

Mangel trotz Überfluss

Ernährung / An der Liebegg gab es Tipps für Menschen über 60 Jahre. Oft fehlt es am Protein.



408 Apfelwähen verkauft

«Regional, saisonal und gesund», unter diesem Motto verkauften die Luzerner Bäuerinnen vor Wochenfrist an 20 Standorten im Kanton ihre selbst gebackenen Apfelwähen. Dabei zelebrierten sie die ganze Vielfalt: Wähen, Süssmost, getrocknete Apfelfringe, Apflegelee, Apfelmose oder unverarbeitet frisch. Über 300 Bäuerinnen buken 408 Ofenbleche Apfelwähen: geschnitzelt, meringuiert, verziert mit Puderzucker, mit Mandeln sowie Haselnüssen oder verfeinert mit Zimt. Das Bild zeigt den Standort Escholzmatt-Marbach mit den Bäuerinnen Annemarie Riedweg, Madeleine Gerber und Monika Stadelmann (v.l.). *Bild/Text aem*



Gegen wilde Vermehrung

Tierarztpraxen in der Region Rothenburg/Seetal kastrieren diesen Monat Bauernhofkatzen zum reduzierten Tarif von 40 Franken pro Tier. Der Luzerner Bäuerinnen- und Bauernverband und Tierschutz Luzern unterstützen diese Aktion. Interessierte Bauernfamilien melden sich direkt bei den Tierärztinnen: Bucher Tierarzt, Hitzkirch, Tel. 041 919 71 71; Nutztierpraxis Rudolph AG, Hochdorf, Tel. 041 917 40 10; Tierarztpraxis Rothenburg AG, Tel. 041 280 10 50; Tierarztpraxis Berghof, 6024 Hildisrieden, Tel. 041 460 23 01. Im Januar 2024 findet eine weitere Aktion statt. *Bild/Text rae*

GRÄNCHEN «Das Kochen für mich allein macht nicht mehr Freude», sagte eine Frau. Andere erzählten von Arthrose und Verdauungsproblemen; nicht alles, was schmeckt, ist bekömmlich. «Es soll schnell gehen», heisst es auch noch im Pensionsalter.

Diese Aussagen sammelten die Ernährungsberaterinnen Karin Nowack und Beatrice Meier Wahl an einem Kurs am LZ Liebegg. Sie gaben Tipps rund um veränderte Bedürfnisse mit zunehmendem Alter.

Viele sind mangelernährt

Gemäss Untersuchungen sind 22 Prozent der über 65-Jährigen mangelernährt, ab 85 Jahre sogar 28 Prozent – trotz überreichem Angebot in den Läden. Gleichzeitig macht Übergewicht Probleme.

Der Grund: Der Proteinbedarf steigt im Alter, der Energiebedarf hingegen sinkt häufig, weil die körperliche Aktivität abnimmt.

Pro Kilogramm Körpergewicht braucht der Mensch 1 bis 1,2 Gramm Protein. Und zwar



Mindestens 1 g Protein pro kg Körpergewicht braucht der Mensch täglich. Jede dieser Lebensmittelportionen enthält 10 g Protein, ausser das Rüebli und die Kartoffeln. *(Bild Ruth Aerni)*

sen und Kichererbsen, ebenso Sojaprodukte wie Tofu oder Seitan aus Weizenprotein.

Wer gesunde Knochen und Muskeln will, muss die richtige

Handvoll Nüsse pro Tag, gerade bei schlechtem Appetit. Leicht angeröstet schmecken sie besonders gut.» Beim Kochen gehen Vitamine und Mineralstoffe verloren. Dafür sind rohes Gemüse und Obst schwerer verdaulich. «Ausprobieren und beobachten, wie es mir mit rohem oder gekochtem Essen geht», riet Beatrice Meier Wahl dazu.

Frische, reifgeerntete Lebensmittel sind wertvoller an Inhaltsstoffen als weit gereiste, darum ist gemäss Karin Nowack «saisonal und regional» eine gute Devise. Und: «Besser als Vitaminpillen und Nahrungsergän-

Nowack kostbar, doch sie sagt sich: «Ich nehme mir lieber Zeit zum gesund Essen und Kochen, als zum Arzt zu gehen.»

Zum Schluss wurden Alltagstipps gesammelt:

- Vollwertiges und schnell Aufgewärmtes auf Vorrat kochen, etwa Gemüse-Linsen-Suppe
- Mindestens einmal pro Woche einkaufen, das sorgt für Frische und Abwechslung
- Menüplanung vereinfacht eine ausgewogene Ernährung
- Regelmässig in Gesellschaft essen

«Besser als Vitaminpillen ist saisonales und frisches Essen.»

Gemäss Karin Nowack wären viele Nahrungsergänzungsmittel unnötig.

täglich; mit einem Riesensteak pro Woche ist es nicht getan. Denn der Körper kann Protein nicht speichern, er braucht eine regelmässige Zufuhr.

Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier sind bekannte Proteinlieferanten. Zu beachten ist, dass Butter, Rahm und Wurstprodukte mehr Fett als Protein enthalten. Wer nicht zuzunehmen will, weicht besser auf fettärmere Varianten wie Milch oder Trockenfleisch aus.

Pflanzliches Protein

Auch pflanzliche Nahrungsmittel liefern Protein, insbesondere Hülsenfrüchte wie Bohnen, Lin-

sen und Kichererbsen, ebenso Sojaprodukte wie Tofu oder Seitan aus Weizenprotein. Wer gesunde Knochen und Muskeln will, muss die richtige Ernährung mit Bewegung ergänzen. Das kann Sport sein, aber auch Spaziergänge, Haus- und Gartenarbeit. Eine sinnvolle Leitfrage bei der körperlichen Aktivität wie beim Essen heisst: «Was tut mir gut» statt «was ist bequem», so Karin Nowack.

Fett ist nicht ungesund

«Fett ist überhaupt nicht ungesund», stellte sie zu diesem Nährstoff klar, es muss allerdings das richtige und in richtigem Mass sein. Hochwertige einfache und mehrfach ungesättigte Fettsäuren bieten vor allem pflanzliche Lebensmittel oder Öle. «Eine gute Sache ist die

«Wechselt ab mit Farben und Gewürzen. Geniesst mit allen Sinnen.»

Beatrice Meier Wahl über die Freude am Essen.

zungsmittel ist abwechslungsreiches und frisches Essen.» Eine Ausnahme ist das Vitamin D, mit dem viele Menschen nicht auf natürlichem Weg ausreichend versorgt sind. Zeit ist auch für die berufstätige Familienfrau Karin

«Nehmt euch Zeit zum Einkaufen und Kochen, verwendet frische Lebensmittel, wechselt ab mit Farben und Gewürzen. Geniesst mit allen Sinnen», lautete das Schlussplädoyer von Beatrice Meier Wahl. *Ruth Aerni*

IMPRESSUM

112. Jahrgang des «Zentralblatts Land- und Milchwirtschaft», 48. Jahrgang der «Brugg-Informationen», ISSN 1422-5271. Erscheinungsweise: wöchentlich am Freitag.

Auflage: 29 826 Exemplare verbreitete Auflage, beglaubigt WEMF 2022, Grosseauflage 9-mal jährlich 42 795 Exemplare, 172 000 Leserinnen und Leser, MACH Basic 2018-1.

Auflage Nordwestschweiz, Bern und Freiburg: 10 280 Exemplare, Grosseauflage 15 514 Exemplare.
Auflage Ostschweiz und Zürich: 7 905 Exemplare, Grosseauflage 11 765 Exemplare.
Auflage Zentralschweiz und Aargau: 11 600 Exemplare, Grosseauflage 14 727 Exemplare.

Herausgeberin: Schweizer Agrarmedien AG, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee

Geschäftsführung: Barbara König
Chefredaktorin a.l.: Simone Barth (sb)
Stv. Chefredaktor: Peter Walther (wap)
Blattmacherin: Sera Jane Hostettler (sjh)

Regionaltitel Nordwestschweiz, Bern und Freiburg in Bern: redaktion.be@bauernzeitung.ch, Tel. 031 958 33 17, Leitung: Peter Fankhauser (pf),
Regionaltitel Ostschweiz und Zürich in Winterthur: redaktion.ost@bauernzeitung.ch, Tel. 052 222 77 28, Leitung: Stefanie Giger (sgl),
Regionaltitel Zentralschweiz und Aargau in Sursee: redaktion.sursee@bauernzeitung.ch, Tel. 041 925 80 29, Leitung: Josef Scherer (js).

Redaktion: Ruth Aerni (rae), Reto Betschart (reb), Daniela Clemenz (dc), Viktor Dubský (dub), Armin Emmenegger (aem), Jeanne Göllner (jgl), Livio Janetti (lja), Daniela Joder (dj), Ji Schuller (jjs), Alexandra Stückelberger (stü), Carolin Vogel (ca), Cornelia von Däniken (cvd), Andrea Wyss (aw),
Praktikantin: Flurina Monn (fmo), **Lektorat:** Jacqueline Chevalot, Laura Leupold, John Steinbeck.

Redaktionsadresse: Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 22, E-Mail: redaktion@bauernzeitung.ch, Internet: www.bauernzeitung.ch

Druck: CH Media Print AG, Im Feld 6, 9015 St. Gallen

Anzeigenmarketing: Schweizer Agrarmedien AG, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 33, E-Mail: verlag@bauernzeitung.ch

Insertabschluss: Montag, 12.00 Uhr

Anzeigenpreise: www.bauernzeitung.ch/mediadaten

Abonnementsverwaltung: BauernZeitung, Talstrasse 3, 3053 Münchenbuchsee, Tel. 031 958 33 37
Abonnementspreis: Fr. 159,- inkl. MwSt.

MEIN BILD

Alpsäuberung für Landwirtschaft und Tourismus

Es war ein sehr schöner Alpsommer, die Weiden sind sauber abgefressen, das Vieh wieder im Tal. Die Flächen fast bereit für die nächste Nutzung: touristisch für den Wintersport. So wie im Skigebiet auf der Möriälp OW, wo die Lehrlingswoche einer Firma stattfand, «um Teamgeist, Selbstständigkeit und Lösungsorientierung zu fördern». Das Bild zeigt motivierte Junge beim Zusammenlesen von Steinen auf einer Alpweide. Zu wünschen ist, dass der Sinn der gemeinwirtschaftlichen Tätigkeit erkannt wird und dass es die Landbewirtschaftung ist, welche den Tourismus im Berggebiet, sei es Sommer oder Winter, erst ermöglicht. Denn ohne gepflegte Alpweiden gibt es kein sicheres Skivergnügen. Viel Spasserheim wohl baldigen Wintersport auf Schweizer Alpen.



Text js / Bild EWO