen

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» Oktober: Betacarotin

Betacarotin ist ein sogenanntes Provitamin. Aus dieser Substanz kann das lebensnotwendige Vitamin A aufgebaut werden. Die ausreichende Zufuhr von Betacarotin hat darüber hinaus aber noch zusätzlichen Nutzen.

Wussten Sie, dass ...

- » Betacarotin die Zellen schützt und wichtig für das Immunsystem ist?
- » Betacarotin eine gelb-orange Farbe hat und auch von der Lebensmittelindustrie zum Färben eingesetzt wird?
- » Betacarotin in gelbem und orangefarbenem Gemüse (z. B. in Karotten, Kürbis) sowie in grünem Blattgemüse (u. a. Spinat, Grünkohl) vorkommt?
- » die regelmäßige Einnahme von Betacarotin als Nahrungsergänzungsmittel ohne diagnostizierten Vitamin-A-Mangel gesundheitlich bedenklich sein kann? Sprechen Sie vor einer geplanten Einnahme mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt.

Tipps für mehr Betacarotin!

- » Versuchen Sie Ihren Teller mit Hilfe von Gemüse so bunt wie möglich zu gestalten.
- » Wählen Sie bevorzugt saisonale Gemüsesorten, die gut ausgereift sind.

» Tipp für Senior*innen

Verzehren Sie betacarotinreiche Gemüse und Früchte am besten in Form von Saft, Brei oder gekocht! Dadurch kann das Betacarotin vom Körper besser aufgenommen werden.



Kürbisstrudel mit Topfen-Blätterteig

150 g Weizenmehl, 100 g Weizenvollkornmehl,
125 g Butter/Margarine, 250 g Magertopfen,
2 EL Rapsöl, 80 g fein geschnittener Lauch,
700 g geraspelter Kürbis, 1 Zwiebel,
1 Knoblauchzehe, 150 g gewürfelter Schafkäse,
1 TL süßes Paprikapulver, jodiertes Salz,
frisch gemahlener Pfeffer, Chili-Pulver,
1 Ei zum Bestreichen

Für den Teig Mehl, Butter oder Margarine und Magertopfen sowie Salz vermengen und gut durchkneten, abgedeckt für mind. 1 Stunde im Kühlschrank rasten lassen. In der Zwischenzeit die Fülle vorbereiten. Dazu Zwiebel und Knoblauch fein schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten, danach den Kürbis, den Lauch und den Knoblauch zugeben und für ca. 5 Minuten mitrösten. Nach dem Abschmecken (mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili) auskühlen lassen. Nachdem der Teig gerastet hat, auf einer bemehlten Fläche ausrollen und 3/4 des Teiges mit der Kürbismasse bestreichen (Ränder aussparen). Auf die Kürbismasse die Schafkäsewürfel verteilen, die Ecken des Strudels einschlagen und den Strudel einrollen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben, mit verquirltem Ei bestreichen und im vorgeheizten Rohr bei 220° C Ober-/Unterhitze 30 Minuten backen. Den Strudel am besten mit einer deftigen Knoblauchsauce und einem frischen Rapunzelsalat genießen.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26 Nationalfeiertag

27

28

29

30

31



DIE LEBENSMITTELWAAGE

Gemüseplatte mit
Erdäpfeln und Ei

vs.

Gemüse paniert
mit Sauce Tartare

395 kcal ▶ 116^{min} 68^{min}

705 kcal ▶ 206^{min} 121^{min}

November



1 Allerheiligen

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

» November: Fett

Fett ist für uns ein wichtiger Hauptnährstoff. Ca. 30 % unserer täglichen Kalorienaufnahme sollten in Form von Fett erfolgen.

Wussten Sie, dass ...

- » eine vollkommen fettfreie Ernährung mit dem Leben nicht vereinbar wäre?
- » die Bestandteile des Fettes, die sogenannten Fettsäuren (und hier die ungesättigten Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren), wichtig sind für das Immunsystem und unsere Hirnfunktion?
- » der Ersatz von gesättigten Fettsäuren durch ungesättigte Fettsäuren Sie vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen kann?
- » Butterschmalz wie auch Schweineschmalz reich ist an gesättigten Fettsäuren, aber v. a. über Wurst und Fleisch sehr viele gesättigte Fettsäuren aufgenommen werden?

Tipps

- » Essen Sie Fettreiches ohne schlechtes Gewissen, aber nicht allzu oft.
- » Wählen Sie Rapsöl als Standardöl für Ihre Küche und ergänzen Sie dieses um kaltgepresste Nussöle wie z. B. Walnussöl. Verwenden Sie für den traditionellen Geschmack auch ab und zu Kürbiskernöl.
- » Ein Mehr an gesunden Fettsäuren erreichen Sie auch mit dem täglichen Knabbern von Nüssen bzw. Samen (1 Portion = 2 EL) oder wenn Sie z. B. geriebene Nüsse in Mehlspeisen verarbeiten.
- » Wählen Sie bei purer Milch und Milchprodukten getrost die fettärmere Variante. Achten Sie aber z. B. bei Joghurt drinks auf die Nährwertkennzeichnung. Fettreduzierte Varianten können fast den gleichen Kaloriengehalt aufweisen wie normale Produkte. Der Grund liegt im Zusatz von Zucker!

» Tipp für Senior*innen

Schon kleine Mengen Leinöl, Walnussöl und Rapsöl (1-2 EL pro Tag) liefern wertvolle Omega-3-Fettsäuren! Wer zunehmen möchte/soll, darf großzügiger sein!



500 g Sauerkraut
500 g vorwiegend festkochende Erdäpfel
2 Eier, 2 EL Vollkornmehl, 2 EL Petersilie
jodiertes Salz, frisch gemahlener Pfeffer
gemahlener Kümmel, Rapsöl (zum Braten)

Das Sauerkraut ausdrücken, abtropfen lassen und gut zerkleinern (mehrfach durchschneiden). Erdäpfel schälen, fein raspeln und auspressen. Mit dem Sauerkraut, den Eiern, dem Mehl und der gehackten Petersilie gut vermengen und mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen und relativ dünne Puffer beidseitig knusprig braten. Überschüssiges Fett mit Küchenpapier abtupfen.

Beilagenempfehlung: Maissalat mit Joghurt dressing

Hinweis: Wem Sauerkraut zu intensiv schmeckt, der kann für diese Gemüsepufer auch anderes Gemüse wie z. B. Zwiebeln und Karotten verwenden.

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30





December

1

2

3

4

5

6

7

8 *Maria Empfängnis*

9

10

11

12

13

14

15

16

» Dezember: Esskultur/Genuss

Wie und was wir essen, ist Teil unserer Kultur. Dieses Stück Kultur gilt es zu erhalten, auch wenn die einen oder anderen kalorienreichen traditionellen Speisen in unserer modernen, oft bewegungsarmen Welt nur mehr maßvoll verzehrt werden sollten oder in einer gesünderen Variante.

Wussten Sie, dass ...

- » man mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche haben soll?
- » 3-4 Tassen Kaffee auch zur Flüssigkeitsaufnahme gezählt werden?
- » 2,5 Stück Vanillekipferl 100 Kcal haben?
- » Nüsse glücklich machen können? Sie enthalten sehr viel Tryptophan. Das ist eine Aminosäure. Daraus kann der Körper Glückshormone bilden.



750 g Äpfel, 1/8 l Apfelsaft
750 g getrocknete Früchte (getrocknete Feigen, Rosinen, getrocknete Birnen = Kletzen, getrocknete Zwetschken)

1 Handvoll gehackte Nüsse, 140 g Zucker, 1 EL Kakao
2 TL Zimt, 1/2 TL Lebkuchengewürz
300 g Roggenvollkornmehl, 400 g Weizenmehl
1 Packung Backpulver, 1 Prise jodiertes Salz, 1 Ei

Tipps für das Mehr an gesundem Genuss

- » Verzichten Sie auf das Argument: „Das ist gesund, iss es!“ Stattdessen sollten z. B. Fisch- und Gemüsegerichte gut gewürzt und schön angerichtet mit Selbstverständlichkeit serviert werden.
- » Versuchen Sie, so oft wie möglich in Gesellschaft zu essen.
- » Machen Sie Ihr Essen zum Erlebnis für alle Sinne:
 - Achten Sie morgens auf den Duft des Kaffees und das vertraute Geräusch der Kaffeemaschine.
 - Für einen „Augenschmaus“ decken Sie den Tisch, auch wenn Sie alleine essen, und richten Sie Ihr Essen ansprechend an.
 - Achten Sie schon beim Schälen der Mandarine auf den angenehmen Duft.
 - Achten Sie auf das Zimt- und Vanillearoma, das sich vom Keksteller entfaltet.
 - Essen Sie langsam und achtsam!

Äpfel gut waschen und mit der Schale grob reiben. Getrocknete Früchte sowie Nüsse klein hacken. Alles mit Apfelsaft gut durchmischen und über Nacht im Kühlschrank zugedeckt ziehen lassen. Am nächsten Tag die restlichen Zutaten (außer dem Ei) dazugeben und alles gut mit der Hand durchkneten. 3 Striezel formen, mit verquirltem Ei bestreichen und für 1 Stunde bei 180° C Unter-/Oberhitze backen (Backofen vorheizen).

17

18

19

20

21 Winteranfang (Wintersonnenwende)

22

23

24

25 Christtag

26 Stefanitag

27

28

29

30

31 Silvester



Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene



Grafik: Fonds Gesundes Österreich.
Bewegungsempfehlungen Erwachsene ab 65 Jahre

So erhalten Sie Ihre Gesundheit durch Bewegung:

Pro Woche mindestens

- an 2 oder mehr Tagen muskelkräftigende Übungen
z. B. mit Thera-Bändern, mit Hanteln oder Kraftmaschinen,
mit dem eigenen Körpergewicht (Wassergymnastik ...)

sowie

- mindestens 2 ½ bis 5 Stunden ausdauerorientierte Bewegung,
z. B. Spazieren oder Radfahren.

Ihre Atmung sollte dabei etwas beschleunigt sein. Sie können während der Bewegung aber noch gut sprechen. Wenn Sie anstrengendere Sportarten ausüben, reichen 1¼–2½ Stunden pro Woche.

Passen Sie jedenfalls Ihre Belastung und den Umfang Ihrer Bewegung an Ihr Fitnessniveau bzw. Ihre Einschränkungen an!

Wichtig ist vor allem der Wechsel von „körperlich inaktiv“ zu „ein wenig körperlich aktiv“.

Impressum: GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – Eine Initiative der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, finanziert aus den Mitteln des Gesundheitsförderungsfonds Steiermark. Dieser Kalender wurde von der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark erstellt.

Gesundheitsfonds Steiermark, Fach- und Koordinationsstelle Ernährung, Herrngasse 28, 8010 Graz, www.gemeinsam-geniessen.at

Verantwortlich für den Inhalt ist Mag.ª Martina Karla Steiner, Ernährungswissenschaftlerin.

Die Inhalte wurden weiters mit Diätologinnen der FH JOANNEUM, Institut für Diätologie, sowie mit Diätologinnen aus dem Programm „GEMEINSAM G'SUND GENIESSEN – daheim und unterwegs“ abgestimmt. Eine Literaturliste findet sich unter www.gemeinsam-geniessen.at.

3. überarbeitete Auflage 2022 (Erstauflage: 2017)

Die Inhalte des Kalenders entsprechen dem aktuellen Wissensstand bei Fertigstellung.

Eine Haftung des Herausgebers für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Fotos: Gesundheitsfonds Steiermark, istockphoto.com; Lektorat: www.textbox.at; Grafik: TORDREI.