

Meine Wohlfühlquellen Vielfalt für meine Gesundheit

Ein Magazin für Essen und Trinken
Tipps, Rezepte, Bewegung, Entspannung und Rehabilitation

Thema des Monats

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Maßvoll genießen; Weniger ist oft mehr

- ✓ Weihnachtsessen leicht gemacht
- Suppen - Fleisch - Gemüse - Beilagen - Nachspeisen
- ✓ Alles Gute für die Verdauung

Hätten Sie das gewusst?

Zusammenstellung Karin G. Mertel

- ✓ Was ist eine Consommé

Rehabilitation

Zusammenstellung Karin G. Mertel

Zeit - die Sinne zu schärfen und Zeit für Besinnung

- ✓ Bedeutung der „Sinne „ (medizinisch +psychologisch)
- ✓ Med. Fachbegriffe der Sinne
- ✓ Welches ist der wichtigste Sinn?
- ✓ Was verstehen wir unter dem 6. Sinn?
- ✓ Zeit für Besinnung - Das Weihnachtsfest ist besonders geeignet alle Sinne zu aktivieren!

Rehabilitation bei
Osteoporose
Hier klicken...



Broschüre

Gesunde Köstlichkeiten - die besten Rezepte unserer Mitglieder

- ✓ Vorspeise: Frische Champignon-Suppe
- ✓ Hauptgericht: Entenbrust mit Pflaumen in Rotwein-Lebkuchen-Sauce
- ✓ Dessert: Gewürzspekulatius - Apfeldessert

- ✓ „Täglich nur 15 Minuten Training für ein langes Leben“
Studienergebnisse der Deutschen Gesellschaft für Neurologie... .. [Hier klicken...](#)

- ✓ Vitamine - Mineralien - Spurenelemente
in welchen Lebensmitteln sind sie drin?

Empfohlene Nährstofftabelle
[Hier klicken...](#)

Ein Wort zuvor...

In Deutschland wird wieder gekocht – das ist gut so! Schon wieder gibt es ein neues Internet-Magazin das sich auch mit Ernährungsthemen, Kochen und Rezepten beschäftigt - muss das sein?

Ja - in einer Zeit, in der Fastfood einen großen Zulauf hat, hat ein Magazin für präventive Gesundheitsvorsorge mit Tipps für gesunden Lebensstil im Alltag, sicher seine Berechtigung.

In den nächsten Monaten wird Ihnen das Netzwerk-Osteoporose e.V. aus Paderborn, mit Unterstützung unterschiedlicher Akteure aus den Bereichen der Genussküche, Ökotrophologie, Rehabilitation, Getränkewirtschaft, Sport und persönlichen Beratungsangeboten das neue Internet-Magazin vorstellen.

Dieses Format wird Ihnen einen Überblick über die vielen hilfreichen Möglichkeiten und Informationen einer Knochen und Lebenskraft stärkenden, genussreichen Ernährung und gesunden Lebensstil geben.

Rezeptvorschläge aus den Regionen und weitere Informationen sind ganz bewusst mit entsprechenden Angaben der Nährstoffe ausgestattet. Das erleichtert Ihnen die Auswahl Ihrer täglichen Menüs, die Beobachtung Ihrer persönlichen, ausreichenden und täglichen Mineralstoffversorgung, mit besonderem Blick auf Ihre Calcium- und Vitaminbilanz.

Rezepte werden von Mitgliedern des Netzwerk-Osteoporose e.V. für unsere Leser zu lukullischen Menüs zusammengestellt.

Wer jedoch dabei nur an Milch und Käse denkt, lässt sich viel entgehen denn es gibt so viel mehr „Mittel zum Leben“ (Lebensmittel) die wichtige Mineralien und Spurenelemente enthalten, welche durch geschickte Zusammenstellung Ihre Gesundheit unterstützen.

Damit sind wir auch schon beim Thema **Versorgung mit ausreichend Flüssigkeit**. Dieses Thema liegt uns besonders am Herzen, da wir wissen, dass Menschen sich zu oft an der unteren Grenze des täglichen Bedarf befinden und letztlich damit auch Ihrer Gesundheit schaden können, wenn die Defizite an Flüssigkeitsaufnahme zu oft und zu lange andauern.

In der Rubrik **„Hätten sie das gewusst?“** möchten wir auf unterschiedliche Gesundheits-Themen eingehen die oft übersehen werden **und die doch so sehr hilfreich sein können.**

Die Rubrik **Rehabilitation** soll aufzeigen, dass das Streben nach Gesundheit eine Vielfalt an Wohlfühlquellen bietet.

An dieser Stelle bedankt sich der Vorstand des Netzwerk-Osteoporose e.V. Paderborn bei allen Mitwirkenden.

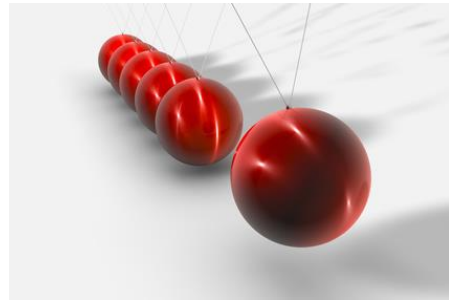
Ihnen, liebe Leser und Leserinnen, wünschen wir viele gute und hilfreiche Erkenntnisse und gutes Gelingen bei der Umsetzung.



Thema des Monats

Bekömmliche Weihnachten

Dipl. oec. troph. Corinna Dürr



Liebe Leserinnen und Leser,

freuen Sie sich auch auf die weihnachtlichen Genüsse, köstliche Stollen, Leckereien auf dem Weihnachtsmarkt und als Schlemmer-Highlight das mehrgängige Festmenü? Damit Sie das alles unbeschwert und mit einem angenehmen Gefühl im Bauch genießen können, habe ich heute einige Tipps für Sie, wie Sie auch an den Festtagen Magen und Darm bei Laune und die Verdauung in Schwung halten.

Maßvoll genießen: Weniger ist oft mehr

Schon der Duft weihnachtlicher Leckereien, ihr appetitlicher Anblick und letztlich natürlich der köstliche Geschmack bereiten uns Genuss. Dazu muss man gar nicht viel essen. Denn Genuss bedeutet vielmehr, sich Zeit zu gönnen, um das Essen mit allen Sinnen wahrzunehmen. Schnuppern Sie mal bewusst den Duft des Essens, betrachten Sie die zum Fest hübsch dekorierten Speisen. Erleben Sie im Mund die Konsistenz und den Geschmack mit all seinen Aromen. Und spüren Sie nach dem Schlucken dem Genuss einen Moment nach. Sie werden sehen: Wer langsam isst, erfährt mehr Genuss und belastet den Bauch weniger.

Weihnachtsessen leicht gemacht

Damit das Weihnachtsessen nachhaltig Freude macht und uns weder ermattet noch im Bauch drückt oder in der Kehle brennt, probieren Sie dieses Jahr doch mal ein etwas leichteres, aber genauso leckeres Weihnachtsmenü. Diese kulinarischen Tricks können Ihnen den festlichen Genuss erleichtern.

Suppe als warmes Highlight: Eine Suppe zum Auftakt macht warm ums Herz. Der Bauch freut sich vor allem über leichte Suppen aus püriertem Gemüse oder mit Joghurt statt Sahne. Der ultraleichte Star der Küchenkunst ist die Consommé, herrlich fein und intensiv im Geschmack.

Gans schön leicht: Wer Gänsebraten liebt, kann einfach das Fleisch genießen und die besonders fettreiche Haut weglassen, um seinem Bauch das Leben leichter zu machen. Steigt man zudem auf Entenbrust ohne Haut um, liegen plötzlich nur noch zwei Drittel der Kalorien auf dem Teller, und es schmeckt trotzdem köstlich.

Thema des Monats: Bekömmliche Weihnachten Dipl. oec. troph. Corinna Dürr

Panade adé: Lassen Sie bei Fleisch und Fisch doch mal die Panade weg. Die saugt viel Fett auf. Braten Sie gutes Fleisch oder Fisch lieber pur; so kommt der Eigengeschmack viel besser zur Geltung. Mit Kräutern mariniertes Fleisch oder Fisch vom Grill garantieren ebenfalls leichteren Genuss. Gulasch- oder Bratenfleisch z. B. aus Schulter oder Keule kann man fein mit Kräutern im Ofen schmoren.

Gemüse genießen: Die riesige Vielfalt an Gemüsesorten bietet für jeden Geschmack etwas. Gemüse überzeugt mit viel Aroma und wenig Kalorien. Ein Gedicht sind knackiger Rotkohl oder Rote Beete mit weihnachtlichen Gewürzen. Winterliche Salate wie Chicorée oder Feldsalat bringen frisches Grün und Vitamine auf den Teller. Da fällt es doch leicht, sich an Gemüse satt zu essen.

Beste Beilagen: Es müssen nicht immer Bratkartoffeln oder Pommes sein. Wem die fettärmeren Salz- oder Pellkartoffeln zu langweilig sind, der kann es ja mal mit Ofenkartoffeln oder Wedges aus dem Ofen probieren. Süßkartoffeln sorgen für eine besondere Note und taugen in Streifen geschnitten und im Ofen gebacken als Pommes-Ersatz.

Süßes ohne Sünde: Zum krönenden Abschluss wartet noch das Dessert. Nur, wo soll das noch Platz finden im Bauch? Nichts leichter als das. Fruchtiges Sorbet zergeht zartschmelzend schon auf der Zunge. Obstsalat oder rote Grütze mit einem Klecks Vanillequark besänftigen den Süßhunger auf leichte Weise. Als duftender Klassiker kann auch ein Bratapfel mit Rosinen, Nüssen und Vanillesoße das Weihnachtsmenü leicht abrunden.


Alles Gute für die Verdauung

Wer seinem Bauch etwas Gutes tun möchte, beugt mit leichten Genüssen Unpässlichkeiten vor. Zudem unterstützen Gewürze wie Kümmel, Fenchel oder Ingwer die Verdauung. Ausreichend trinken, am besten immer wieder auch kalorienfreie Getränke, hilft Magen und Darm ebenfalls. Mit der Wahl des Wassers können Sie sogar elegant nebenbei die Verdauung in Schwung halten. Trinken Sie einfach ein Mineral- oder Heilwasser mit viel Sulfat zum Essen oder auch danach. Sulfatreiche Heilwässer kurbeln erwiesenermaßen die Produktion von Verdauungssäften an und bringen den Darm auf Trab. Wer zu Verstopfung neigt, kann es auch täglich trinken. Darüber hinaus fördern ein kleiner Weihnachtsspaziergang nach dem Essen oder lustige Bewegungsspiele mit der Familie die Stimmung nicht nur im Bauch.

Hätten Sie das gewusst? Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Was ist eine Consommé Fragen wir Wikipedia

In der internationalen „Küchen-Fach-Sprache“ spricht man bei einer klaren Kraftbrühe von einer **Consommé**. Das ist die Bezeichnung der feinen französischen Küche.

Der Begriff „Küchen-Fach-Sprache“ oder einfacher „Küchensprache“ haben Sprachforscher bereits um 1800 in das deutsche Wörterbuch aufgenommen.

Die „Küchensprache“ ist eine Sprache der Gastronomie. Die Küchensprache wird auch in anderen Ländern angewandt und wird als Fachsprache bei der Ausbildung der Köche gelehrt. Dies hilft der Kommunikation innerhalb den Küchenteams unter anderem Arbeitstechniken und Gerichte konkret zu benennen.



Zubereitung einer Consommé:

Aus einfachem Fleisch- und Knochenbrühen wird, eine „Boullion“ hergestellt.

Unter Zugabe von weiteren Rohstoffen wie zum Beispiel Wurzelgemüsen, Kräutern und vielerlei Gewürzen, Eiklar und insbesondere Klärfleisch (Wadenfleisch vom Rind), wird unter einem Stunden langen Kochprozess eine klare Grundbrühe hergestellt. Diese Brühen sind überaus aromatisch, appetitanregend haben eine „goldklare“ Farbe. Die Zutaten sind nach dem Kochprozess wertlos und nicht mehr zu verwenden.

Alle Inhaltsstoffe befinden sich in der Kraft - Brühe der Consommé.

Wird eine Consommé nicht näher bezeichnet geht man davon aus, dass es sich um eine Rinderkraftbrühe handelt. Im Handel kennen wir auch Wildkraftbrühen, Gemüsekraftbrühen, Hühnerkraftbrühen und auch Doppelkraftbrühen, für die die doppelte Menge an Klärfleisch verwendet wird.

Edward Renold, David Foskett, John Fuller: *Soups*. In: *Chef's Compendium of Professional Recipes*. Routledge, 2012, ISBN 978-1-136-07862-0

Hering, Richard: *Herings Lexikon der Küche*. Hrsg.: Herrmann, F. Jürgen. ISBN 978-3-86820-344-8

F. Jürgen Herrmann, Thea und Dieter Nothnagel: *Lehrbuch für Köche*. Hamburg, ISBN 978-3-582-40055-0

Wolfgang Bruse, Gabriele Heuermann, Harald Meier, Markus Schröder: *Arbeitsblätter Gastgewerbe Fachstufe 1. Europa-Lehrmittel*, abgerufen am 8. November 2020.

Rehabilitation

Zusammenstellung von
Karin G. Mertel



Zeit - die Sinne zu schärfen ... und Zeit für Besinnung

Schon Aristoteles, ein bekannter griechischer Philosoph und Naturforscher, beschrieb die Sinne bereits vor etwa 2400 Jahren. Im klassischen Sinn kennen wir seit unserer Schulzeit im, Fach Biologie gelernt, der Mensch hat **fünf Sinne**, sehen, hören, riechen, schmecken und tasten.

Unstrittig sind die bekannten 6 **Sinne**: Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen und der Sinn für Gleichgewicht.. Erst im 19. Jahrhundert entdeckten Forscher das Gleichgewichtsorgan im Innenohr. Bis dahin wurden dem Menschen nur die fünf Wahrnehmungssinne zugeschrieben. Mit diesen Sinnen können wir, physiologisch, die Umwelt begreifen und wahrnehmen.

Darüber hinaus ergänzte die moderne Medizin bis zu 13 weitere Sinne. Wie viele Sinne der Mensch tatsächlich besitzt, ist Definitionssache und Betrachtungsweise. Wie zum Beispiel: der Sinn für Temperatur, Schmerzempfinden, Gleichgewichtssinn, das allgemeine Körperempfinden und Lebenssinn, um nur einige zu nennen, die ebenfalls zu den Sinnen der inneren Medizin zählen.

Betrachten wir die zunächst die Bedeutungen der „Sinne „

Mit den Sinnen Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Fühlen und Gleichgewicht verbinden wir unser Inneres mit dem Äußeren. Durch **unsere Sinne** begreifen wir überhaupt erst das, was uns umgibt. Darüber hinaus können wir die Sinne schärfen und verändern. Auf diese Weise lassen sich unser Erleben und unsere Gefühle beeinflussen. Sinne sind auch ein wichtiger Schutzfaktor zur Gefahrenabwehr.

Im Sinn der medizinischen Bedeutung kommt das **Bewusstsein**, als ein starker Faktor zur Vorsorge/Verhinderung von Gefahren und Erkrankungen, in die Überlegung hinein.
Zum Beispiel: Der Zustand, dass ein Mensch mit allen Sinnen seine Umgebung erkennen kann.
Der Patient verlor das Bewusstsein und ist wieder bei Bewusstsein (bei Sinnen).

Im Sinn der Psychologie kommt die Fähigkeit dazu, mit dem **Verstand und allen Sinnen** die Umwelt zu erkennen und zu begreifen.

Zum Beispiel: Eine Erinnerung ins Bewusstsein zu rufen und / oder
Auswirkungen / Folgen einer Situation oder Handlung zu erkennen.
Das bewusste Erkennen oder Wissen im Sinn eigener Verantwortung,
Stärke, Entscheidungen zu treffen und **Achtsamkeit** zu entwickeln.

Zeit - die Sinne zu schärfen und Zeit für Besinnung

Zusammenstellung von Karin G. Mertel

Achtsamkeit wird bezeichnet als die Fähigkeit von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Situation seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts wahrnimmt ohne abgelenkt zu sein, ohne nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.

Im weitesten Sinn kann Achtsamkeit demnach als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einer besonderen und spezielle Eigenschaft der Persönlichkeit eines Menschen, sowie als Methode zur Verminderung von Leiden gesehen werden und dem Willen zu helfen.

In der westlichen Kultur ist das Üben von „Achtsamkeit“ im Rahmen verschiedener Behandlungsmethoden der Psychotherapie bekannt geworden. **Historisch betrachtet ist Achtsamkeit** vor allem in der buddhistischen Lehre und Meditationspraxis zu finden.

Welcher gilt allgemein als der wichtigste Sinn?

1) Sehen 2) Hören 3) Tasten
 4) Schmecken 5) Riechen 6) Fühlen
 Damit verbunden ist die Annahme, dass wichtige **Sinne** wie das Sehen auch enger mit unserer bewussten Wahrnehmung und unserer Sprache verknüpft sind.

Fachbegriffe der 5 Sinne

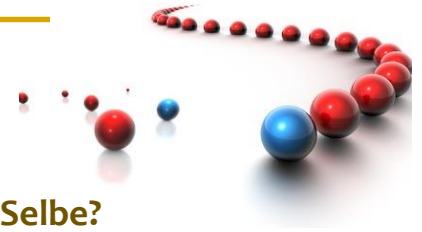
- ✓ Sehen - visuelle Wahrnehmung - Auge
- ✓ Hören - auditive Wahrnehmung - Ohr
- ✓ Riechen - olfaktorische Wahrnehmung- Nase
- ✓ Schmecken - gustatorische Wahrnehmung
Zunge /Mund
- ✓ Fühlen und - haptische und taktile
Tasten Wahrnehmung Hände / Haut

Die Sinne sind die „Alarmsensoren“ des Körpers und somit ein klassischer Schutzmechanismus, welcher den Körper vor Gefahren bewahren soll. Durch geniale Zusammenarbeit unserer Sinne über die Ohren, die Haut, den Mund und die Augen, helfen sie dem Gehirn die Dinge wahrzunehmen. Jeder Sinn, ganz auf sich allein gestellt, könnte uns auch täuschen. Durch das Zusammenspiel der Sinne aber, kann das Gehirn Eindrücke verarbeiten und mit bereits gesammelten Erfahrungen aus dem Gedächtnis kombinieren.

Was verstehen wir unter dem 6. Sinn?

Es gibt Menschen denen man die die Fähigkeit des 6. Sinns nachsagt. Diese Menschen selbst sprechen von einem übernatürlichen Phänomen beispielsweise durch Telepathie, Hellsehen bestimmte Dinge vorausszusehen und wahrnehmen zu können. Menschen mit dem 6. Sinn wird oftmals auch das „Zweite Gesicht“ zugeschrieben. Wissenschaftler versuchen allerdings, trotz aller Unklarheit eine natürliche Erklärung für den 6. Sinn zu finden. Ein Frühwarnsystem zu lokalisieren, ist trotz aller Versuche und kernspintomographischen Untersuchungen bisher nicht gelungen. Bei potentieller Gefahr rechtzeitig durch einen 6. Sinn gewarnt zu werden, sodass wir einer Gefahr entrinnen können ist sicher wünschenswert, bleibt aber bisher bloße Theorie. Diese physiologische Eigenschaft, Vorhersagen treffen zu können entspricht dem Begriff 6. Sinn.

Der 6. Sinn ist keine Wahrnehmung die biologisch begründbar ist.



Zeit - die Sinne zu schärfen und Zeit für Besinnung

Zeit für Besinnung

Verstehen wir alle unter dem Begriff Besinnung alle das Selbe?

Im Allgemeinen sprechen wir von einer besinnlichen Zeit, gerade vor Feiertagen. Besonders im alltäglichen Trott ist es wichtig, sich auch Zeit zu nehmen um zur Ruhe zu kommen und sich zu „besinnen“. Menschen brauchen immer mal wieder Momente und Phasen der Besinnung. Nicht immer führt diese Zeit sofort in die innere Ruhe. Oft ist es nur eine Zeit der Innenschau, über das nachgedacht werden kann, was gewesen ist und über das, was eventuell sein wird.

Eine Zeit der Besinnung kann sehr reich an Erkenntnissen sein. Und das ist gut so!

In diesem Monat ist es wieder soweit – die Zeit für Besinnung ist da. Die Adventszeit beginnt und damit auch die Vorbereitungszeit für ein besinnliches Weihnachtsfest. Sind wir alle mit unserer Sichtweise auf dem gleichen Stand? Die Umfragen, ob der Bedeutung des Wortes Besinnung, unter unseren Mitgliedern fallen sehr unterschiedlich aus. Gewiss die Umfrage war nicht repräsentativ - aber sie ergibt ein Bild der Vielfalt, ganz so wie im richtigen Leben.

Zwei Beispiele wie das Erleben einer „Zeit für Besinnung“ nicht unterschiedlicher sein kann.

Ich erinnere ein Gespräch mit einer Dame, sie formulierte ihre Zeit der Besinnung wie folgt:

„Ich hetze gerade von **Einer** Besinnung in die **Andere**, besonders vor Weihnachten und auch sonst das ganze Jahr über“.

Vor lauter Arbeit kam die Dame nicht mehr zur Besinnung. Das ist sehr schade – viele Menschen haben allerdings auch ein sehr großes Päckchen zu tragen.

Ein weiteres Gespräch ergab das Gegenteil: „Das ruhige Nachdenken über **Dies** und **Das** hat mir eine wohltuende Ruhe und Einsicht gebracht.“ Weitere Beschreibungen wie Nachdenklichkeit, Einsicht, Entschleunigung, Entscheidungshilfe treffen allesamt ins Schwarze. So groß und unterschiedlich ist die Sichtweise des Begriffes Besinnung. Und letztlich liegt die individuelle Bedeutung bei jedem einzelnen Betrachter selbst.

Das bevorstehende Weihnachtsfest ist besonders dazu geeignet alle Sinne zu aktivieren!

Der Duft und die Wärme von Weihnachtsbäckerei, Kerzen und Tannennadeln, der Geschmack von Marzipan, Nüssen, Lebkuchen und das köstliche Weihnachtmenü laden geradezu dazu ein, eine Zeit für Besinnung zuzulassen.

Das Beisammensein mit Familie, Freunden und netten Menschen können wir Dank unserer wunderbaren Sinne in vollen Zügen genießen und erleben.

*In diesem Sinne
wünschen wir Ihnen ein besinnliches Weihnachtsfest
und einen guten Start in das neue „Jahr 2023“*

Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Ida Gerlach aus Lage in NRW. Mein Hobby ist kochen und backen. Unser Freundeskreis trifft sich regelmäßig um miteinander zu kochen und gemeinsam zu essen. Für uns ist es wichtig gesellige Stunden miteinander zu verbringen und über „dies und das“ Erfahrungen auszutauschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Genuss beim Weihnachtsmenü.

Champignoncrem - Suppe

Vorspeise für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 250 g Champignons
- ✓ 2 Zwiebeln
- ✓ 3 EL Butter
- ✓ 4 EL Mehl
- ✓ 1 Liter Gemüsebrühe
- ✓ 100 ml Sahne
- ✓ Salz/ Pfeffer
- ✓ Petersilie

Zubereitung

- ✓ Champignons putzen + in Scheiben schneiden (für Deko einige zur Seite legen)
- ✓ Zwiebeln klein hacken
- ✓ Butter erhitzen Zwiebeln, Champignons darin andünsten
- ✓ mit Mehl bestäuben + anschwitzen
- ✓ mit Brühe ablöschen + ca. 20 Min. köcheln
- ✓ danach fein pürieren
- ✓ Sahne zugeben + würzen nach Geschmack
- ✓ restliche Champignons braun anbraten + auf der Suppe anrichten

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	264 kcl
Eiweiß	4,8 g
Fett	21,2 g
Kohlenhydrate	15,4 g
Kalium	358,9 mg
Magnesium	21,7 g
Calcium	60,5 mg

Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B. : [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NRR) und [Institute of Medicine](#).

Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Ida Gerlach aus Lage in NRW. Mein Hobby ist kochen und backen. Unser Freundeskreis trifft sich regelmäßig um miteinander zu kochen und gemeinsam zu essen. Für uns ist es wichtig gesellige Stunden miteinander zu verbringen und über „dies und das“ Erfahrungen auszutauschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Genuss beim Weihnachtsmenü.

Entenbrust mit Pflaumen in Rotwein-Lebkuchen-Sauce



Hauptspeise für 4 Personen

Zutaten für die Sauce

- ✓ 3 rote Zwiebeln
- ✓ 1 Bund Suppengrün
- ✓ 3 Suppenknochen
- ✓ Etwas Öl + 3 EL Wasser
- ✓ 4 EL getrocknete Tomaten in Öl
- ✓ 15-20 getrocknete Pflaumen
- ✓ ½ Tel. Nelken + 1 Lorbeerblatt
- ✓ 6 Wacholderbeeren
- ✓ 1 Stk. Sternanis
- ✓ 250 ml Portwein
- ✓ 500 ml trockener Rotwein
- ✓ 500 ml Geflügelbrühe
- ✓ 1 Bund Petersilie
- ✓ 3 EL brauner Zucker
- ✓ 3 EL Tomatenmark
- ✓ 4 Entenbrüste
- ✓ 1 Orange
- ✓ 1Tel. Lebkuchengewürz

Zubereitung Sauce

- ✓ Suppengrün, Zwiebeln + Knochen mit sehr wenig Fett scharf anbraten bis sich ein Belag auf dem Topfboden bildet.
- ✓ getrocknete Tomaten mit Öl + 3 EL Wasser pürieren
- ✓ Tomatenmark, Zucker, Nelken, Wacholderbeeren, Sternanis hinzugeben + **weiter anrösten**
- ✓ mit Portwein ablöschen + kurz köcheln lassen
- ✓ Rotwein, Brühe+ Petersilie hinzufügen + aufkochen + zuletzt das ganze Lorbeerblatt zufügen so lange köcheln lassen bis ca. die Hälfte der Flüssigkeit eingedampft ist. (ca.60-80 Min.)
- ✓ Sauce fein passieren +
- ✓ Lebkuchengewürz zufügen

Zubereitung Entenbrust

- ✓ Unterseite des Fleisches von Sehnen befreien + würzen
- ✓ Hautseite mit scharfen Messer rautenförmig einritzen
- ✓ Fleisch würzen + auf der Hautseite ohne Fett 5- 7 Min. (oder länger) knusprig braten

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	358 kcl
Eiweiß	11,2 g
Fett	16,3 g
Kohlenhydrate	43,4 g
Vitamin A	300 µg
Vitamin B12	0.5 µg
Calcium	214 mg
Kalium	770 mg

Mit Basilikum- Knödel und Rotkraut servieren

Was bedeuten die D-A -CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgegeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B. : [WHO/FAO](#), [EFSA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

Köstliche Rezepte von Mitgliedern des Netzwerk - Osteoporose e. V.

Mein Name ist Ida Gerlach aus Lage in NRW. Mein Hobby ist kochen und backen. Unser Freundeskreis trifft sich regelmäßig um miteinander zu kochen und gemeinsam zu essen. Für uns ist es wichtig gesellige Stunden miteinander zu verbringen und über „dies und das“ Erfahrungen auszutauschen. Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Genuss beim Weihnachtsmenü.

Spekulatius - Apfeldessert

Dessert für 4 Personen



Zutaten

- ✓ 4 Äpfel
- ✓ 100 ml Apfelsaft
- ✓ 1 TL Zimt
- ✓ 12 Gewürz-Spekulatius
- ✓ 200 g Schlagsahne
- ✓ 200 g Mascarpone
- ✓ 1P Vanillezucker
- ✓ 3 El gehackte Haselnüsse
- ✓ 3 El Mandelblättchen

Zubereitung

- ✓ Äpfel schälen + in wurtel schneiden
- ✓ mit Apfelsaft weich köcheln
- ✓ mit Zimt würzen + erkalten lassen
- ✓ Spekulatius zerbröseln
- ✓ auf den Boden der Dessertschälchen verteilen
- ✓ darüber eine Schicht Bratapfel- Kompott einfüllen
- ✓ Schlagsahne, Mascarpone + Vanillinzucker mischen + über das Kompott schichten

Nährwerte pro Portion

D-A-CH Referenzwerte für Nährstoffzufuhr

Energie	462,1 kcl
Eiweiß	6,3 g
Fett	35 g
Kohlenhydrate	32,9 g
Magnesium	37 mg
Vitamin A	300 µg
Vitamin C	10,6 µg
Calcium	93,1 mg

Mit gerösteten Mandelblättchen und Zimt garnieren

Was bedeuten die D-A-CH Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Die D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr sind die Basis für die praktische Umsetzung einer vollwertigen Ernährung. Sie benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen. Mit einer Zufuhr in Höhe der Referenzwerte werden lebenswichtige Funktionen sichergestellt. Der Begriff „D-A-CH“ steht für die drei Länder Deutschland (D), Österreich(A) und Schweiz (CH), deren Ernährungsfachgesellschaften diese Referenzwerte gemeinsam herausgeben. Vergleichbare Referenzwerte gibt es auch von internationalen Organisationen, z.B. : [WHO/FAO](#), [EESA](#), [The Nordic Nutrition Recommendations](#) (NNR) und [Institute of Medicine](#).

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)

Rezepte + Übungen aller
bisheriger Ausgaben
[Hier klicken ...](#)

Das Autoren-Team stellt sich vor!



Mein Name ist Corinna Dürr. Ich habe in Gießen Oecotrophologie studiert und dort 1990 mein Diplom gemacht. Mit meiner Agentur Foodkomm arbeite ich seit über 20 Jahren selbstständig. Seit gut elf Jahren betreue ich das Informationsbüro Heilwasser und finde es als Ernährungswissenschaftlerin überaus spannend, was man mit Wässern in der Ernährung und auch bei vielen Beschwerden erreichen kann. Um dazu einen Überblick zu geben, habe ich den Ratgeber „Heilwasser – Quelle für Gesundheit und Wohlbefinden“ geschrieben. Seit 2019 bin ich auch für die Ensinger Mineral-Heilquellen aktiv.

Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e. V. stellen Rezepte zu köstlichen Menüs vor.

Mitglieder des Netzwerk-Osteoporose e.V. aus verschiedenen Regionen stellen Ihre Lieblingsrezepte vor.

In dieser Ausgabe: Ida Gerlach aus Lage in NRW



Mein Name ist Karin G. Mertel. Im Jahr 2001 habe ich das Netzwerk-Osteoporose e.V. -Organisation für Patienten-Kompetenz in Paderborn gegründet. Seitdem bin ich Vorstandsvorsitzende der Organisation. Fundierte und wissenschaftlich gesicherte Informationen zur Verfügung zu stellen sind die wichtigsten Ziele und Aufgaben der Organisation. Darüber hinaus erfolgten, im Laufe der Jahre bis heute, 186 Gründungen von lokalen Selbsthilfegruppen bundesweit, die sich unterschiedlichen Dachverbänden angeschlossen haben.

Seit 2001 bin ich lizenzierte Übungsleiterin für Rehabilitations-Sport und im Rahmen des Magazins für begleitende, ergänzende Informationen zur Ernährung, Bewegung und Balance sowie für Konzept und Redaktion zuständig.

Herausgeber: Netzwerk-Osteoporose e.V. - Organisation für Patienten-Kompetenz Paderborn

Neue Postadresse : Torfweg 44 // 21614 Buxtehude // Tel: 04161- 6007355

E-Mail: Netzwerk-Osteoporose@t-online.de // Homepage: www.Netzwerk-Osteoporose.de

Internet Info Magazin - Erscheinungsweise: Beginn eines jeden Monats

Martin Hayrapetian - Layout

Karin G. Mertel - Idee / Konzeption / Redaktion

Bildernachweis: - Fotolia 2014 + Fa. Ensinger + Netzwerk-Osteoporose e.V. // Copyright 2021