

## 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 Lebensmittel in erster Linie mit 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?**



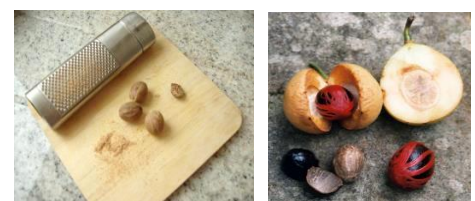
**Brokkoli**



**Petersilie**



**Orangen / Grapefruit**



**Muskat**

## REZEPTE DES MONATS

### Frische Tomatensoße mit Muskat

- 500 g Tomaten - abziehen, in Würfel schneiden und kalt pürieren
- 1 kl. Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe - zusammen andünsten und unter die pürierten Tomaten rühren
- kurz erhitzen ( nicht kochen)
- Basilikum - frisch oder gefroren darüber streuen

Mit einer Priesse Zucker / Salz / Oregano / Muskat abschmecken



### Blumenkohl-Brokkoli-Terrine mit Muskat

für 2 Personen

Die Terrine wird im Wasserbad gegart und kalt gegessen.

#### Zutaten:

- 600 g Blumenkohl  
600 g Brokkoli  
400 g Kartoffeln  
200 g Doppelrahmfrischkäse  
2 Eier  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Petersilie

Dazu frische Tomatensoße reichen (Rezept s. oben)

#### Zubereitung:

- Röschen von einem kleinen Blumenkohl und 600 g Brokkoli getrennt etwa 10 Minuten in Salzwasser kochen
- Das Gemüse abtropfen lassen und einzeln pürieren
- Unter jedes Püree 100 g Doppelrahmfrischkäse und 2 Eier rühren; mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken
- Backofen auf 180 °C (Gas Stufe 2-3) vorheizen
- Eine Auflaufform einfetten; zuerst das grüne, dann das weiße Püree einfüllen.
- Mit Aluminiumfolie bedecken, im Wasserbad im Backofen 1 ½ Stunden garen und etwa 4 Stunden kalt stellen
- Mit frischer Tomatensoße kalt oder warm servieren



## Kartoffel-Brokkoli- Auflauf

### Zutaten für 2 Personen:

400 g	Brokkoli
250 g	Kartoffeln
100 g	Tomaten
60 g	Zwiebeln
125 g	Sauerrahm (10% Fett)
60 ml	Milch (1,5 % Fett)
	1 Ei
granulierte	Gemüsebrühe
100 g	geriebener Gouda (45 % Fett i. Tr.)

Muskat, Pfeffer, Salz  
zum abschmecken

*Calcium: 720 mg für 2 Personen*

### Zubereitung:

- Den geputzten und gewaschenen Brokkoli in wenig Salzwasser ca. 8 Minuten garen
- Die Kartoffeln in der Schale garen, dann in Scheiben schneiden
- Tomaten in Scheiben schneiden
- Den gegarten Brokkoli in kleine Röschen teilen und abwechselnd mit den Kartoffelscheiben, der fein gewürfelten Zwiebel und dem geraspelten Käse in eine gefettete Auflaufform schichten
- Sauerrahm, Milch und Ei mit den Gewürzen verquirlen und über die Gemüsemasse verteilen
- Im Backofen bei 200° C 40 Minuten garen



## Brokkoli auf Kartoffelbeet

### Zutaten für 2 Personen:

500 g Brokkoli  
400 g Kartoffeln  
1 Zwiebel mittelgroß  
150 g Schinkenwürfel roh  
100 g Parmesankäse  
200ml Milch  
geriebene Muskatnuss  
Salz /Pfeffer  
Petersilie

### Zubereitung:

- Brokkoli-Röschen und Stiele trennen
- Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden
- Stiele und Röschen ca. 10 Min. in leicht gesalzenem Wasser garen (nicht zu weich)
- Kartoffeln zu Kartoffelbrei verarbeiten und in eine feuerfeste Form geben
- die gegarten gewürfelten Brokkoli-Stiele auf dem Kartoffelbrei verteilen
- Brokkoli-Röschen dekorativ darüber geben
- Schinkenwürfel gemeinsam mit Zwiebelwürfel in Rapsöl anbraten und über das Brokkoli-Gericht verteilen
- Parmesankäse darüber streuen

Das fertiges Gericht ca. 10 Min. in den Backofen bei ca. 200 °C überbacken - oder in der Mikrowelle bei 400 Watt ca. 5 Minuten erwärmen.  
Petersilie überstreuen

*Calcium: 800 mg für 2 Personen*



## Rezepte mit Zitrusfrüchten

### Zitronen-Orangen-Sorbet

**Zutaten:**

1 Flasche Joghurt  
1 großes Glas gekochter  
Zuckersirup mit dem Abrieb (ungespritzt)  
einer halben Apfelsinenschale und etwas  
Zitronenschale + Saft von 1 Zitrone und  
2 Blutapfelsinen vermischen  
2 durchpassierte Bananen  
1 Prise Salz

**Zubereitung:**

Alle Zutaten gut vermischen.  
Eine Prise Salz hinzufügen und in den  
Kühlschrank stellen.  
Sehr kalt werden lassen.

Mit Strohhalm reichen.

### Joghurt-Orange (1 Person)

**Zutaten:**

150 g Joghurt  
2 TL Orangen-Marmelade  
1 Gläschen Orangenlikör  
Unbehandelte Orangenschale, nur die  
äußere Schicht, nicht das Weiße.

**Zubereitung:**

Alle Zutaten gut vermengen. Oberfläche  
mit fein geschnittener Orangenschale  
bestreuen



### Citrus-Quark

**Zutaten:**

250 g Speisequark  
75 g Zucker  
1 Pampelmuse  
1 Apfelsine  
½ Zitrone  
50 g Mandelblättchen

**Zubereitung:**

Apfelsine schälen und in kleine  
Stückchen schneiden. Pampelmuse  
und Zitrone auspressen und den Saft  
mit Zucker unter den Quark mischen.  
Die Fruchtstückchen unterheben, die  
Quarkspeise in Gläser füllen und mit  
gerösteten Mandelblättchen garnieren.

## Orangencreme (für 2 Personen)

### Zutaten:

2 Becher Joghurt  
2 Orangen  
2 Essl. gehackte Haselnüsse  
1 Essl. Zucker

### Zubereitung:

Den Joghurt schaumig schlagen und die geschälten, gewürfelten und gezuckerten Orangen hinzufügen. In eine Schale füllen und mit den gehackten Haselnüssen bestreuen

## Orangenjoghurt (für 1 Person)

### Zutaten:

1 Becher Joghurt  
3 Essl. Magerquark  
1 kleine Orange  
1 Teel. Zitronensaft  
1 Essl. grob gehackte Walnüsse

### Zubereitung:

Joghurt mit dem Quark glattrühren. Die Orangenfilets würfeln und mit den Walnüssen unterrühren. Mit Zitronensaft abschmecken.

## Kaltschale mit Grapefruit (für 4 Personen)

### Zutaten:

2 Becher Joghurt  
1 Grapefruit  
80 g Zucker  
4 Essl. Honig  
125 g Kirschkompott

### Zubereitung:

Den Joghurt mit Zucker und Honig verrühren und die gewürfelte Grapefruit und die Kirschen darunterziehen. Mit einigen Kirschen verzieren.

## Orangentrunk (für 2 Personen)

### Zutaten:

1 Becher Joghurt  
1/8 l Milch  
2 cl Orangenlikör  
1/2 Orange  
1 Essl. Schokoladenstreusel

### Zubereitung:

Joghurt mit Milch und Orangenlikör verquirlen. Die Orangenfilets pürieren und unterrühren und mit den Schokoladenstreuseln bestreuen.



## 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)