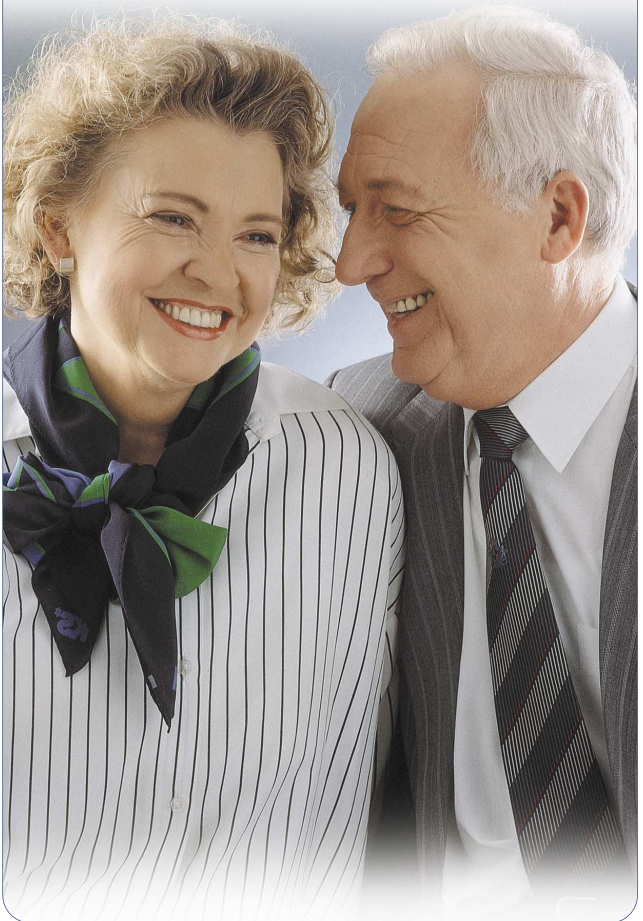


Rickmers

Kompetenz in Reis

DIE BESTEN JAHRE & ERNÄHRUNG



ALTER UND ERNÄHRUNG

Mit zunehmendem Alter verändern sich die Stoffwechselfvorgänge und bestimmte anatomische Bedingungen des Körpers. Die fettfreie Körpermasse nimmt ab, Veränderungen im Knochenstoffwechsel bewirken Knochenabbau, die Nierenfunktion ist eingeschränkt und Gefäßveränderungen treten altersbedingt stärker ein. Die Immunfunktionen sind herabgesetzt und eine erhöhte Anfälligkeit gegenüber Infektionskrankheiten wird beobachtet.

Diese Veränderungen erfordern eine entsprechende, der Altersgruppe angemessene Ernährung. Für die Energie- und Nährstoffaufnahme gesunder Senioren, d.h. für Männer und Frauen über 65 Jahre, gibt es Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Der beim Eintritt in das Seniorenalter üblichen geringeren körperlichen Aktivität ist durch eine verminderte Energiezufuhr zu begegnen (1800/1700 kcal bzw. 8/9 MJ). Der Kostplan sollte anders zusammengesetzt sein, die Nahrung sollte weniger Fett und mehr Kohlenhydrate aufweisen. Wird das nicht berücksichtigt, ist eine Zunahme des Körpergewichts zu erwarten, die als nachteilig anzusehen ist. Da der Bedarf an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen unverändert bleibt oder sogar leicht erhöht ist, muß die Kost eine höhere Nährstoffdichte aufweisen.

Dies läßt sich durch sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung der Nahrung erreichen. Da im Alter das Durstgefühl abnimmt, soll die Flüssigkeitszufuhr mindestens 1,5 bis 2 Liter betragen.

Reis als Lebensmittel entspricht hervorragend den Anforderungen an die veränderte Ernährungsweise. Da das Reiskorn zu fast 80% aus Kohlenhydraten besteht und außerdem fettarm ist, erfüllt es weitere Anforderungen der modernen Ernährung, die in besonderem Maße von älteren Menschen befolgt werden sollten. Nach dem Parboilingverfahren hergestellte Reisprodukte enthalten einen großen Anteil der im

Vollkorn vorhandenen Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente und tragen damit zur Deckung des Bedarfs an diesen lebenswichtigen Nährstoffen bei. In seinen verschiedenen Zubereitungsformen ist Reis leicht verdaulich und von neutralem Geschmack. Beim Verzehr von Reisflocken ist außerdem der Kauvorgang erleichtert, was besonders Träger von Zahnprothesen begrüßen werden. Reis läßt sich als Beilage zu vielen Hauptmahlzeiten, als Salatbestandteil oder als Zwischenmahlzeit, z.B. in Kombination mit Obst, vielseitig verwenden.

Reisring mit Leipziger Allerlei für 4 Personen

Der Reisring zählt zu den traditionellen Rezepten der deutschen Küche. Junges Frühlingsgemüse und zartes Kalbfleisch in sämiger Sahnesauce sind die ideale Ergänzung.

Für den Reisring

- 250 g bali Langkornreis
 - 650 ml Fleischbrühe
 - 125 g Schlagsahne
 - 1 Eigelb
 - 60 g ger. Parmesan
 - Salz, weißer Pfeffer
- Reis in der köchelnden Brühe 20 Minuten bei geringer Hitze garen
- Sahne, Eigelb und Parmesan unter den heißen Reis mischen. Salzen und pfeffern.
- In eine gefettete Ringform füllen, mit einem Löffel fest andrücken, in den Kühlschrank stellen.

Für das Ragout

- 200 g grüne Bohnen
- 200 g junge, kleine Möhren
- 250 g weißer Spargel
- 500 g Kalbfleischkeule oder Kalbsgulasch
- 2 Msp. gem. Muskatblüte
- 2 Msp. edelsüßes Paprikapulver
- 250 g Schlagsahne
- 1 Fleischbrühe
- 2 EL Butterschmalz
- 2 EL Mehl
- einige Kerbelblättchen

- Für das Ragout Bohnen waschen, Enden abschneiden, je nach Größe zerkleinern. Möhren schälen. Spargel schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden
- Kalbfleisch aus der Keule in 3 cm große Würfel schneiden, salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben
- Fleisch in 1 EL erhitztem Butterschmalz im Topf rundum anbraten, herausnehmen. Backofen auf 200° vorheizen
- Im Topf 1 EL Butterschmalz erhitzen, 2 gehäufte EL Mehl darin anschwitzen, Topf von der Platte nehmen, Sahne und Brühe mit dem Schneebesen unterrühren
- Sauce unter Rühren erhitzen, mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte, Paprika würzen
- Gemüse und Fleisch in der Sauce 20 Minuten garen, ab und zu rühren.
- Inzwischen den Reis 20 Minuten im Ofen backen. Reisring auf eine Platte stürzen, in der Mitte das Ragout anrichten. Mit Kerbel garnieren.

TIP

Für den Reisring eignet sich am besten eine Frankfurter-Kranz-Form. Der Reisring lässt sich gut vorbereiten: In den Kühlschrank stellen und erst vor dem Servieren im vorgeheizten Ofen backen.

Gewürfelte Putenbrust ist für dieses Rezept ebenfalls gut geeignet. Auch Champignons passen dazu. Bieten Sie zum Reisring Fleurons an, ein feines halbmondförmig ausgestochenes Blätterteiggebäck. Das richtige Getränk dazu ist ein trockener Riesling aus dem Rheingau, zum Beispiel vom Johannisberg.

Gegen einen frankierten Rückumschlag senden wir Ihnen gerne unsere weiteren Broschüren zu.

- Sport & Ernährung
- Kinder & Ernährung
- Allergie & Ernährung
- Postoperative Ernährung
- Schwangerschaft & Ernährung
- Kleinkinder & Ernährung
- Leistungssportler & Ernährung

Oder fordern Sie unser Kochbuch für Kinder an.

Reis - ideale Kost

Reis ist fett- und cholesterinarm, leicht verdaulich, von Natur aus glutenfrei, allergenarm.

Rickmers Reisflocken original



- so gesund (ganz natürliche Zubereitung, glutenfrei, fettarm, leicht verdaulich, cholesterinfrei etc.)
- so schnell zubereitet (nur 1 Minute Kochzeit)
- für Desserts, Aufläufe, Süßspeisen wie „Milchreis“
- auch für Babys und Kinder



100% USA 8 Minuten Quick-Cook Langkorn parboiled Spitze



- so schnell zubereitet (nur 8 Minuten Kochzeit)
- bleibt immer locker und körnig
- enthält viele wichtige Vitamine



bali Basmati Spitze (Indien)



- die beliebteste Reisspezialität aufgrund seines exzellenten Duftes
- nur 15 Minuten Kochzeit
- delikat als Beilage zu Fisch, Fleisch und vegetarischen Gerichten

Siebenbürger Kraut

Spezialität aus Ungarn für 4 Personen

- 1 gr. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Öl
- 400 g gemischtes Hackfleisch
- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Kümmelkörner
- 2 EL getrockneter Majoran
- 500 g Sauerkraut
- 250 g bali Langkornreis
- 2 Lorbeerblätter
- 3/8 l Fleischbrühe
- 250 g saure Sahne
- 1 B. Petersilie
- 1 EL Schweine- oder Butterschmalz

• Die Zwiebel und Knoblauch fein hacken und bei schwacher Hitze glasig braten • Das Hackfleisch dazugeben und anbraten, bis es krümelig ist, mit den Gewürzen würzen • Einen Schmortopf mit dem Schmalz ausstreichen • Das Sauerkraut abtropfen lassen. Dann den Topf schichtweise mit dem Sauerkraut, Reis und dem Fleisch füllen • Die Lorbeerblätter auf die letzte Fleischschicht legen und mit Sauerkraut bedecken • Die Brühe an den Seiten dazugießen, die saure Sahne auf dem Kraut verteilen • Den Topf zuge- deckt in den kalten Backofen stellen. Den Ofen auf 160° schalten. Das Siebenbürger Kraut etwa 1 - 1,5 Stunden schmoren. Die Petersilie hacken und vor dem Servieren darüber streuen.

**Zusätzliche Informationen erhalten
Sie auf Anfrage gerne von:**

**Rickmers Reismühle GmbH
Ernährungsberatung
Stephanikirchenweide 30**

**28217 Bremen
E-Mail: RickReisHB@aol.com
www.rickmers-reis.de**



Rickmers
REISMÜHLE GmbH