

## 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?



Rosenkohl



Ananas



Rosmarin



Zimt

## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Rosenkohl



#### gebackener Rosenkohl

für 4 Personen

##### Zutaten:

750 g Rosenkohl

100 g Mehl

2 Eier

6 Essl. Milch

Salz, Muskat, Pfeffer

Frittierfett

##### Zubereitung:

- Rosenkohl waschen, putzen, bissfest garen
- Mehl in eine Schüssel geben
- Eier und Milch hinzufügen und glattrühren
- Den Teig mit Salz, Muskat und Pfeffer würzen
- Fett erhitzen
- Rosenkohl mit Hilfe einer Gabel in Ausbackteig tauchen und ca. 4 Minuten frittieren

#### Rosenkohl polnischer Art

für 2 Personen

##### Zutaten:

500 g Rosenkohl

200 g Pilze (beliebige Sorte)

100 g Zwiebeln

50 g geräucherter Schinken

100 ml Sahne

Muskat, Salz, Pfeffer

Rosmarin und Thymian

60 – 80 g geriebener Käse

##### Zubereitung:

- Rosenkohl putzen, waschen, bissfest garen
- Pilze (ganze Köpfe, nicht zu groß) kurz bissfest garen
- Zwiebeln fein schneiden
- Geräucherter Schinken in Streifen schneiden
- Alle Zutaten mischen und in eine Auflaufform geben
- Sahne mit Gewürzen abschmecken
- Über Gemüse in der Auflaufform gießen
- Rosmarin und Thymian hinzufügen
- Käse darüber streuen und überbacken

## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Rosenkohl

#### Rosenkohl mit Kastanien als Beilage zu Fleischgerichten

für 4 Personen

##### Zutaten:

600 g Rosenkohl  
250 g Kastanien ( Maronen)

50 g Butter  
1 Teel. Zucker

½ L heiße Bouillon

Rosmarin

##### Zubereitung:

- Rosenkohl waschen, putzen, bissfest garen
- Kastanien (Maronen) kreuzweise einschneiden und 15 Min. kochen
- abgießen und schälen
- Butter und Zucker im Topf goldgelb schmelzen
- Gegarte Kastanien dazugeben
- Bouillon herstellen und zu den Kastanien aufgießen
- 15 Min. ziehen lassen
- Kastanien herausnehmen und warm stellen
- Rosenkohl und Kastanien in die Bouillon geben, restliche Butter schmelzen
- Rosmarin darüber streuen, durchziehen lassen



## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Ananas

#### Ananas-Kaffee

##### Zutaten:

50 g Bohnenkaffee  
4 Eigelb  
50 g fertiger Ananassaft

120 ml Schlagsahne  
20 g Zucker

Frische Ananasstücke

##### Zubereitung:

- Kaffee zubereiten
- Eidotter schaumig rühren
- Den Kaffee langsam dazu gießen und mit dem Schneebesen verquirlen, abkühlen lassen
- Sahne und Zucker steif schlagen und Gläser garnieren
- Ananasstücke als Garnitur auflegen



#### Ananas - Flip

##### Zutaten:

1 Ananas

1 ½ Essl. Ananasmarmelade

2 Eiswürfel

2 Teel. Zucker

1. Likörglas weißer Rum

2. Eigelb

Sekt zum Auffüllen

##### Zubereitung:

- Deckel abschneiden, Fruchtfleisch aushöhlen und fein pürieren
- Alle übrigen Zutaten in den Mixer füllen und kräftig mixen
- Ausgehölte Ananas mit dem Mixgetränk auffüllen und mit Sekt (Piccolo) auffüllen
- Deckel auflegen und mit Strohhalm langsam trinken



## REZEPTE DES MONATS

### Ananas-Sahnetorte

#### Zutaten:

#### Teigherstellung:

125 g Butter  
125 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
1 Prise Salz  
2 Eier  
175 g Mehl  
½ Teel. Backpulver

#### Füllung:

¼ L Sahne  
1 Päckchen Sahnesteif  
1 Essl. Zucker  
3 Scheiben Ananas

#### Belag:

Ananasringe oder Ananasstücke  
100g Krokant



#### Zubereitung:

- Aus den Zutaten einen Rührteig herstellen
- Springform (Ø 26 cm) einfetten
- Teig einfüllen und glatt streichen
- 45 Minuten bei mittlerer Hitze(200°C)backen
- Kuchen abkühlen lassen und in der Mitte waagrecht durchschneiden
- Zucker und Sahnesteif in die Sahne einrieseln lassen
- Sahne sehr steif schlagen
- Ananas klein schneiden und untermischen
- Einen Teil der Sahne zurückstellen
- Den halben Tortenboden damit bestreichen
- Die andere Hälfte darauf legen und mit restlicher Sahne bestreichen
- mit Ananas garnieren
- Mit Krokant bestreuen.

### Ananas - Cocktail

#### Zutaten:

150 ml Schlagsahne  
40 g Puderzucker  
  
4 Scheiben Ananas  
200 g Sahneeis  
100 ml Ananassaft

#### Zubereitung:

- Sahne steif schlagen und Puderzucker einrieseln lassen
- Ananas würfeln
- Mit Eis und Ananassaft im Mixer 30 Sekunden mixen

Sofort servieren

## Rezepte mit Rosmarin

### Rosmarinkartoffeln als Beilage

#### Zutaten:

500 g kleine Kartoffeln

- 1 Knoblauchzehe
- 2 Rosmarinzweige frisch  
oder ½ Teel. getrockneter  
Rosmarin
- Einige schwarze Pfefferkörner
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Thymian
- 3-4 Essl. Olivenöl

#### Zubereitung:

- Kartoffeln gut waschen, garen und pellen  
dann halbieren
- Knoblauchzehe zerkleinern
- Rosmarinzweige dazu geben
- Pfefferkörner dazu geben
- Mit Salz abschmecken
- Thymian dazu geben
- Kartoffeln mit Olivenöl übergießen
- alle Zutaten mischen

Entweder in der Pfanne braten oder im Backofen bei  
175 °C backen bis sie eine goldbraune Farbe  
annehmen!

Ab und zu wenden!



### Rosmarinessig

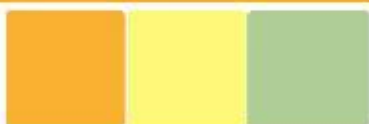
#### Zutaten:

½ L Weißwein- oder Sherry-Essig

3 – 4 Rosmarinzweige

#### Zubereitung:

- Essig erhitzen, nicht kochen
- Rosmarinzweige in ein sauberes Gefäß (evtl.  
eine Flasche) geben
- Mit Essig übergießen, bis die Rosmarinzweige  
bedeckt sind
- Mindestens 3 Wochen ziehen lassen



## Rezepte mit Rosmarin

### Rosmarin-Öl

#### Zutaten:

3 - 4 Rosmarinzweige

½ L Öl (Oliven- oder Rapsöl)

1 ganze Knoblauchzehe

Einige Piment- und Pfefferkörner

#### Zubereitung:

- Rosmarinzweige in eine Flasche geben
- Öl aufgießen bis die Zweige bedeckt sind
- Knoblauchzehe schälen und dazugeben
- Piment- und Pfefferkörner dazugeben

2 – 3 Wochen ziehen lassen – Guten Appetit!



### Rosmarin-Schweineschnitzel am Spieß

*für 3 - 4 Personen*

#### Zutaten:

1 Zucchini ca. 150 g

2 Paprika rot u. gelb, je 150 g

1 Aubergine ca. 500 g

3 Zweige Rosmarin

600 g Schweineschnitzel

10 Spieße

Salz und Pfeffer

30 g Rosmarinbutter

#### Zubereitung:

- Zutaten waschen und in Spalten schneiden
- Rosmarin trocken tupfen, von den Zweigen streifen, fein hacken
- Schweineschnitzel in Streifen schneiden, Streifen zusammen legen und auf die Spieße stecken
- Mit Salz und Pfeffer würzen
- Gemüse miteinander vermengen und ca. 6 – 8 Minuten grillen, öfter wenden  
Fleischspieße grillen oder in der Pfanne anbraten
- Fleisch während der Garzeit mit Rosmarinbutter bestreichen
- Gemüse und Fleischspieße anrichten und mit frischem Rosmarin bestreuen.

## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Zimt

Zimtsterne und Lebkuchen dürfen zu Weihnachten nicht fehlen. Nach den Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (siehe Textseiten Zimt) raten wir Ihnen, die Weihnachtsbäckerei der zimthaltigen Leckereien selbst herzustellen. Damit sind Sie in der Lage die Warnhinweise zu berücksichtigen und nur die qualitativ hochwertigen Zimtprodukte zu verarbeiten.

#### Zimtsterne

##### Zutaten:

500 g ungeschälte Mandeln

4 Eiweiß  
300 g Staubzucker

1 Teel. Zitronensaft

2 Teel. gemahlener Ceylon-Zimt



##### Zubereitung:

- Mandeln mit einem Küchentuch gut abreiben und fein mahlen
- Einen Teil zur Seite stellen
  
- Eiweiß sehr steif schlagen
- Während des Schlagens langsam den gesiebten Staubzucker ein rieseln lassen
- Zitronensaft tropfenweise dazu geben
- 4 Essl. Eiweiß zur Seite stellen
  
- Zimt, Mandeln und Eischaum vorsichtig unterheben, vermengen
- Das Backblech mit Backpapier auslegen
- **Tipp:**
- Da sich der Teig nur sehr schwer ausrollen lässt und dabei auch leicht einreißt, raten wir, ihn nicht auszurollen, sondern folgendermaßen vorzugehen:
- Formen Sie kleine Kügelchen aus dem Teig und drücken ihn mit einer bemehlten Gabel so flach, dass er etwa die Größe des von Ihnen gewünschten Sterns hat. Erst danach stechen Sie den Stern mit Ihrem Förmchen aus. Die Überreste können Sie sammeln und später weiter so verfahren.
- Die Zimtsterne mit dem zurück gestellten Eiweiß bestreichen
- Die Zimtsterne im Backofen bei 160°C ca. 25 Minuten mehr trocknen als backen



## REZEPTE DES MONATS

### Rezepte mit Zimt

#### klassischer Lebkuchen

##### Zutaten:

4 Eier  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker

200 g gemahlene Mandeln  
50 g Orangeat (gehackt)  
75 g Zitronat (gehackt)

1. Teel. Backpulver  
2. Teel. Ceylon-Zimt

Je 1 Messerspitze  
Nelkenpulver, Piment,  
Kardamon  
Schale einer unbehandelten Zitrone  
250 g Mehl

Backobladen ca. 7 cm Ø

##### Zuckerguss:

Puderzucker  
2 Essl. Zitronensaft  
1,5 – 2 Essl. heißes Wasser

##### Zubereitung:

- Alle Zutaten in einer Schüssel schaumig rühren
  
- Alle Zutaten dazugeben und zu einem Teig verarbeiten
  
- Obladen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen
- Fingerdick den Teig aufbringen
- 15 – 20 Min. bei 175 – 200° C backen, Lebkuchen abkühlen lassen
  
- Evtl. mit Zucker- oder Schokoladenguss überziehen
- Sorgfältig zubereiten, der Guss kann sehr schnell zu flüssig werden.  
Er sollte dickflüssig sein.



## 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)