sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Lösungen zum SGE-Rätselheft (2. Auflage 2024)

Rätselheft - mit Tipps zum Essen & Geniessen ab 60 Jahren

16 Seiten, Deutsch, Französisch und Italienisch
Kostenlos zzgl. Versandkosten

Das Rätselheft richtet sich an Personen über 60 Jahren. Neben abwechslungsreichen und unterhaltsamen Rätseln enthält es auf jeder Seite praktische Tipps zum Essen und Geniessen ab 60 Jahren.

Sie haben beruflich oder privat Kontakt zu Personen über 60 Jahren? Bestellen Sie kostenlos das Rätselheft und verteilen Sie es an die Zielgruppe. Sie können das Rätselheft persönlich abgeben (z. B. in der Beratung oder bei Kursen) oder Sie können es gut sichtbar auflegen, damit sich Interessierte bedienen können (z. B. im Wartezimmer der Arztpraxis, in der Apotheke oder bei öffentlichen Veranstaltungen). Das Rätselheft selbst ist kostenlos, es werden lediglich Versandkosten verrechnet (z. B. CHF 12.50 für 50 Exemplare).

Weitere Informationen und Bestellung: www.sge-ssn.ch/ernaehrung60plus

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Eigerplatz 5 | CH-3007 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Seite 3

Waagrecht: RADIESCHEN, APFEL, NUSS, DATTEL, PRALINE, BUTTER
Senkrecht: RANDEN, HONIG, SALAMI

V	R	A	D	I	E	S	C	H	E	N	R
C	A	D	A	P	F	E	L	T	N	L	N
H	N	U	B	E	F	D	N	U	S	S	U
I	D	A	T	T	E	L	O	H	I	A	P
N	E	L	A	I	S	G	B	O	B	L	L
O	N	T	P	R	A	L	I	N	E	A	Y
W	H	A	L	U	N	A	J	I	H	M	I
B	U	T	T	E	R	I	A	G	X	I	E

Seite 4

1. Ein beliebtes Gewürz in der Weihnachtsbäckerei: ANIS
2. Ein Brei aus Maisgriess: POLENTA
3. Dieses Lebensmittel gibt es häufig am Sonntag zum Frühstück: BUTTERZOPF
4. Ein typisches Dessert im Herbst: VERMICELLES
5. Ein beliebtes Heissgetränk: KAFFEE
6. Ein Nachtschattengewächs: KARTOFFEL
7. Die erste Mahlzeit am Tag: FRUEHSTUECK
8. Eine Kohlart: BLUMENKOHL
9. Ein Schaumgebäck aus Ei-Schnee: MERINGUE

Lösungswort: APRIKOSEN

Seite 5

F = D
~~3~~
n = s

FARN

F wird durch D ersetzt: Farn → Darn
Der 3. Buchstabe wird gestrichen: Darn → Dan
n wird durch s ersetzt: Dan → Das

Das erste gesuchte Wort lautet: **Das**

m = u
s = g
~~5~~

AMSEL

m wird durch u ersetzt: Amsel → Ausel
s wird durch g ersetzt: Ausel → Augel
Der 5. Buchstabe wird gestrichen: Augel → Auge

Das zweite gesuchte Wort lautet: **Auge**

~~1~~
a = i
e = t

TASSE

Der 1. Buchstabe wird gestrichen: Tasse → asse
a wird durch i ersetzt: asse → isse
e wird durch t ersetzt: isse → isst

Das dritte gesuchte Wort lautet: **isst**

B = m
~~5~~
~~3~~
n = t

BIRNE

B wird durch m ersetzt: Birne → mirne
Der 5. Buchstabe wird gestrichen: mirne → mirn
Der 3. Buchstabe wird gestrichen: mirn → min
n wird durch t ersetzt: min → mit

Sprichwort: **Das Auge isst mit**

Seite 6

1. Hilfsmittel zum Essen: BESTECK
2. Sammlung von Rezepten: KOCHBUCH
3. Beliebte Vorspeise: SUPPE
4. Ein Meeresfisch: HERING
5. Gelbe Gewürzmischung: CURRY
6. Eine Hülsenfrucht: KICHERERBSE
7. Eine Getreideart: GERSTE

Seite 7

5	3	6	4	8	9	1	2	7
4	7	9	1	2	3	5	6	8
1	8	2	7	6	5	4	3	9
8	9	7	2	5	6	3	4	1
2	6	4	9	3	1	7	8	5
3	1	5	8	7	4	6	9	2
6	5	1	3	9	2	8	7	4
9	4	8	6	1	7	2	5	3
7	2	3	5	4	8	9	1	6

Seite 8

1. Diese Nüsse werden im Ofen zubereitet und heiss gegessen: MARRONI
2. Eine süsse Speise aus Brotresten - in der Pfanne zubereitet: VOGELHEU
3. Rouladen aus Krautstielen – Spezialität aus dem Kanton Graubünden: CAPUNS
4. Dieses Gericht gibt es an der Basler Fasnacht: MEHLSUPPE
5. Reisgericht – nicht nur im Tessin beliebt: RISOTTO
6. Ein Schweizer Gericht aus Kartoffeln: ROESTI
7. Ein Hartkäse aus der Innerschweiz: SBRINZ
8. Kartoffeln mit Schale gekocht: GSCHWELLTI
9. Appenzeller Lebkuchen: BIBERLI

Lösungswort: NUSSTORTE

Seite 9:

A) Kiwi B) Broccoli C) Zwetschge D) Kürbis E) Erbse

Seite 10/11

A) Was ist im Sommer grasgrün oder steingrau und im Winter häufig weiss bedeckt? BERGSPITZE
B) Was ist das Resultat einer kitzelnden Nase und gleichzeitig der Name eines Schweizer Berges? NIESEN
C) Was ist schwarz / weiss und klaut glänzende Dinge? ELSTER
D) Was legt Eier in den Haaren oder läuft über ein Organ? LAUS
E) Was geistert in den Köpfen umher und lässt manchmal nicht los? GEDANKE
F) Was kann geflochten sein oder einer Person gegeben werden? KORB
G) Was sorgt für Unterhaltung und empfängt Wellen? RADIO
H) Was liefert seit Jahrhunderten Wissen ohne zu sprechen? BUCH
I) Was ist grün und quakt im Teich? FROSCH
J) Was ist weiss und schwebt am Himmel? WOLKE
K) Was steckt in der elektrischen Leitung oder kann sich aus einem Bach entwickeln? STROM
L) Was ist gelb-braun und summt fröhlich vor sich hin? BIENE
M) Was erlaubt uns eine Person zu hören und mit ihr zu sprechen ohne sie zu sehen? TELEFON
N) Was blüht rot und hat spitze Stacheln? ROSE
O) Was ist gelb, verbindet die Schweiz und liefert nach Hause? POST
P) Was steht im Büro und kann Dokumente aufbewahren? ORDNER
Q) Was öffnet sowohl Türen als auch Herzen? SCHLÜSSEL
R) Was gibt ein gutes Körpergefühl und hält fit? BEWEGUNG
S) Was kann sowohl sprudelnd als auch still sein? WASSER
T) Was trägt durchs Leben und steckt in Schuhen? FUESSE

Lösungssatz: AUSGEWOGEN DURCHS ALTER

Seite 12 oben

1. REIS
2. BUTTER
3. VOLLMILCH
4. ROSMARIN
5. KUCHEN
6. SPAGHETTI
7. APFELMUS
8. FORELLE
9. FRISCHKÄSE

Seite 12 unten

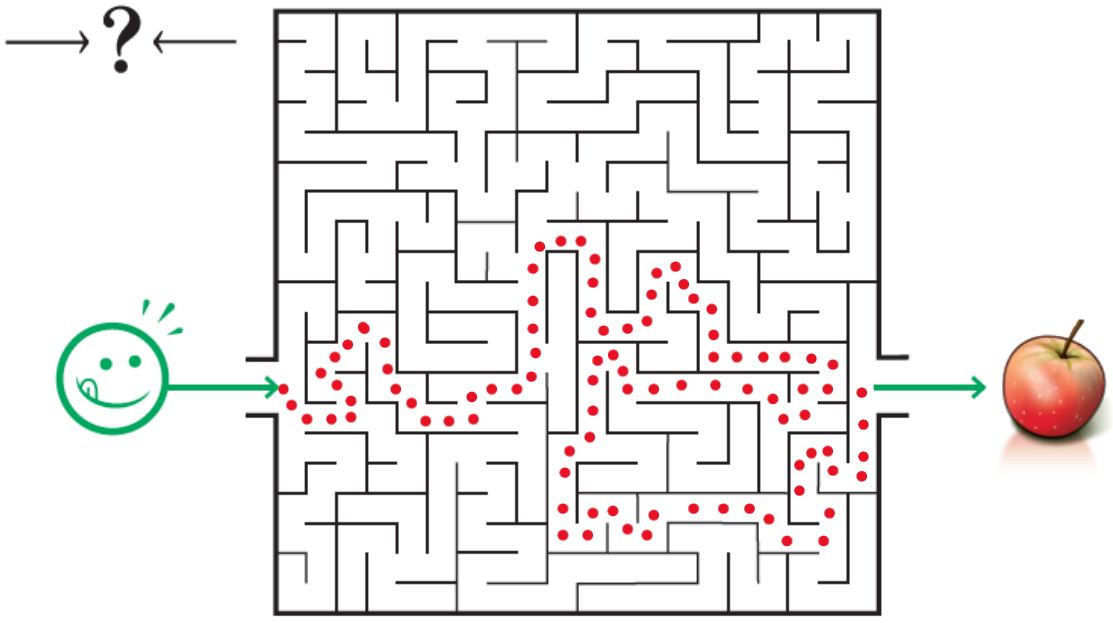
Kräuter:
Basilikum, Petersilie, Majoran, Dill, Oregano, Bärlauch, Estragon, Brennnessel, Bohnenkraut, Kümmel, Schnittlauch, Rosmarin, Thymian, Koriander, Minze, Salbei ...

Gemüse:
Karotte, Tomate, Gurke, Peperoni, Fenchel, Broccoli, Blumenkohl, Blattsalat, Zwiebel, Zucchetti, Kohlrabi, Wirz, Weisskohl, Spargel, Sellerie, Lauch, Spinat …

Apfelsorten:
Gala, Golden Delicious, Braeburn, Jazz, Boskoop, Pink Lady, Jonagold, Diwa, Elstar, Gravensteiner, Granny Smith, Cox Orange, Glockenapfel, Reinette …

Seite 13

1. Klee-BLATT-Salat
2. Holz-TISCH-Tuch
3. Kräuter-TEE-Beutel
4. Sonnen-BLUMEN-Wiese
5. Früchte-KUCHEN-Teig
6. Spiegel-EIER-Likör
7. Raclette-KÄSE-Schnitte
8. Chef-KOCH-Buch
9. Rahm-QUARK-Creme



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, 2024