

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?



Fenchel



Kiwi



Thymian



Kresse

REZEPTE DES MONATS

Rund um den Fenchel

für 2 Personen

Zutaten:

2 mittlere Fenchelknollen
¼ l Wasser

Einfache Varianten:

Fenchel (gegart)
100 g Schinkenwürfel
Geriebener Käse
Butterflöckchen

Fenchel (gegart)
4 Tomaten
Geriebener Käse
Butterflöckchen

Zubereitung:

- Fenchelknollen putzen – waschen – zerkleinern
- Fenchel mit Wasser ca. 15 min. leicht dünsten (bissfest)

- Fenchel in eine feuerfeste Form geben
- Schinkenwürfel und Käse darüber streuen
- Butterflöckchen darüber verteilen, leicht salzen und pfeffern
- ca. 10 min. im vorgeheiztem Backofen bei 180°C überbacken

- Fenchel gegart in eine feuerfeste Form geben
- Tomaten enthäuten, in Scheiben auf das Gemüse geben
- Geriebenen Käse und Butterflöckchen darüber streuen, leicht salzen und pfeffern
- ca. 10 min. im vorgeheiztem Backofen bei 180°C überbacken

Nudel-Fenchel-Auflauf

für 2 Personen

Zutaten:

2 mittlere Fenchelknollen
250 g Bandnudeln
250 g Schinken gekocht
200 g geriebener Käse

3 Eier
1 Becher Sahne
Salz und Pfeffer
Fenchelgrün

Zubereitung:

- Fenchelknollen putzen – waschen – zerkleinern
- 10 min. in Butter dünsten
- Nudeln bissfest kochen
- Schinken in Streifen schneiden
- alle Zutaten in eine Auflaufform schichten, die letzte Schicht soll Käse sein
- Eier verquirlen, Fenchelgrün hacken und untermischen
- Über die geschichteten Zutaten in der Auflaufform gießen
- Bei 180 °C auf mittlerer Schiene ca. 30 min überbacken

Rezepte mit Basilikum

Fisch auf Fenchelbeet

2 Personen

Zutaten:

2 mittlere Fenchelknollen
3 halbe Paprika
(rot, gelb, grün)

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
evtl. etwas Gemüse-
brühe als Würzmittel
verwenden

50 ml Weißwein
50 ml flüssige Sahne

Etwas geschlagene Sahne
Etwas Salz u. Pfeffer

Fisch zubereiten:

z.B. Kabeljau / Rotbarsch oder
Forelle, je nach Geschmack
salzen und pfeffern

Zubereitung:

- Fenchel und Paprika putzen, waschen und würfeln.
- Leicht blanchieren (zur Seite stellen)
- Schalotten und Knoblauchzehe fein schneiden und würfeln, mit etwas Butter leicht dünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen (nicht zu weich werden lassen), zur Seite stellen
- Fenchelfond, Wein und Sahne mischen, etwas einköcheln lassen
- Geschlagene Sahne unterziehen und mit Salz und Pfeffer würzen

Warme Fenchel- und Paprikawürfel auf Teller anrichten, Soße darüber geben und warmstellen.

- Den Fisch – gedünstet oder gebraten – auf das Fenchelbeet geben.

Als Beilage eignen sich Reis oder Salzkartoffeln



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

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



Rohkostsalate aus Fenchel

Römersalat		2 Personen
<p>Zutaten:</p> <p>2 mittlere Fenchelknollen</p> <p>2 EL Zitronensaft 1 TL Zitronenschale 3 EL Wasser 2 TL Rapsöl Etwas Honig Salz & Pfeffer 1 halbe Dose Clementinen</p> <p>2 reife frische saftige Birnen</p>	<p>Zubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fenchel waschen – putzen- Strunk entfernen – ➤ in dünne Scheiben schneiden ➤ Zutaten zu einer Sauce vermengen ➤ Schälen - in Spalten schneiden – ➤ mit Fenchel, Clementinen und Sauce vermengen ➤ mit allen anderen Zutaten vermengen ➤ Mit getoastetem Baguette und Bündnerfleisch servieren 	

Fenchel – Geflügelsalat		2 Personen
<p>Zutaten:</p> <p>400g Fenchel 2 Orangen 2 Äpfel</p> <p>125g Schmand 3 EL Rapsöl 3 EL Zitronensaft Honig Salz & Pfeffer</p> <p>300 g Hühnerfleisch</p>	<p>Zubereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Fenchel waschen – putzen- würfeln ➤ Orangen & Äpfel –würfeln ➤ aus nebenstehenden Zutaten eine Sauce herstellen ➤ gekochtes Geflügelfleisch – würfeln – ➤ und unter die Sauce mengen <p>Mit Fenchelgrün garnieren – dazu Baguette servieren</p>	

Weitere Nährstoffe

... [hier klicken](#)

Wofür sie gut sind !

Was passiert bei Mangel ?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Rezepte mit Thymian



Thymian – Kartoffeln

2 Personen

Zutaten:

½ kg Kartoffeln

200 g roher Schinken oder
Schinkenwürfel

2 mittelgroße Zwiebeln

1 Bund frischer Thymian

1 Teel. getrockneter Thymian

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln mit der Schale garen – schälen, abkühlen lassen und vierteln
- Den Schinken in etwas Öl anbraten,
- Dann Kartoffeln dazugeben und mit braten
- Thymian untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken

Dazu passt frischer Salat und kurzgebratenes Fleisch.

Hähnchenbrust in Thymiansauce

2 Personen

Zutaten:

1 Knoblauchzehe **oder**
Knoblauchpulver

1 Bund Thymian **oder**

1 Teel. getr. Thymian

1 Becher Schmand

½ Essl. Speisestärke

2 Stck. Hähnchenbrüste

200 g Champignons

Zubereitung:

- Knoblauchzehe schälen, fein hacken
- Thymian putzen, zerkleinern,
- mit den weiteren Zutaten mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken (zur Seite stellen)
- Hähnchenbrüste scharf anbraten, herausnehmen
- Pilze kurz im Bratfett anbraten
- Schmand / Thymian-Mischung dazugeben, kurz durchziehen lassen,
- Hähnchenbrüste dazugeben,
- Ca. 10 Minuten zugedeckt dünsten

Dazu passen Reis, Salzkartoffeln mit Kresse, grüner Salat.

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)

Weitere Nährstoffe
... hier klicken

Wofür sie gut sind!

Was passiert bei Mangel?

In welchen Lebensmitteln sind sie drin?