

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?



Grünkohl



Apfel



Basilikum



Sesam- Samen

REZEPTE DES MONATS

Grünkohl – auf belgische Art

für 4 Personen

Zutaten:

- 2 – 3 Pfund Grünkohl
- ¼ Pfd. Butter
- 2 Essl. Semmelbrösel
- ¼ l Rahm
- 1 Prise weißer Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- Salzwasser zum blanchieren

Zubereitung:

- Den geputzten Grünkohl in siedendem Salzwasser etwa 10 Minuten blanchieren und zum Abtropfen auf ein Sieb geben.
- inzwischen 2 gut gehäufte Löffel Semmelbrösel in reichlich Butter durchschwitzen
- den abgetropften und grob gehackten Grünkohl dazu geben und unter fortwährendem Rühren bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten dünsten.
- ¼ l heißgemachten Rahm über den Grünkohl gießen
- mit 1 Prise weißen Pfeffer, 1 Prise geriebene Muskatnuss und evtl. etwas Salz abschmecken und ca. weitere 15 Minuten dämpfen.

Servieren :

Mit kleinen gebratenen Kartoffelchen oder gerösteten Kastanien und gekochtem Schinken oder geräucherter Zunge servieren.

Grünkohl – auf Bremer Art

für 4 Personen

Zutaten:

- 2 – 3 Pfund Grünkohl
- 65-100 g Schweine- oder Gänseschmalz
- ½ Essl. Mehl
- 2 Zwiebeln
- 1 Tasse fette Fleischbrühe
- Salz
- 1 Prise Piment
- 1 Prise Muskatnuss
- 300 g grobe Mettwurst

Zubereitung:

- Grünkohl blanchieren, d. h. abbrühen dazu den Kohl für ein paar Minuten in siedendes Wasser geben und anschließend auf einem Sieb abtropfen lassen das Wasser weggießen, da es sehr bitter ist
- Grünkohl schneiden und zusammen mit Schweine- oder Gänseschmalz fette Fleischbrühe, Salz und 2 geriebenen Zwiebeln in einen Schmortiegel geben und ca. 20 Min. bei geringer Hitze schmoren lassen dabei öfter umrühren.
- den Kohl mit 1 Prise Piment und 1 Prise Muskatnuss würzen, evtl. mit ½ Essl. Mehl bestäuben und die in dicke Scheiben geschnittene Mettwurst dazugeben und ca. 10 Minuten darin heiß werden lassen.

Mit Pellkartoffeln servieren.

Anstelle der Mettwurst ginge auch Gänsebraten.

Rezepte mit Basilikum

Lachsfilet mit Basilikum-Risotto mit Tomaten

4 Personen

Zutaten:

- 4 St Lachsfilet a 200 g
- 1 St Zitrone
- 80 g Butter
- 1 Bund Basilikum
- 8 St Tomaten
- 2 St Schalotten
- 200 g Risottoreis
- 500 ml Gemüsebrühe
- etwas Salz

Zubereitung:

- Je ein Lachsfilet auf ein Stück Alufolie legen und einige Blätter Basilikum, eine Scheibe Zitrone und Butter darauf geben. In die Alufolie einschlagen
- Lachsfilets 10 Minuten bei 90 Grad im Ofen garen.
- für das Risotto die Schalotten abziehen und würfeln. 50 Gramm Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotten andünsten. Den Risottoreis dazu geben und glasig dünsten
- Gemüsebrühe erhitzen und etwas davon zum Reis geben und zum Kochen bringen. Dann den Reis kochen lassen, dabei nach und nach die restliche Gemüsebrühe dazugeben. Der Deckel bleibt auf dem Topf.
- Risotto mit Salz abschmecken und einige gehackte Basilikumblätter unterziehen
- Von den Tomaten den Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Die Tomaten kurz in den Ofen geben und anwärmen. Dann das Risotto in die Tomaten füllen und gemeinsam mit dem Lachs servieren
- mit einigen Blättern Basilikum garnieren.

Die Lachsfilets kann man auf die beschriebene Weise auch prima grillen!

Quelle: Rezept von Thomas

Nudeln mit Tomaten, Mozzarella und Basilikum

1 Person

Zutaten

- 100 g Italienische Nudeln
z.B. Muscheln,
Penne, Farfalle
- 2 reife Tomaten
- ½ Mozzarella-Käse
(Abtropfgewicht 125g)
- 6 schwarze Oliven
(entsteint, aus dem Glas)
- ½ Knoblauchzehe
- 2 Essl. Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung bissfest
- anschließend die Tomaten und den Käse fein würfeln und die Oliven halbieren
- Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch darin anbraten
- die Nudeln dazugeben und mit dem Knoblauchfett vermengen
- die Pfanne vom Herd nehmen
- Tomaten- und Käsewürfel, Oliven und Basilikum vorsichtig unter die Nudeln heben
- mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rezepte mit Sesam

Gemüsepfanne mit Sesam

3- 4 Personen

Zutaten:

- 400 g Möhren
- 700 g Brokkoli
- 300 g Lauch
(Porree)
- 1 St Zucchini
- 50 g Sesam
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Olivenöl

Zubereitung:

- Geschälte Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett bei schwacher Hitze goldbraun rösten
- Möhren schälen und in Stifte schneiden
- Brokkoli-Röschen abschneiden
- vom Lauch (Porree) die Wurzelenden entfernen, die harten Außenschichten abziehen, in dünne Ringe schneiden
- Salzwasser zum Kochen bringen und das Gemüse darin etwa 3 bis 5 Minuten blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen
- in einem Wok oder einer großen Pfanne das Öl erhitzen und das Gemüse dazugeben. Unter ständigem Wenden braten
- mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren mit dem Sesam bestreuen
- als vegetarisches Hauptgericht mit Vollkornreis oder Langkornreis, dazu Tomatensoße oder als Beilage zu gebratenem Fleisch oder Fisch servieren

Sesamwaffeln

Zutaten:

- 150 g Weizenmehl
- 100 g Weizenschrot
- 100 g Sesamkörner
- ½ Würfel Hefe
- Salz
- 100 g Butter
- 200 ml Milch
- 2 Eier
- 4 Essl flüssiger Honig

Zubereitung:

- Mehl, Schrot, die Hälfte der Sesamkörner, Hefe, Salz, zerlassene und abgekühlte Butter, Eier, Milch und Honig zu Teig verarbeiten
- etwa 30 Minuten gehen lassen
- Waffeleisen erhitzen, einfetten, mit Sesamkörnern bestreuen, Teig hinzugeben und Waffeln backen

Provenzalische Sesampaste

Zutaten:

- 100 g Sesam, in einer trockenen Pfanne röstet
- 200 g Zwiebeln; fein gehackt
- 3 Essl Olivenöl
- 100 g Butter
- 3 Teel Kräuter der Provence
- 1 Teel Thymian; getrocknet
- 1 Teel Majoran; getrocknet
- Salz

Zubereitung:

- Zwiebeln in dem Öl bei mäßiger Hitze weich dünsten warme Zwiebelmasse, die Gewürze und die Butter zum Sesam geben und alles mit dem Pürierstab zu einer Creme verrühren.
- Dann entfaltet sich das Aroma erst richtig
- Mit wenig heißer Gemüsebrühe vermischt, wird diese Paste zu einer feinen Sauce, die gut zu Kartoffelgerichten passt.

Sesam-Kartoffeln mit Rucola - Dip

Zutaten:

- 1 kg mittelgroße Kartoffeln
- 6 Essl Olivenöl
- Salz +Pfeffer nach Geschmack
- 1 bis 2 Lorbeerblätter
- 4 bis 5 Radieschen
- ½ Bund Rucola

- 200 g Quark
- 2 Essl. Schmand
- 1 Essl. Mayonnaise
- Salz +Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- Kartoffeln waschen, abbürsten, längs halbieren
Schnittfläche kreuzweise einritzen
- Kartoffeln im Olivenöl wenden, mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen, salzen + pfeffern
- Lorbeer dazulegen, auf der 2. Schiene von unten bei 200 °C 20 Min. backen
- Sesam über Kartoffeln streuen - weitere 10-15 Min. Min. garen

Quark -Dip

- Rucola waschen, fein hacken
- Radieschen in Stifte schneiden, auf den Quark geben und mit den Kartoffeln servieren

Rezept mit Parmesankäse

Mini-Scones mit Zwiebeln und Parmesan

Zutaten:

- 30 g Butter
- 1 kl. Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Mehl, gesiebt
- 4 Teel. Backpulver
- 1 Prise Salz
- 50 g Parmesan, feingeraspelt
- 125 ml Milch
- 125 ml Wasser
- Cayennepfeffer zum Bestreuen.

Zubereitung:

- Backofen auf 210 ° C vorheizen, ein Backblech mit Öl oder zerlassener Butter bepinseln
- Butter zerlassen, die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze 2-3 Min. dünsten, etwas abkühlen lassen
- Mehl, Backpulver, Salz und Parmesan in einer Schüssel mischen. Eine Vertiefung in die Mitte drücken, die Zwiebeln und den größten Teil der Milch-Wasser Mischung hineingeben
- Alles zu einem weichen Teig verarbeiten, evtl. mehr Flüssigkeit angießen
- Den Teig kurz auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kneten und zu einer 2 cm dicken Lage ausrollen
- mit einer bemehlten, runden Ausstechform von 3 cm Durchmesser 24 Teigkreise ausstechen und auf das Blech legen. Mit Cayennepfeffer bestreuen
- 10 – 12 Minuten goldbraun backen

Hinweis: Teig für Scones darf nicht zu lange geknetet werden, sonst wird das Gebäck zäh.

Rezepte mit Quark + Sesam

Quark – Nuss- Sesamtörtchen

Zutaten:

- 2 Eier
- 50 g geriebene Haselnüsse
- Zucker nach Geschmack
- 1 Teel Kakao
- **Füllung:**
- 100 g Magerquark
- Saft und Schale einer halben Zitrone
- 100 ml Sahne
- Sesampaste

Zubereitung:

- Eigelb mit Zucker schaumig rühren
- Eischnee aufhäufen, zuletzt die mit dem Kakao gemischten, geriebenen Haselnüsse darauf geben
- Alles locker mischen und auf ein gefettetes Pergamentpapier streichen
- Bei ca. 200 °C kurz backen bis die Masse goldgelb ist , auskühlen lassen
- mit rundem Ausstecher fünf Törtchen ausstechen
- Quarkmasse mit Sesampaste mischen
- Sahne schlagen und unterheben
- in Tupfern auf Törtchen spritzen

Quark-Mayonnaise

Zutaten:

- 100 g Magerquark
- 1 Essl Milch
- 1 Teel Öl
- 1 Prise Salz, Pfeffer, Paprika
- 1 Msp Senf
- Saft einer halben Zitrone
- Etwas Süßstoff oder Zucker
- Sesampaste

Zubereitung:

- Den Magerquark mit Milch und Öl schaumig schlagen
- mit Salz, Pfeffer und Paprika, dem Senf, Zitronensaft und etwas Süßstoff oder Zucker würzen
- nach Belieben frisch gehackte Kräuter dazu geben und Sesampaste untermischen

Eignet sich besonders gut zur Herstellung von Geflügel-, Fleisch- und Wurstsalaten.

Quark- nach Waldorfart

Zutaten:

- 125 g Magerquark
- 100 g Äpfel
- 30g Sellerie
- 2 Essl Buttermilch
- 1 Essl. Sesamsamen
- Zitronensaft - Salz - Zucker nach Geschmack

Zubereitung:

- Magerquark mit Buttermilch verrühren
- Apfel und Sellerie fein raspeln dazugeben
- nach Geschmack mit Zitronensaft Salz, Zucker und Sesamsamen abschmecken

Mit Milch fit in den Tag mit Basilikum + Äpfel

Fröhlicher Morgen Mix

Zutaten:

- 0,5 L Milch
- 4 Essl Weizenkeime
- 0,15 L schwarzer Johannisbeer-Saft
- 2 geschälte + entkernte Birnen
- 1 Becher Natur-Joghurt (150 g)

Zubereitung:

- Alles im Mixer pürieren und gut mischen
- Die Hälfte der Weizenkeime einmischen die andere Hälfte auf die Oberfläche streuen

Happy Monday

Zutaten:

- 0,7 L Milch
- 2 Eigelb
- 2 Essl lösliche Schokolade
- 2 Teel Kaffeepulver (Instant)
- 4 Essl brauner Farinzucker
- 0,4 L Schlagsahne
- 2 Essl Schokoraspeln

Zubereitung:

- Die Sahne steif schlagen alle übrigen Zutaten mit dem Handmixer gut aufschlagen
- In Gläser füllen
- In jedes Glas 1 Tl. Sahne vorsichtig einrühren, so dass die Flüssigkeit marmoriert aussieht
- Mit einem Tupfen Sahne obendrauf garnieren und mit Schokoraspeln bestreuen.

Fruchtzauber

Zutaten:

- 0,5 L Milch
- 2 Äpfel (mittelgroß)
- 2 Essl geriebene Haselnüsse
- 150 g Himbeeren
- 4 Essl Bienenhonig
- 0,25 L Apfelsaft
- 1 Apfel für die Dekoration

Zubereitung:

- Die Äpfel schälen und entkernen würfeln und in den Mixer geben
- Milch, Haselnüsse, Honig und Apfelsaft einfüllen. 2 Minuten mixen
- Himbeeren in Gläser füllen, darauf das Mixgetränk gießen und mit Apfelspalten am Glasrand servieren

Grüner Junge

Zutaten:

- 0,75 L Milch
- 200 g frischer, grüner Spinat
- 3 Stengel Basilikum
- 3 Essl. Honig
- 1 Msp. frisch gemahlener Pfeffer
- 100 g Weichkäse mit Blauschimmel

Zubereitung:

- Spinat waschen, abtropfen lassen und die Stiele entfernen
- ebenso bei den Basilikumblättchen
- Milch in den Mixer geben
- in Portionen Spinat und Basilikum zufügen und pürieren
- Zum Schluss Honig und Pfeffer unterrühren
- in einem Glas anrichten
- Mit dem klein gewürfelten Weichkäse bestreuen

Apfelrezepte

Bratapfel

- 4 Äpfel
- 50 g Honig
- 80 g Mandeln gemahlen
- 60 - 80 g Raffinadezucker,
- etwa 500 ml Wasser
- 2 - 3 Eiweiß
- 30 g Puderzucker für das Eiweiß

- *Zimt und Gewürznelken zum abschmecken*

Zubereitung

- Äpfel waschen, schälen, Kerngehäuse entfernen
- Wasser mit Zucker und Gewürzen aufkochen,
- Äpfel hineingeben bissfest kochen und Im Sirup kalt werden lassen.
- Mandeln mit Honig und etwas Sirup vermischen
- Äpfel mit Mandelmasse füllen und
- in eine feuerfeste Form legen
- Eiweiß und Puderzucker steifschlagen und das gezuckerte Eiweiß um die Äpfel anordnen
- im Backofen bei 180 Grad backen bis das Eiweiß goldgelb und fest ist

Apple- Pie

- 6 – 8 Äpfel
- 250 g Butter oder Margarine
- 250 g Mehl
- 1/2 Tasse Wasser
- 40 g Hagelzucker
- 80 g Zuckerraffinade
- 2 Essl. Zimt
- 40 g gehackte Mandeln

Zubereitung

- Alle Zutaten zu einem Knetteig verarbeiten
- Teig ca. 1 Std. kühl stellen
- die Hälfte des Teiges ausrollen und in eine gefettete Springform auslegen
- Apfel schälen - in Achtel schneiden und in Zucker und Zimt wälzen und damit Teig belegen
- restliche Hälfte des Teiges ausrollen
- als Decke über die Äpfel legen
- Teigdecke mit einer Schere öfter einschneiden mit Hagelzucker und gehobelten Mandeln bestreuen.
- Bei 200° C etwa 45 min. abbacken.

Eis-Äpfel

- 4 Äpfel
- 4 kl. Port. Vanilleeis
- 50 g Beerenobst
- 120 ml Schlagsahne
- 20 g Puderzucker für die Sahne,
- Ca. ½ l Wasser
- 60 -80 g Zucker
- Mandelstift

Zubereitung

- Äpfel ganz lassen, waschen, schälen, entkernen,
- mit Wasser und Zucker andünsten –
- abkühlen lassen
- gedünstete Äpfel auf Glasteller anrichten und
- mit Eis füllen
- mit Beerenobst bestreuen, dazu
- geschlagene Sahne mit Mandelstifte reichen
- sofort servieren

Backäpfel

- 4 Äpfel
- 100g gemahlene Haselnüsse
- 50 ml. trockener Weißwein
- 200 g Marmelade

Zubereitung

- Äpfel waschen und Kerngehäuse entfernen
- etwas Marmelade mit Haselnüsse mischen und einfüllen
- bei 180° C ca. 20 Min. backen
- dabei öfter mit Wein beträufeln

Süße Träume mit Milch

Nach einem anstrengenden Tag mit einem Schlummertrunk in den wohlverdienten Schlaf

Milch-Punsch

Zutaten:

- 0,4 l Milch
- 4 Teel. Zucker
- 1 Likörglas Rum, 1 Essl. Weinbrand
- 1 Essl. Orangenlikör
- 1 Zimtstange
- und etwas Zimtpuder für die Sahne

Zubereitung:

- Zucker, Rum und eine Zimtstange auf kleiner Flamme erwärmen
- Weinbrand und Orangenlikör hinzufügen und bis kurz vor dem Sieden erhitzen
- Die heiße Mischung in einen Krug gießen und mit der heißen Milch auffüllen
- Mit einer Zimtstange u. einem Tupper
- Sahne servieren

Süßer Traum

Zutaten:

- 0,5 l Milch
- 3 Essl. Zucker
- 1 Hand Zitronenmelisseblätter
- 8 Eiswürfel
- 16 halbe Aprikosen aus der Dose- in Spalten geschnitten
- 0,4 l kochend heißes Wasser

Zubereitung:

- Die Melisseblätter heiß aufgießen und 10 Minuten ziehen lassen (Melissetee)
- Tee über die Aprikosenspalten abgießen. Süßen nach Bedarf
- Nach dem Abkühlen den Tee mit den Aprikosenspalten und der Milch im Mixer gut mischen
- Je 2 Eiswürfel in ein hohes Glas geben
- Den Tee darauf gießen und mit Melisseblättern schmücken

Heiße Biene

Zutaten:

- 0,7 l Milch
- 3 Essl. Honig
- 2 Essl. Malzextrakt
- 1 Glas Portwein

Zubereitung:

- Die Milch erhitzen
- Honig und Malzextrakt darin zergehen lassen und von der Herdplatte nehmen
- Portwein zugeben und in feuerfesten Teegläsern mit einem Zitronenschnitt servieren.

Rote Wolke

Zutaten:

- 0,5 l Milch
- 0,4 l Rotwein
- 4 Eigelb
- 2 Essl Zucker

Zubereitung:

- Die kalte Milch mit dem Rotwein, Eigelb und Zucker kräftig durchmischen, bis sich der Zucker gelöst hat
- dann auf 4 Gläser verteilen
- jeweils mit einer Weintraube und einem Zweig Zitronenmelisse anrichten.

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)