

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?



Spinat



Erdbeeren



Löwenzahn



Ingwer

REZEPTE DES MONATS

Spinat-Auflauf

für 2 Personen

Zutaten:

400 g Spinat (gefroren oder frisch)
1 Zwiebel
Olivenöl
120 g Sahne
40 g Parmesan
30 g Butter
Salz, Pfeffer, Knoblauch

Zubereitung:

- Spinat waschen oder auftauen
- Flüssigkeit ausdrücken oder wegtupfen
- Zwiebel fein würfeln
- Olivenöl erhitzen, Zwiebel dünsten
- Blattspinat hinzufügen, leicht erhitzen nach Geschmack würzen
- Sahne und Parmesan mischen
- Gedünsteten Blattspinat in eine Auflaufform geben
- Sahne und Parmesan drüber gießen
- Butterflöckchen darüber geben
- 15 Min. im vorgeheiztem Backofen bei 220°C überbacken

Pasta mit Spinat – Sahnesauce und Putenschnitzel

für 2 Personen

Zutaten:

250 g Bandnudeln
400 g Spinat (gefroren oder frisch)
1 Essl. Olivenöl
1 Zwiebel, in Ringe geschnitten
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
100 g Sahne
30 g Schmand
1 Teel. Currypulver
evtl. etwas Instant-Brühe

Zubereitung:

- Bandnudeln bissfest kochen, warm halten
- Spinat evtl. auftauen oder waschen
- gut abtropfen lassen oder trockentupfen
- Öl, Zwiebel, Knoblauchzehe andünsten, Blattspinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und zudecken
- Bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen
- Sahne, Schmand, Currypulver und Brühe mischen, kurz erwärmen

Zusammen mit dem Putenschnitzel, Bandnudeln, und Sauce servieren



Rezepte mit Erdbeeren und Löwenzahn

Wir sind ganz sicher, dass Sie viele köstliche Erdbeer-Süßspeisen, Kuchen, Torten etc. kennen und bereits tausendfach zubereitet haben. Deshalb verzichten wir darauf, solche Rezepte vorzustellen.

**Haben Sie schon selbst hergestelltes Erdbeereis gekostet?
Probieren Sie es aus – Es funktioniert ganz ohne Eismaschine!**

Erdbeereis ohne Eismaschine

Zutaten:

- 1 Eigelb
 - 75g Zucker
 - 2 Päckchen Vanille-Zucker
- 175 ml Schlagsahne
400 g Erdbeeren
1 halbe Zitrone

Zubereitung:

- Eigelb, die Hälfte des Zuckers und Vanille - Zucker so lange schlagen, bis die Masse schaumig ist
- Sahne sehr steif schlagen, unter die Eigelbmasse rühren
- Erdbeeren pürieren und Zitrone unter die Eigelb-Schlag-Sahne rühren

In Portionsschalen oder Eisbox füllen und mindestens 2 Stunden gefrieren lassen

Löwenzahn – Erdbeer - Marmelade

Zutaten:

- Löwenzahnblüten, soviel in einen 1 L – Krug passen
250 ml Weißwein
750 ml Wasser
1 kg Zucker fein
1 kg Zucker braun
500 gr Erdbeeren

Gelierprobe machen

Gelierprobe negativ:
1 Orange ungespritzt

Zubereitung:

- 1 Porzellanteller in das Gefrierfach stellen
- Löwenzahnblüten, Wein und Wasser 5-7 Min. sprudelnd kochen
- anschließend durch ein Sieb gießen und den Kochsud auffangen
- beide Zuckersorten hinzufügen
- 10 bis 15 Min. köcheln lassen, bis eine sirupartige Masse entsteht
- ständig umrühren
- Erdbeeren waschen, putzen, klein schneiden, mit dem Sud aufkochen und ca. 8-10 Min. weiter köcheln lassen
- 1 Teelöffel Sirup auf den gekühlten Teller geben. Verfestigt sich der Sirup sofort, ist die Marmelade fertig
- den Sirup weiter einkochen lassen
- Orangenschale abreiben
- Orange auspressen und unter den Sirup rühren
- in Marmeladengläser einfüllen und erkalten lassen

Rezepte mit Ingwer

Gefüllte Zucchini mit Ingwer und Möhren

für 4 Personen

Zutaten:

400 g Möhren
2 Zwiebeln
1 Esslöffel Öl
100 ml Gemüsebrühe
½ Ingwerknolle

4 Zucchini (ca. 800 g)

2 frische Knoblauchzehen
150 g Frischkäse
600 g Reis gegart
20 g gehobelte Mandeln

Zubereitung:

- Möhren, Zwiebeln und Ingwer zerkleinern und in Öl andünsten
- mit der Brühe ablöschen und ca. 5 Min. köcheln lassen
- Zucchini längs halbieren, entkernen, einen ca. 1 cm dicken Rand stehen lassen
- entkerntes Zucchini-Fleisch zerkleinern und zur Gemüsemischung zugeben
- beide Zuckersorten hinzufügen
- Knoblauch und Frischkäse verrühren und mit der Gemüsemischung vermengen
- Zucchinihälften mit der Gemüsemischung füllen
- In einer Auflaufform bei ca. 220° C im vorgeheiztem Backofen auf mittlerer Schiene 40 Min. backen
- Mandeln rösten und über das fertige Gemüse verteilen

- mit körnigem Reis servieren

Japanischer Reissalat mit Ingwer

für 2 Personen

Zutaten:

20 g gekochte chinesische Pilze
100 g Langkornreis
Salzwasser
125 g gek. Schinken
100 g Ingwer
250 g frische Gurken
1 Dose Bambussprossen
1 Dose Sojabohnenkeimlinge

Marinade:

je 6 Essl. Öl und Zitronensaft
2 – 3 Essl. Sojasauce
2 – 3 Essl. Sherry
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Pilze mit kochendem Wasser übergießen
- ca. 30 – 60 Min. ziehen lassen und zerkleinern
- den Reis kochen (nicht zu weich)
- abkühlen lassen
- Schinken, Gurken in Streifen schneiden
- Ingwer zerkleinern
- Bambussprossen zerkleinern und mit Schinken, Gurken, Keimlingen, Ingwer und Reis in einer Schüssel mischen

- alle Zutaten mischen, über die Salatzutaten gießen
- Im Kühlschrank abgedeckt ca. 1 Stunde ziehen lassen

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)