

## REZEPTE DES MONATS JUNI

Die Vorschläge zu Rezepten haben wir unter folgenden Überlegungen zusammengestellt:

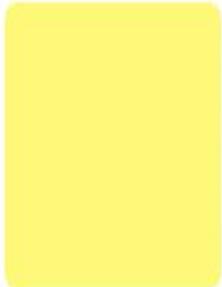
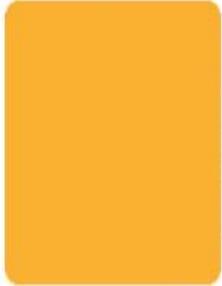
Gemüse, Früchte, Kräuter und Gewürze werden in erster Linie von uns nach Kriterien zur Ernährung für Osteoporose-Patienten ausgesucht.

Die Lebensmittel sollen überwiegend jene Nährstoffe enthalten, die für ein starkes Knochenwachstum, die Aufrechterhaltung der Knochenqualität und Muskeltätigkeit erforderlich sind.

Dies sind Nährstoffe mit in erster Linie hohem Kalziumanteil, Vitaminen und Spurenelemente.

Darüber hinaus haben wir dabei jene Lebensmittel im Blick:

- die aus der Region kommen
- die saisonbedingt überall zu kaufen sind
- die aus der bewährten, bekannten und gut bürgerlichen Küche kommen
- die das Haushaltsgeld-Konto nicht zu sehr belasten



Kohlrabi



Johannisbeere



Majoran



Knoblauch

**IMPRESSUM:**

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V. – Organisation für Patienten-Kompetenz

Ludwigstr. 22 | 33098 Paderborn

Idee, Konzept, Redaktion: Karin G. Mertel

Layout: Martin Hayrapetian

Bildernachweis: Fotolia 2014

© Copyright Netzwerk-Osteoporose e.V. 2020

## REZEPTE DES MONATS zusammengestellt von Karin G. Mertel

### **Kohlrabi - Möhrenflan**

*für 3 – 4 Personen*

#### **Zutaten:**

300 g Möhren  
300 g Kohlrabi  
1 Zwiebel  
1 Essl. Öl

1 Knoblauchzehe  
1 Essl. Quark  
1 Essl. Sesamsaat  
125 g Schmand  
2 Essl. Sojasoße  
Etwas Salz und Pfeffer

- Soufflé-Förmchen  
oder Auflaufform

#### **Zubereitung:**

- Möhren putzen und fein zerkleinern
- Gemüse mit Öl und wenig Wasser ca. 6 Min. dünsten
- Alle Zutaten fein hacken, miteinander vermengen, würzen und über das gegarte Gemüse geben.
- Förmchen einfetten und im vorgeheizten Backofen in die mit Wasser gefüllte Fettpfanne setzen
- Bei ca. 90 °C 25 – 30 Min. garen
- Mit Petersilie und Schnittlauch garnieren

### **Kohlrabi - Suppe**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten:**

1,5 l. Brühe (Rindfleisch/  
Hühnerfleisch /Instantbrühe)

500 g Kohlrabi  
300 g Kartoffeln

1 Knoblauchzehe  
1 frische Zwiebel mit Lauch

etwas Petersilie / Schnittlauch

#### **Zubereitung:**

- Herstellen
- Kohlrabi und Kartoffeln schälen, putzen und dünne Streifen schneiden und in Gemüsebrühe garen
- Zutaten zerkleinern, leicht andünsten und mit Gemüse und Brühe aufgießen
- Als Garnierung darauf streuen

## Gefüllte Kohlrabi

für 4 Personen

### Zutaten:

4 – 6 mittelgroße Kohlrabi

Kohlrabi-Inneres  
200 g Bratwurstmasse  
250g gek. Schinken  
1 Ei  
½ Bund Petersilie

3 Essl. Fett

-----  
Kohlrabi-Gemüsewasser  
½ Teel. Instant-Fleischbrühe

1 P. Béchamelsauce  
½ L Schmand od. saure Sahne

½ Bund Petersilie

### Zubereitung:

- Kohlrabi schälen, die ganze Knolle ca. 10 – 15 Min (je nach Größe) bissfest garen, nach dem Erkalte vorsichtig aushöhlen

#### Gemüsewasser reservieren

- Kohlrabi-Inneres schneiden, mit Bratwurstmasse, Schinken und den anderen Zutaten vermengen
- Ausgehöhlte Kohlrabi-Körbchen damit füllen
- Fett im Topf schmelzen
- Kohlrabi-Körbchen hineinsetzen
- Ca. 20 Min. weiter garen bei mittlerer Hitze

- 
- Instant-Fleischbrühe in Gemüsewasser auflösen
  - Béchamelsauce einrühren mit Schmand oder Sahne verfeinern
  - mit Petersilie garnieren



## Johannisbeeren-Rezepte

### Johannisbeer – Baiser - Kuchen

#### Zutaten:

200 g Mehl  
1 P. Vanillin-Zucker  
4 Eigelb  
1. ganzes Ei  
ca. 100 g Butter oder  
Margarine  
½ P. Backpulver

4 Eiweiß  
100 g Haselnüsse  
200 g Zucker

400 g Johannisbeeren

#### Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Mürbeteig herstellen, Eiweiß trennen / bereit stellen
- den Teig in eine Springform geben und einen Rand stehen lassen
- Mürbeteig ca. ½ Stunde kalt stellen, mindestens so lange der Belag zubereitet wird
- Mürbeteigboden vor dem Belegen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C backen (nicht zu dunkel).
- Eischnee steif schlagen und Haselnüsse vorsichtig unterheben (Schneebesen)
- Eischneemasse halbieren
- Johannisbeeren unter einer Hälfte Eischneemasse unterheben (Schneebesen)
- Auf dem abgebackenen Boden verteilen
- Die andere Eischneemasse über die Johannisbeeren verteilen

Weiter backen bei ca. 180°C 40 – 50 Minuten



## Johannisbeeren-Rezepte

### Johannisbeer – Grütze

für 4 Personen

#### Zutaten:

400 g Johannisbeeren  
200 g Himbeeren

Ca.  $\frac{3}{4}$  L Wasser

10 gestrichene Essl.  
Speisestärke  
200 g Zucker

$\frac{1}{4}$  L Sahne oder Milch

#### Zubereitung:

- Beeren verlesen und kurz in wenig Wasser dünsten bis sie zerfallen.
- Einige rohe ganze Früchte zurücklassen.
- Den Fruchtsaft mit Wasser bis auf ca. 1 Liter auffüllen
  
- Fruchtsaft ohne Früchte mit Speisestärke mischen und unter ständigem Rühren kurz aufwallen lassen
- Früchte wieder hinzufügen
- Im Kühlschrank ca. 1 Std. kalt stellen

*Der Grütze können auch Brombeeren, Kirschen und weitere rote Früchte zugefügt werden.*

- Mit Milch oder flüssiger Sahne servieren



## Knoblauch als Lebenselixier

Statt der vielen, Ihnen sicher bekannten Rezepte mit Knoblauch aufzuführen, beschränken wir uns an dieser Stelle mit einem alten Knoblauch-Rezept als Hausmittel und Lebenselixier.

### Zutaten:

30 geschälte Knoblauchzehen

3 ausgereifte unbehandelte  
BIO Zitronen

1 L Wasser



### Zubereitung:

- Knoblauchzehen und Zitronen (BIO) mit der Schale zerkleinert durch den „Wolf“ drehen (oder mit dem Mixer pürieren)
- Die Masse mit einem Liter Wasser zum Kochen bringen (einmal aufwallen lassen)
- Nach dem Erkalten abseihen und den Saft in eine Flasche füllen

***Täglich trinke man von dieser Medizin ein Likörgläschen vor oder nach der Hauptmahlzeit.***

- Bereits 3 Wochen täglichen Genusses dieser Knoblauch-Medizin führen zu einer verjüngenden wohligen Regeneration des ganzen Organismus.
- Verkalkungen und deren Nebenerscheinungen gehen zurück oder beginnen ganz zu verschwinden.
- Sind die 3 Wochen vergangen, mache man eine Pause von 8 Wochen.
- Dann beginnt man mit der 2. Kur. Sie ist in der Regel von durchschlagendem Erfolg begleitet.
- Am zweckmäßigsten führt man diese Heilkur, die unvergleichlich billig, aber sehr wirksam ist, jedes Jahr einmal in zwei Kuren von je drei Wochen durch.
- Die Wirkungskräfte des Knoblauchs kommen dabei restlos zur Geltung und kein Mensch verspürt etwas von dem unangenehmen Duft.



## Rezepte mit Majoran

### **Maiskolben mit Majoran (Grillrezept)**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten:**

4 Maiskolben

4 Stängel Majoran  
2 Knoblauchzehen

4 Essl. Öl  
Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

- Maiskolben putzen und waschen, ca. 20 Min. im Wasser garen
- Majoran zerkleinern
- Knoblauchzehen schälen und durchpressen
- Öl mit Salz und Pfeffer verrühren und mit Majoran und Knoblauchzehen vermengen
- Die Maiskolben mit der Marinade bestreichen und von allen Seiten ca. 10 Minuten grillen

***Diese Marinade eignet sich auch für Grillsteaks!***

### **Hähnchen – Kartoffeltopf mit Majoran**

*für 4 Personen*

#### **Zutaten:**

4 große Hähnchenschenkel  
Salz und Pfeffer

400 g Schalotten  
400 g Kartoffeln  
2 säuerliche Äpfel

2 Knoblauchzehen  
1 Zitrone  
5 Essl. Rapsöl  
1/8 L Hühnerbrühe

1 Bund Majoran  
1 Bund Petersilie

#### **Zubereitung:**

- Backofen auf 200 °C vorheizen
- Haut abziehen, waschen
- Mit Salz und Pfeffer einreiben
- In die Fettpfanne legen
- Schalotten zerkleinern
- Kartoffeln und Äpfel schälen und in Scheiben schneiden
- Zutaten vermengen und über die Hähnchenschenkel verteilen
- Knoblauch zerkleinern, mit Zitronensaft, Öl und Brühe vermengen und über Hähnchen und Kartoffeln träufeln
- 35 – 40 Min. im Backofen bei 180°C garen
- Ca. 10 Min. bei 250°C bräunen

***Vor dem Servieren Majoran und Petersilie unterheben***

## Rezepte mit Majoran

### Bechamelkartoffeln mit Majoran *für 4 Personen*

#### Zutaten:

1 kg Kartoffeln (gleicher Größe, möglichst klein)

2 Zwiebeln

50 g Butter

40 g Mehl

½ l. Brühe

200 g Schlagsahne

1 Essl. Senf

250 g gekochter Schinken

Salz und Pfeffer

1 Bund Majoran

#### Zubereitung:

- Kartoffeln mit Schale garen und danach schälen
- Zwiebeln schälen und zerkleinern
- Butter erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten
- Mehl anschwitzen
- Mit Brühe ablöschen
- Sahne dazugeben
- Schinken klein schneiden, untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen
- Kartoffeln in Scheiben schneiden, mit Béchamelsauce übergießen, vermengen, und kurz erhitzen
- Zum Schluss Majoran darunter heben und servieren

### Heiße Majoran / Lauchbrötchen

*für 4 Personen*

#### Zutaten:

500 g Lauch

80 g Speck

1 Apfel

1 Essl. Öl

6 Essl. Gemüsebrühe

Salz / Pfeffer / Paprika

Crème fraîche

½ Bund Majoran

4 Brötchen

100 g Käse (geraspelt)

Petersilie, ½ Bund

Majoran

#### Zubereitung:

- Backofen auf 220°C vorheizen (Ober- Unterhitze!)
- Lauch waschen, putzen und klein schneiden
- Speck würfeln
- Apfel waschen und ungeschält entkernen und in kleine Stücke schneiden
- Öl erhitzen, Speck und Lauch darin anbraten
- Brühe dazu gießen und Apfelstücke untermischen
- Fond nach Geschmack würzen
- Schmand unterrühren
- Majoran untermischen
- Brötchen aufschneiden und einzeln toasten (nicht zu dunkel)
- Majoran-/Lauchmischung auf je eine Brötchenhälfte verteilen
- Käse darüber streuen
- Im Backofen ca. 5 – 10 Minuten backen
- Frische Petersilie und Majoran darüber streuen und heiß servieren

## Welche und wie viele Nährstoffe brauchen Menschen?

Vergleichen Sie die Nährwerttabelle der im Kalender besprochenen Gemüse – und Obstsorten, Kräuter und Gewürze mit der allgemein empfohlenen Nährwerttabelle zum täglichen Bedarf, dann zeigt sich ganz schnell, ob Ihre täglichen Mahlzeiten ausreichend Ihren persönlichen Nährstoffbedarf decken.

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### MINERALSTOFFE

Jugendliche und Erwachsene	Energie Kcal		Flüssigkeit ml	Calcium mg	Magnesium mg		Eisen mg		Jod µg	Zink mg	
	M	W			M	W	M	W		M	W
15 bis unter 19 J.	2500	2000	2800	1200	400	350	12	15	200	10	7
19 bis unter 25 J.	2500	1900	2700	1000	400	310	10	15	200	10	7
25 bis unter 51 J.	2400	1900	2600	1000	350	300	10	15	200	10	7
51 bis unter 65 J.	2200	1800	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7
Über 65 J.	2000	1600	2250	1000	350	300	10	10	180	10	7

### EMPFOHLENE NÄHRSTOFFTABELLE

### VITAMINE

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin A mg		Vitamin D µg	Vitamin E mg		Vitamin K µg		Folsäure µg
	M	W		M	W	M	W	
15 bis unter 19 J.	1,1	0,9	5	15	12	70	60	400
25 bis unter 51 J.	1,0	0,8	5	14	12	70	60	400
51 bis unter 65 J.	1,0	0,8	5	13	12	80	65	400
Über 65 J.	1,0	0,8	10	12	11	80	65	400

Jugendliche und Erwachsene	Vitamin B1 mg		Vitamin B2 mg		Vitamin B6 mg		Vitamin B12 µg	Vitamin C mg
	M	W	M	W	M	W		
15 bis unter 19 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,6	1,2	3,0	100
19 bis unter 25 J.	1,3	1,0	1,5	1,2	1,5	1,2	3,0	100
25 bis unter 51 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
51 bis unter 65 J.	1,2	1,0	1,3	1,2	1,5	1,2	3,0	100
Über 65 J.	1,1	1,0	1,2	1,2	1,4	1,2	3,0	100

Quelle: DGE Prof. Dr. Elmadfa / Prof. Dr. Muskat / Dipl. Oec. Troph. D. Fritzsche / W-Agin

KJ = Kilojoule

Kcal = Kilokalorie (1 Kcal = 4,184 Kilojoule)

mg = Milligramm (1 mg = 0,001 g)

µg = Mikrogramm (1 µg = 0,001 mg)