

MIMI SPENCER & SAM RICE



# MIDLIFE KITCHEN

GESUND UND GENUSSVOLL DURCH  
DIE WECHSELJAHRE

ZS VERLAG

- Erbsen
- Heidelbeeren
- Ingwer
- Kirschen

## **GETROCKNETES**

---

- Aprikosen
- Cranberrys
- Feigen
- Kokosraspel
- Medjoul-Datteln

## **GEWÜRZE**

---

- Chiliflocken (rot), getrocknet
- Fenchelsamen
- Garam masala
- Ingwer, frisch und gemahlen
- Kardamomkapseln
- Koriander, gemahlen und als Samen
- Kräuter der Provence
- Kreuzkümmel, gemahlen und als Samen
- Kurkuma, frisch und gemahlen
- Muskatnuss
- Pfefferkörner, schwarz
- Ras el-Hanout
- Senfsamen
- Sternanis
- Vanille, gemahlen und als Schoten
- Vanilleextrakt
- Zimt, gemahlen und als Stangen

## **KERNE, KÖRNER, NÜSSE, SAMEN**

---

- Cashewkerne, ungeröstet und ungesalzen
- Chiasamen
- Kürbiskerne
- Leinsamen

- Mandeln (Natur und blanchiert), als Blättchen und gemahlen)
- Paranusskerne
- Sesamsamen
- Sonnenblumenkerne
- Walnusskerne

## **KONSERVEN**

---

- Bohnen, schwarz
- Bohnen, weiß
- Cornichons
- Dijon-Senf
- Feta
- Harissa-Paste
- Jalapeños
- Kapern
- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Kokosmilch
- Kokosöl, kaltgepresst
- Kürbispüree
- Misopaste
- Tomaten, geschält, im eigenen Saft
- Sardellenfilets
- Sardinen
- Tahin (Sesampaste)

## **MILCHPRODUKTE**

---

- [Naturjoghurt](#)
- Parmesan
- Ricotta
- Ziegenkäse

## **VERSCHIEDENES**

---

- Akazienhonig
- Chai-Teebeutel
- Dattelsüße

- Hibiskusblüten, getrocknet
- Kokosnusswasser
- [Mandeldrink](#) 7% +, ungesüßt
- Matchapulver
- Meersalz, grob
- vietnamesische Reispapierblätter
- Nori-Seetangblätter
- dunkle Schokoladentropfen oder Kakaonibs (rohe Kakaobohnenstückchen)
- Sushi-Ingwer
- Xylit [E 967] (Süßungsmittel, auch als Birkenzucker erhältlich)
- Zartbitterschokolade
- Zitronen

# 40+ für 40+

## ZUTATEN FÜR EINE GESUNDE ERNÄHRUNG

Hier ist Ihre Checkliste für die gesunde Midlife-Ernährung mit rund 40 Zutaten (oder Zutatengruppen), auf die Sie beim Einkaufen, Kochen oder bei der Menüauswahl achten sollten. Wir haben die Auswahl auf die Kategorien unseres Sternanis abgestimmt. Die Liste ist natürlich nicht vollständig und soll lediglich als Grundlage für eine vitale und gesunde Ernährung dienen.

## OBST

---

### ÄPFEL

---

Ein Apfel am Tag erspart tatsächlich den Arzt: Äpfel, ob frisch oder gekocht, enthalten reichlich Antioxidantien und Pektin, einen wasserlöslichen Faserstoff, der die Verdauung fördert, Cholesterin senkt und den Blutzuckerspiegel stabil hält. Äpfel sind zudem gut für das Herz und können dank ihres Gehalts an Bor Osteoporose vorbeugen.

### DATTELN

---

Ein fester Bestandteil der Midlife-Kitchen sind Datteln, besonders die dicken, herrlich süßen Medjoul-Datteln. Sie geben eine natürliche Süße und lassen den Blutzucker nicht so sehr in die Höhe schießen wie raffinierter Zucker. Außerdem enthalten sie viele unlösliche (verdauungsfördernde) Ballaststoffe und viel Magnesium, was für Herz und Nerven gesund ist.

### FEIGEN

---

Feigen sind nicht nur schön anzusehen, sie enthalten auch reichlich wertvolles Kalzium für die Knochen und Ballaststoffe für die Verdauung. Feigen sind absolut köstlich - ob

frisch im Salat oder im Ofen gebacken.

## **GRANATÄPFEL**

---

Ein Salat, gekrönt mit einigen Granatapfelkernen – das ist himmlisch. Dabei können mehr als nur nett aussehen. Sie enthalten Vitamin K für die Knochen und Folsäure für gesundes Blut. Zudem wirken einige ihrer Inhaltsstoffe antioxidativ und können so das Diabetesrisiko senken.

## **HEIDELBEEREN UND ANDERE DUNKLE BEEREN**

---

Wir schwören auf dunkle Beeren. Heidelbeeren, Brombeeren und Kirschen (auch Cranberrys, Gojibeeren und Schwarze Johannisbeeren) enthalten Anthocyane, die Gefäße schützen und den Blutdruck senken; sie fördern die Denkfähigkeit und Gedächtnisleistung und sind auch gesund für die Augen. Weil sie viel Vitamin C enthalten, können sie die Abwehrkräfte stärken. Ein ständiger Vorrat im Gefrierfach sorgt ganzjährig für Beeren-Glück.

## **ZITRONEN UND ANDERE ZITRUSFRÜCHTE**

---

Für uns sind neben Salz und Pfeffer Bio-Zitronen das drittwichtigste Grundgewürz. Sie kommen in unseren Rezepten sehr oft vor. Zitronen stecken voller Vitamin C, und ihre reichlich enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe stärken Herz, Immunabwehr und Haut, schützen vor Arthrose und begünstigen die Eisenaufnahme. Zitronenschale enthält Tangeritin, einen sekundären Pflanzenstoff, der vermutlich auch das Risiko von Hirnerkrankungen wie Parkinson senkt. Verwenden Sie also Bio-Zitronen möglichst häufig.

## **GEMÜSE**

---

### **AVOCADOS**

---

Avocados sind in der Midlife-Kitchen aufgrund ihrer herzfreundlichen Fette unverzichtbar. Sie unterstützen die Aufnahme von Nährstoffen aus anderen Lebensmitteln, stärken das Immunsystem, sorgen für einen ausgeglichenen Hormonspiegel, verjüngen die Haut und schützen die Augen.