

Im Osteoporosekalender

Ernährung – Bewegung – Balance finden Sie 104 Rezepte,



das Gemüse des Monats – die Früchte des Monats – und

eine kleine Gewürz- und Kräuterkunde. Dazu

Nährstofftabellen und Inhaltsangaben zu den aufgeführten Nahrungsmittel

Eine Zusammenstellung des NWO – der Organisation für Patienten-Kompetenz e.V. – Paderborn

copyright © 2008-2013 Karin G. Mertel; Netzwerk-Osteoporose – Organisation für Patientenkompetenz e.V.



http://www.netzwerk-osteoporose.de/images/stories/Aktuelles/2013/Kalender/EBB/01.pdf

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des | Früchte des | Kleine Kräuter- | Balance |
|--|----------------|---------------------|--------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| | | | Monats | Monats | und | Rezepte des Monats |
| | | | | | Gewürzkunde | |
| Januar | Körperliches | Muss es immer | Broccoli - | Pampelmuse | Petersilie, | 1 Frische Tomatensoße |
| | Training und | frisches Obst sein? | Calcium- und | und Orange | Muskat, Pfeffer | 2Blumenkohl-Broccoli- |
| | Lebensqualität | Konserven und | vitaminreich | | | Terrine |
| | | Tiefkühlkost als | | | | 2.Kartoffel-Broccoli- |
| | | Alternative | | | | Auflauf |
| and the same of th | | | | | | 3.Broccoli auf |
| | Seite 1-3 | Seite 4-5 | Seite 6-7 | Seite 8-11 | Seite 12-16 | Kartoffelbeet |
| | | | | | | 4. 7 x Rezepte mit |
| | | | | | | Zitrusfrüchten |
| | | | | | | |
| The same of the sa | | | | | | Seite 17-21 |
| | | | | | | |
| | | | | | · · | |
| | | | | | | |
| | | Section 1970 | | | | |
| With the Constraint of the State of the Stat | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|--|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|--|
| Februar | Sportliche Aktivitäten im | Optimale Calciumversorgung | Grünkohl – | Der Apfel – | Basilikum, Sesamsamen | Grünkohl auf belgische Art Grünkohl auf bremische |
| | Alter | durch geeignete Lebensmittel | Das Wintergemüse das es "in sich hat" | ohne Konkurrenz im Winter | | Art 3.Lachsfilet mit Basilikum- Risotto und Tomaten 4.Nudeln mit Tomaten,Morzarella und Basilikum |
| Omer part of the second | Seite 7 | Seite 8-18 | Seite 11-13 | Seite 14-16 | Seite 17-20 | 4. Gemüsepfanne mit Sesam5. Sesamwaffeln6.Provencalische Sesampaste7. Sesam-Kartoffeln mit |
| Change Ch | | | | | | Ruccola Dip 8. Mini-Scones mit Zwiebeln und Parmesan 9. Quark-Nusstörtchen 10. Quark-Mayonnaise 11. Quark nach Waldorfart 12. 4 x Mit Milch fit in den Tag 13. 4 x Süße Träume mit Milch |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|-------|---|--|--|--|---------------------------------------|---|
| März | Die Bedeutung von Kraft und Bewegung. Die Kalender- Strategie | Welche und wie viele Nährstoffe braucht der Mensch. Calcium und seine starken Partner | Fenchel – unvergleichlich im Geschmack | Kiwi – die chinesische Stachelbeere | Thymian und Kresse | 1. Rezepte rund um den Fenchel – einfache Varianten 2. Nudel-Fenchel-Auflauf 3. Fisch auf Fenchelbeet 4. Rohkostsalate aus Fenchel 5. Fenchel-Geflügelsalat |
| | Seite 1-2 | Seite 8-13 | Seite 14 - 16 | Seite 17-18 | Seite 19-22 | 6. Thymian-Kartoffeln 7. Hähnchenbrust in Thymiansoße Seite 22-26 |
| | | | | | | 1 3,90± |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|-------|--|---------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| April | Körperliches Training und Lebensqualität | Calciumräuber in der Nahrung | Lauch oder Porree- das Gemüse nicht nur für die Suppe | Feigen – nicht nur zu Weihnachten aktuell | Schnittlauch und Oregano | 1. Lauchkuchen 2. Lauchcremesuppe 3. Überbackener Lauch 4.Schottische Hühnersuppe mit Lauch 5. Schnittlauchsuppe |
| | Seite 1-2 | Seite 8-11 | Seite 12-13 | Seite 14-15 | Seite 16-19 | 6. Wurstsalat nach Schweizer Art Seite 20-23 |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|-------|---|-------------------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Mai | Worauf es bei sportlichen Aktivitäten ankommt. | Laktoseintoleranz | Spinat – unverzichtbar für Kinder und ältere Menschen | Erdbeeren – die Allzweckwaffe | Löwenzahn und Ingwer | 1. Spinat Auflauf 2. Pasta mit Spinat, Sahnesoße und Putenschnitzel 3.Erdbeereis ohne Eismaschine 4. Löwenzahn-Erdbeer- Marmelade |
| | Seite 1-3 | Seite 9-15 | Seite 16-17 | Seite 18-19 | Seite 20-23 | 5. Gefüllte Zucchini mit Ingwer und Möhren6. Japanischer Reissalat mit Ingwer |
| | | | | | | Seite 24-26 |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|---|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| Juni 17.1 25 chiparaganus | Welche sportlichen Aktivitäten sind für Kinder, Jugendliche und Sporteinsteiger geeignet? | Der Einfluss von Genussmitteln auf die Osteoporose- Prävention und Therapie | Spargel – das königliche Gemüse | Aprikose – strahlende Schönheit mit Geschmack | Meerrettich und Ruccola | 1. Spargel in Alufolie 2. Überbackene Spargelröllchen 3. Spargel-Broccoli-Eintopf 4. Aprikosen-Reis 5. Aprikosentraum 6. Wachauer Marillenknödel (Aprikosenknödel) 7. Geräucherte Forelle mit Sahnemeerrettich 8. Fleischgericht mit Meerrettichsoße |
| | Seite 2-3 | Seite 9-12 | Seite 13-14 | Seite 15-18 | Seite 17-18 | 9. Kartoffelsalat mit Meerrettichcreme 10. Brotaufstrich-Ruccolaquark 11. Kartoffel-Ruccolasuppe 12. Ruccola mit gebratenem Reis Seite 21-28 |
| Asparagus Afficinalis L. Cominer syungel. | | | | | | |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|-------|---|--|---------------------------------------|--|---------------------------------------|---|
| Juli | Mit Mobilität und Fitness meistern wir den Alltag besser | Proteine: Schutz und Gefahr für die Osteoporose- Prävention und Therapie | Kohlrabi – die weiße zarte Rübe | Johannisbeere – die saure Multivitaminpi lle | Knoblauch und Majoran | 1. Kohlrabi-Möhren-Flan 2.Kohlrabi Suppe 3. Gefüllte Kohlrabi 4.Johannisbeer-Baiser-Kuchen 5. Johannisbeer Grütze 6. Knoblauch als Lebenselixier 7.Maiskolben mit Majoran |
| | | Seite 9-14 | Seite 15-16 | Seite 17-18 | Seite 19-22 | 8. Hähnchen-Kartoffeltopf mit Majoran 9. Becharmelkartoffeln mit Majoran 10. Heiße Majoran- Lauchbrötchen Seite 23-29 |
| | | | | | | |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|--------|---|--|---|--|---------------------------------------|--|
| August | Zu alt für Sport? Interview mit Florian Eiler | Unter- und Übergewicht als Risikofaktor für Osteoporose und für die Therapie | Knollensellerie – die Knolle auf die sich Fritzchen freut | Himbeere – die samtige süße Frucht | Estragon und Zwiebel | Gebratener Sellerie mit Käsekruste Selleriegemüse Selleriesalat mit Walnüssen Gefüllte Sellerieschnitzel Himbeertorte |
| | Selice 2 4 | Seite 10-14 | Seite 15-16 | Seite 17-18 | Seite 19-23 | 6. Joghurttorte mit Himbeeren 7. Putengeschnetzeltes mit Estragon und Rahmsoße 8. Kohlrabi mit Estragon 9. Estragonessig 10. Estragon-Hähnchen 11. Zwiebelfleisch 12. Französische Zwiebelsuppe 13. Quiche Lorraine 14.Zwiebelkuchen vom Blech |
| | | | | | | Seite 24-31 |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|-----------|---|---|---------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| September | Gymnastik für Patienten mit Osteoporose und für alle älteren Menschen | So bleiben Vitamine und Mineralstoffe in unseren Lebensmitteln erhalten | Bohnen in allen Variationen | Pflaumen – Zwetschen oder Zwetschgen | Sanddorn und Kümmel | 1. Entenbrust mit Prinzessbohnen 2.Populäre Bohnensuppe 3.Bohneneintopf einmal ganz anders 4.Linzer Torte 5. Pflaumen-Überraschung I 6. Pflaumen-Überraschung II 7. Pflaumen im Teigmantel 8. Sanddorn Marmelade 9.Sanddorn Bowle 10. Vitaminbombe |
| | Seite 2-3 | Seite 9-13 | Seite 14-16 | Seite 17-19 | Seite 20-23 | Sanddornsaft 11. Sanddorn Milch 12. Kümmelgetränk 13. Kartoffelsuppe mit Kümme 14. Weizenmischbrot mit Kümmel Seite 24-30 |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|---------|---|--|---|---|---------------------------------------|--|
| Oktober | Bewegungs- übungen die den Alltag erleichtern | Hülsenfrüchte – das Fleisch der armen Leute? | Weißkohl – der Fitmacher gegen Stress | Weintrauben - sonnenhungrig wie keine andere Frucht Oliven – die Frucht des Ölbaumes | Kerbel – das Suppenkraut | Erbsenrisotto Linsen-Bolognese Weißkohltaschen Weißkohleintopf mit Hackfleisch Putengeschnetzeltes mit Currysauce Chicoréesalat mit |
| | Seite 2-6 | Seite 7-11 | Seite 12-13 | Seite 14-18 | Seite 19-20 | Weintrauben 7. Weintraubentorte 8. Griechischer Bauernsalat 9. Frischkäse – Olivenpastete 10. Olivenbrot 11. Grüne Sauce mit Kerbel 12 Kerbel-Creme-Suppe Seite 21-26 |

| Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und Gewürzkunde | Balance - Rezepte des Monats |
|----------|--|--|--|---|---------------------------------------|--|
| November | Älter werden und mobil bleiben- eine Herausforderung in unserer Zeit | Mineralstoffe und Spurenelemente | Kürbis- eine pfundige Idee Feldsalat – der typische Wintersalat | Datteln – die Frucht der Beduinen | Gewürznelken oder Nägelein | Kürbis-Nudelauflauf mit Fleischstreifen Kürbissuppe Kürbis mit Feldsalat Tee mit Nelke gegen Grippe |
| | Seite 2 | Seite 8-12 | Seite 13-16 | Seite 17-18 | Seite 19-20 | Seite 21-23 |

| Dezember Danksagung Vorschau auf das kommende Jahr "Schmerz lass nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2 Rosmarien - das Naturheilmitte lund Enzymwunder Rosmarien - das Weihrauchkra 2.Rosenkohl auf polnisc Weihrauchkra ut Zimt - märchenhaft und kostbar 7. Anans-Sahnetorte 7. Anans-Cocktail 8. Rosmarien-Kartoffeln Beilage 10. Rosmarien-Schweineschnitzel 12. Zimtsterne | Monat | Bewegung | Ernährung | Gemüse des Monats | Früchte des Monats | Kleine Kräuter- und | Balance - Rezepte des Monats |
|---|--|------------------|------------|----------------------|--|------------------------|---------------------------------|
| Vorschau auf das kommende Jahr "Schmerz lass nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2 Naturheilmitte I und Enzymwunder Naturheilmitte I und Enzymwunder Weihrauchkra ut 4.Ananas-Kaffee 5. Ananas – Flip 6. Anans-Sahnetorte 7. Anans-Cocktail 8. Rosmarien-Kartoffeln Beilage 9. Rosmarien-Essig 10. Rosmarien-Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | | | | | | |
| kommende Jahr "Schmerz lass nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Nervenfutter für Stressgeplagte Nervenfutter für Stressgeplagte Seite 15-16 Nervenfutter für Stressgeplagte Lund Enzymwunder Weihrauchkra ut 2.Ananas-Kaffee 5. Ananas – Flip 6. Anans-Sahnetorte 7. Anans-Cocktail 8. Rosmarien-Kartoffeln Beilage 9. Rosmarien-Schweineschnitzel 11. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | Dezember | Danksagung | Vitamine | Rosenkohl – | Ananas – | Rosmarien – | Gebackener Rosenkohl. |
| "Schmerz lass nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2 Seite 2 Seite 15-16 Seite 2 Seite 2 Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 20-22 4. Ananas-Kaffee 5. Ananas - Flip 6. Anans-Cocktail 8. Rosmarien-Kartoffeln in Beilage 9. Rosmarin-Essig 10. Rosmarien-Öl 11. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | Vorschau auf das | | das | Naturheilmitte | das | 2.Rosenkohl auf polnische Art. |
| nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2-22 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 20-22 | | kommende Jahr | | Nervenfutter für | Lund | Weihrauchkra | 3.Rosenkohl mit Kastanien |
| nach - endlich abschalten" Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2-22 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 2-22 Seite 20-22 Seite 20-22 | | "Schmerz lass | | Stressgeplagte | Enzymwunder | ut | 4.Ananas-Kaffee |
| Der neue Kalender Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 15-16 Seite 20-22 Seite 20-22 T. Anans-Cocktail 8. Rosmarien-Kartoffeln a Beilage 9. Rosmarien-Essig 10. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | nach - endlich | | | | Zimt – | 5. Ananas – Flip |
| Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 20-22 Seite 20-22 Seite 20-22 Seite 20-22 Seite 20-22 8. Rosmarien-Kartoffeln and Beilage 9. Rosmarien-Essig 10. Rosmarien-Schweineschnitzel 11. Rosmarien-Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | abschalten" | | | | märchenhaft | 6. Anans-Sahnetorte |
| Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 20-22 Beilage 9. Rosmarin-Essig 10. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | W 20 1 | Der neue | | | | und kostbar | 7. Anans-Cocktail |
| Seite 2 Seite 8-12 Seite 13-14 Seite 15-16 Seite 20-22 9. Rosmarin-Essig 10. Rosmarien-Öl 11. Rosmarien-Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | The same of the sa | Kalender | | | | | 8. Rosmarien-Kartoffeln als |
| 10. Rosmarien-Öl 11. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | | | | | | Beilage |
| 11. Rosmarien- Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | Seite 2 | Seite 8-12 | Seite 13-14 | Seite 15-16 | Seite 20-22 | 9. Rosmarin-Essig |
| Schweineschnitzel 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | | | | | | 10. Rosmarien-Öl |
| 12. Zimtsterne 14. Klassischer Lebkuche | | | | | | | 11. Rosmarien- |
| 14. Klassischer Lebkuche | | | | | | | Schweineschnitzel |
| | The second second | | | | | | 12. Zimtsterne |
| Seite 23-30 | A COLOR OF THE PARTY OF THE PAR | | | | | | 14. Klassischer Lebkuchen |
| | | | | | 7 | | Seite 23-30 |
| | | | | | A STATE OF THE STA | | W. |
| | 3 A | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |