

REZEPTE DES MONATS

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

Weitere Nährstoffe
... hier klicken

Wofür sie gut sind!
Was passiert bei Mangel?
In welchen Lebensmitteln sind sie drin?



Kürbis



Feldsalat



Nelken



Datteln

REZEPTE DES MONATS

Rezepte mit Kürbis



Kürbis - Nudelaufauf mit Fleischstreifen

für 2 Personen

Zutaten:

250 g Bandnudeln
300 g Kürbis
1 Zwiebel, mittelgroß
100 g Schinkenwürfel
1 Essl. Butter oder Rapsöl
50 ml Wasser

1 Messerspitze Ingwerpulver
Salz, Pfeffer
Etwas Curry
100 g Creme fraiche

2 Schweineschnitzel oder
Hähnchen- / Putenschnitzel
Petersilie

Zubereitung:

- Die Nudeln bissfest kochen
- Kürbis in Würfel schneiden
- Zwiebel schälen, würfeln

- Alle Zutaten mit der Butter oder Öl andünsten, Kürbiswürfel und das Wasser dazugeben (bissfest garen – maximal 10 Min, abhängig von der Würfelgröße)

- Salz, Pfeffer, Ingwer und Curry würzen und Creme fraiche unterrühren

- Nudeln, Kürbiswürfel, Gewürze und Creme fraiche gut vermengen und warm stellen

- Fleisch in feine Streifen schneiden, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und scharf anbraten

Nudelaufauf in tiefen Tellern anrichten, Fleischstreifen darüber verteilen und mit kalt gewaschener Petersilie garnieren

Kürbissuppe

für 4 Personen

Zutaten:

500 g Kürbis
1 Essl. Öl
1 Knoblauchzehe
1 Teel. Gelbwurz
¾ l Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Curry, Ingwer

1 Becher saure Sahne
1 Essl. Pinienkerne
Etwas Schnittlauch

Zubereitung:

- Kürbis schälen und würfeln
- Knoblauch und Kürbis in heißem Öl glasig dünsten
- Gelbwurz untermischen
- Mit Brühe aufgießen und ca. 10 Min. köcheln lassen
- Anschließend fein pürieren
- Suppe mit den Gewürzen fein abschmecken
- Sahne dazu gießen
- Nicht mehr aufkochen, nur erhitzen
- Im angerichteten Teller mit Pinienkernen und Schnittlauch garnieren

Kürbis mit Feldsalat

für 2 Personen

Zutaten:

150 g Kürbis
20 g Butter

Pfeffer, Salz, Curry, Ingwer

150 g Feldsalat
150 g braune Champignons

3-4 Schalotten
2 mittlere Tomaten

1 Essl. Walnussöl
1 Essl. Balsamico-Essig, weiß
1 Teel. Ahornsirup
Pfeffer, Salz

Kürbiskerne
Petersilie

Zubereitung:

- Kürbis schälen und das Fruchtfleisch grob raspeln
- Kürbisraspel in Butter andünsten (nicht zu weich)
- Mit Pfeffer, Salz, Curry und Ingwer würzen und erkalten lassen
- Feldsalat putzen und waschen
- Champignons in Scheiben schneiden und kräftig anbraten
- Schalotten hinzufügen und glasig dünsten
- Tomaten in Scheiben schneiden und die Scheiben vierteln

- Aus Öl, Essig, Sirup, Pfeffer und Salz eine Marinade herstellen

- Kürbiskerne ohne Fett rösten, bis sie duften

Alle Zutaten auf einem Teller anrichten, Marinade darüber geben und mit gerösteten Kürbiskernen und Petersilie dekorieren

Nelken-Rezept



Grippe – nein Danke! Tee mit Nelken gegen Grippe

Zutaten:

- ½ l Holundersaft
- ¼ l schwarzer Tee
- 2 Gewürznelken
- ½ unbehandelte Zitronenschale
- 1 Zimtstange oder Pulver

Honig je nach Geschmack

Zubereitung:

- Alle Zutaten erhitzen (nicht kochen)
- Mit Honig süßen

Weitere
Nährstoffe+ Rezepte
...[hier klicken](#)

Da Rotkohlrezepte weithin bekannt sind, verzichten wir auf die Beschreibung einer allgemeinen Rezeptur.



Wenn Sie fertigen Rotkohl verwenden, dann raten wir, zusätzlich ein Lorbeerblatt und 3 - 4 Nelken, einen Esslöffel Schweineschmalz und eine Schuss Essig während der Garzeit dazu zu geben.

Der Rotkohl erhält damit seine Farbe und eine pikante Würze

Dattel-Rezept – Bananen-Dattel-Muffins

Ergibt 12 Stk.

Zutaten:

- 8 Dattel
- 40 ml Fruchtsaft
- 4 Eier
- 4EI Zucker braun
- 1 P Vanillezucker
- 1Prise salz
- 100 ml Rapsöl
- 1 große Banane
- 110g Dinkel Vollkornmehl
- 100 g Haselnüsse gemahlen
- 1 TL Backpulver
- 1 EI Kakaopulver

Zubereitung:

- Datteln fein schneiden und eine halbe Stunde in Fruchtsaft einweichen
- Eier, Zucker, Salz, Öl und Banane schaumig rühren und eingeweichte Dattelstückchen hinzufügen.
- Mehl, Haselnüsse, Backpulver und Kakao mischen und locker unter die Schaummasse heben (nicht rühren)
- Teig in Muffins - Förmchen einfüllen
- Backzeit ca. 30 Min. bei Temperatur 175 Grad

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.Fritzschke / 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)

Weitere Nährstoffe
[.....hier klicken](#) Wofür sie gut sind!
 Was passiert bei Mangel?
 In welchen Lebensmitteln sind sie drin?