

# **Vielfältig, ausgewogen und abwechslungsreich : gesunde Ernährung im Winter**

Autor(en): **Steinmann, Stephanie**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): - **(2007)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-819038>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

*Vielfältig, ausgewogen und abwechslungsreich*

# Gesunde Ernährung im Winter

**Die Ernährung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit. Je nachdem wie viel oder wenig man isst beziehungsweise welche Nährstoffe man zu sich nimmt, werden Gesundheit, Entwicklung und Körperfunktionen unterschiedlich beeinflusst. Empfehlungen einer Fachfrau.**

*Stephanie Steinmann\**

Das Essensmotto im Alter heisst: «Weniger muss mehr sein». Der Bedarf an Kalorien nimmt ab, während der Bedarf an Nährstoffen gleich hoch bleibt wie in jungen Jahren. Eine gesunde Ernährung im Alter sollte vielfältig und ausgewogen sein. Meistens werden im Winter weniger Gemüse und Früchte gegessen, und zwar nicht nur mengenmässig, sondern auch weniger verschiedene Sorten. Genau darin liegt die Krux einer gesunden Winter-Ernährung. Deshalb ist eine sorgfältige Planung der Mahlzeiten umso wichtiger, damit gesunde Ernährung und Freude am Essen kein Widerspruch sind.

### **Fünf Mahlzeiten am Tag**

Im Alter können das Hunger- und Durstgefühl abnehmen. Eine bewusste Planung von Essen und Trinken ist deshalb von Bedeutung. Es ist sinnvoll, einen Essrhythmus zu finden, bei dem über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten eingeplant werden. Fünf Mahlzeiten sind ideal – Znüni und Zvieri sind ebenso wichtig wie Zmorge und Znacht. Gerade im Winter wird oftmals nicht genug getrunken. Ein gutes Mittel für eine vermehrte Flüssigkeitszufuhr ist ein gefüllter Krug mit Kräuter- oder Früchtetee, der bis zum Abend leer sein sollte.

### **Fünf Portionen Früchte und Gemüse**

Die Schweizerische Vereinigung für Ernährung empfiehlt pro Tag zwei bis drei Portionen Früchte möglichst roh und drei bis vier Portionen Gemüse. Eine Portion Gemüse sollte roh genossen werden. Wie gross ist nun eine Portion Früchte oder Gemüse? Eine Handvoll genügt bereits. Gerade in der kalten Jahreszeit ist die Abwechslung beim Früchte- und Gemüsegenuss manchmal nicht ganz einfach, obwohl, neben Äpfeln und Birnen gibt es ja auch noch Zitrusfrüchte oder Exoten wie Ananas, Bananen und Kiwis. Die Ab-

wechslung kann dabei nicht nur durch verschiedene Sorten erreicht werden, sondern auch, indem Fruchtsäfte oder Gemüsesuppen in den Speiseplan einbezogen werden. Eine Portion Früchte oder Gemüse pro Tag kann durch ein Glas (2 dl) Gemüse- oder Fruchtsaft ersetzt werden, der vorzugsweise mit wenig Wasser verdünnt werden sollte. Auch immer ein guter Trick ist das Abrunden einer Mahlzeit mit einem bunten Fruchtsalat.

### **Vitamine beugen Infekten vor**

Besonders wichtig im Winter ist die Aufnahme der Vitamine A, C und E. Vitamin A ist wichtig für die Schleimhäute, die eine erste Barriere gegen Infekte von aussen bilden. Gute Vitamin A-Quellen sind Gemüse wie Rübli, Spinat, Broccoli oder Grünkohl. Vitamin E regt die Bildung von Antikörpern im Blut an. Zitrusfrüchte tragen insbesondere im Winter zur Deckung des Bedarfs an Vitamin C bei. Bereits eine Grapefruit oder 1½ Orangen liefern die von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) empfohlenen Tagesmenge von 100 mg an Vitamin C. Auch die Antikörper im Blut beugen Infektionen vor. Sie werden durch Vitamin E angeregt, das besonders im Olivenöl vorhanden ist. Olivenöl eignet sich bestens für die Zubereitung eines knackigen Salates und kann im Zusammenwirken mit anderen Vitalstoffen schwere Infekte verhindern. Anzeichen von Vitamin-E-Mangel sind Müdigkeit und Reizbarkeit. Vitamin E kommt auch reichlich vor in Ölen und Fetten von Weizenkeimen, Sonnenblumen, Nüssen, Avocados sowie in Erbsen und Karotten. Zink ist die ideale Ergänzung zu den Wintervitaminen. Es verhindert, dass sich Erkältungsviren im Körper festsetzen. Zink ist vor allem in magerem Fleisch, Leber, Milch, Eiern und auch in Kartoffeln, Blumenkohl und Karotten enthalten.

### **Im Winter auch Tiefkühlgemüse**

Gerade im Winter, wenn die Gemüsepreise hoch sind, empfiehlt sich der Einsatz von Tiefkühlgemüse. Nur Gemüse, das sehr bald nach der Ernte auf den Tisch kommt, ist vitaminreicher als Tiefkühlgemüse. So nimmt beispielsweise der Vitamin-C-Gehalt von frischem Broccoli schon nach wenigen Tagen bis um die Hälfte ab. Tiefkühlgemüse hingegen bleibt für vier bis sechs Monate taufrisch, vorausgesetzt die Kühltemperatur liegt unter minus 18 Grad. Durch den Einsatz von beispielsweise Spinat oder Broccoli kann im Winter die gewünschte Abwechslung im Speiseplan erzielt werden, ausserdem sind gerade die dunkelgrünen Gemüse ausgezeichnete Kalziumlieferanten.

### **Café complet: beliebt, aber nährstoffarm**

Praktisch jede Familie hat ihre eigene Variation dieses typisch schweizerischen Abendessens. Aber das Grundrezept blieb in der ganzen Deutschschweiz gleich: Kaffee, Milch, Butter, Brot, Confitüre – dazu wenig Käse oder Wurst. Damit bei dieser Kombination die Versorgung mit den notwendigen Nährstoffen gewährleistet ist, sollte beim Brot den Vollkornprodukten den Vorzug gegeben werden. Sie enthalten reichlich Vitamine und Spurenelemente und fördern die Verdauung. Sie liefern ausser Kohlehydraten weitere wichtige Nährstoffe wie Vitamine des B-Komplexes sowie Kalzium und Eisen. Ein knackiger Salat oder ein frischer Fruchtsalat zum Dessert ergänzen das Café complet zur gesunden Wintermahlzeit.

### **Bewegt durch den Winter**

Wenn es draussen nicht so freundlich ist, wird oftmals die tägliche Bewegung ausgelassen. Gerade aber im Winter ist der Gang nach draussen besonders wichtig, denn körperliche Aktivität an der frischen Luft fördert durch die Sonneneinstrahlung die Bildung von Vitamin D, das zusammen mit dem Kalzium für starke Knochen verantwortlich ist. Ein Spaziergang hebt die Stimmung und sorgt für einen gesunden Appetit. Dies wiederum macht es einfacher, den erhöhten Vitamin-, Mineralstoff und Spurenelementbedarf zu decken.

*\* Stephanie Steinmann ist Communications Consultant SV-Schweiz*

## Penne mit Kürbis-Tomaten-Sauce

- 100 g Zwiebeln, fein gehackt
- 6 g Knoblauchzehen, fein gehackt
- 10 ml Schweizer Rapsöl
- 500 g Kürbis, geschält, in ca. 1 cm grosse Würfel geschnitten
- 300 g grüne Peperoni, entkernt, gewürfelt
- 4 g Paprikapulver edelsüss
- 800 g Tomaten, gehackt, aus der Dose
- Salz, Pfeffer
- 12 g Petersilie, fein gehackt
- 360 g Penne
- 20 g Parmesan, gerieben

Zwiebeln und Knoblauch im warmen Rapsöl bei schwacher Hitze andünsten, Kürbis, Peperoni und Paprikapulver beifügen, kurz mitdünsten. Tomaten begeben, würzen, aufkochen und 15 Min. köcheln, abschmecken, Petersilie untermischen. Penne in Salzwasser al dente kochen, mit der Sauce anrichten, Parmesan darüberstreuen.

## Menüvorschläge für 4 Personen



Fotos: SV Schweiz

## Hackfleisch an Tomaten-Gemüse-Sauce mit Kartoffelstock und Birnenkompott

### Hackfleisch an Tomaten-Gemüse-Sauce

- 100 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g mageres, gehacktes Rindfleisch (Schulter, Siedfleisch)
- 1 EL Olivenöl
- wenig getrockneter Oregano, Salz, Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten (800 g)
- 1 dl Gemüsebouillon fettfrei
- 500 g Stangensellerie
- ½ Bund Petersilie, fein gehackt

### Kartoffelstock

- 900 g mehlig kochende Kartoffeln
- ½ dl Milchdrink, heiss
- 2 EL Schweizer Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Hackfleisch im heissen Öl gut anbraten, Zwiebeln und Knoblauch beifügen, kurz mitdünsten, würzen. Tomaten und Bouillon begeben, aufkochen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Sellerie rüsten und in Rädchen schneiden, zur Hackfleischmischung geben, 10 Min. köcheln, abschmecken. Petersilie darüber streuen. Kartoffeln schälen, vierteln und weich garen, mit der heissen Milch pürieren, Rapsöl unterrühren, würzen. Hackfleisch mit Sauce und Kartoffelstock anrichten.



Fotos: SV Schweiz

### Birnenkompott

- 700 g Birnen
- 0,8 dl Apfelsaft
- ½ Zitrone, abgeriebene Schale
- 3 TL Zucker

Birnen entkernen und in Spalten schneiden. Alle Zutaten zusammen aufkochen, zudecken ca. 5 Min. köcheln, auskühlen lassen.

1 Portion (inkl. Kompott) enthält ca.:

- 2086 kJ / 499 kcal,
- 25 g Eiweiss
- 15 g Fett
- 66 g Kohlenhydrate
- 11 g Nahrungsfasern