

KOCHEN für die **Knochen**

mit Birgit Eichner
und Christoph Dubois





Impressum

Kochen für die Knochen

Herausgeber: Amgen Deutschland GmbH, Riesstraße 24, 80992 München

Konzept, Redaktion, Gestaltung und Postproduktion: Herzschlag Werbeagentur GmbH, Dachauer Straße 38, 80335 München, E-Mail: info@herzschlag.de, www.herzschlag.de

Fotografie: Josef Fischnaller, www.joseffischnaller.com

4. Auflage 2016

Die Ratschläge in diesem Ratgeber sind von Herausgeber und Autoren sorgfältig erwogen und geprüft. Dennoch übernehmen Herausgeber und Autoren keinerlei Gewähr für Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Die Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Inhalt

Was ist Osteoporose – und kann man sich davor schützen?4

Birgit Eichner – Osteoporose-Expertin und ehemalige BfO-Präsidentin.....6

Christoph Dubois – knochengesunde Rezepte vom Starkoch8

Ernährungstipps bei Osteoporose 10

Wertvoll für die Knochen – Nahrungsmittel im Überblick 12

Probieren geht über Studieren – knochengesunde Rezeptvorschläge

Frühstück.....	17
Herzhafte Snacks	23
Mittagessen	29
Süßes.....	35
Abendessen.....	41

Dankeswort

46



Was ist Osteoporose – und kann man sich davor schützen?

Osteoporose ist eine häufige Erkrankung des Knochens.

Sie beginnt zunächst meist unbemerkt, kann jedoch durch fortschreitenden Verlust an Knochensubstanz zu Brüchen an z. B. Wirbeln oder der Hüfte führen. Um den Verlust an Knochendichte und damit das Frakturrisiko zu reduzieren, wird Ihnen deshalb Ihr Arzt zunächst eine medikamentöse Therapie empfehlen.

Doch neben der Behandlung mit Medikamenten können Sie auch selbst Ihre Knochengesundheit unterstützen – mit Bewegung und ausgewogener Ernährung. Stärken Sie mit regelmäßigen Übungen Ihren Bewegungsapparat und schulen Sie Ihre Balance, um sich vor Stürzen zu schützen. Dabei hat die Bewegung an frischer Luft gleich einen doppelt positiven Effekt. Sie fördern nicht nur Ihren Knochenstoffwechsel, sondern kurbeln in der Sonne auch die Bildung von Vitamin D an – dem sogenannten Knochenvitamin. Ihren erhöhten Bedarf an Mineralstoffen, vor allem an Calcium, decken Sie am besten über eine calciumreiche Ernährung.



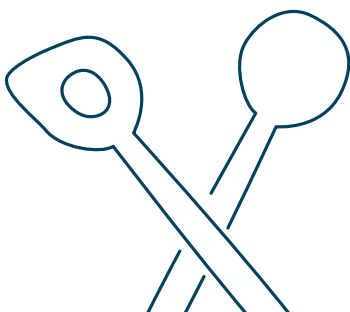


Welche Nahrungsmittel besonders wertvoll sind und was man aus calciumreichen Zutaten Leckeres zaubern kann, das verraten Ihnen

Birgit Eichner, ehemalige Präsidentin des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose (BfO),

und

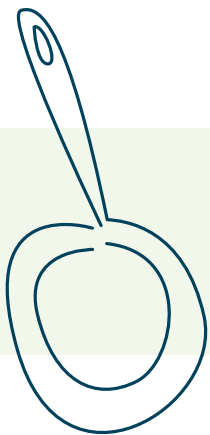
Christoph Dubois, Starkoch mit internationaler Erfahrung und kreativer Kochleidenschaft.



Viel Spaß beim Kochen
und Gesundheit für Ihre Knochen
wünschen Ihr Arzt und Amgen

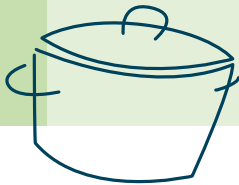
Ihre Osteoporose-Expertin Birgit Eichner

Birgit Eichners beruflicher Werdegang spiegelt ihr persönliches Anliegen wider – sich für andere stark machen. So absolvierte sie zunächst eine Ausbildung als Kindergärtnerin, bevor sie sich auf dem 2. Bildungsweg die Voraussetzungen für eine Position als Chefsekretärin im Rathaus Kreuzwertheim erarbeitete. Diese Position hatte sie 26 Jahre inne.



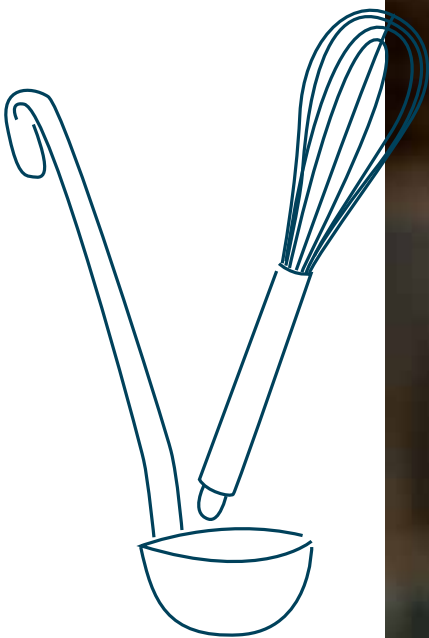
1994, nachdem ihre Mutter an Osteoporose erkrankt war und unter den schweren Folgen zahlreicher Wirbel- und Rippenbrüche litt, gründete Birgit Eichner in Wertheim eine Selbsthilfegruppe für Osteoporoseerkrankte. Sie wollte durch mehr Aufmerksamkeit, bessere Information und den Gedanken der Prävention andere Menschen vor einem ähnlichen Schicksal bewahren. Dieses Ziel hat sie konsequent weiterverfolgt. Im Jahr 2000 gründete sie den Osteoporose-Landesverband Baden-Württemberg und von 2006 bis 2014 war sie Präsidentin des Bundesselbsthilfeverbandes für Osteoporose e. V. (BfO).

Auf Kochkurs
mit Birgit Eichner



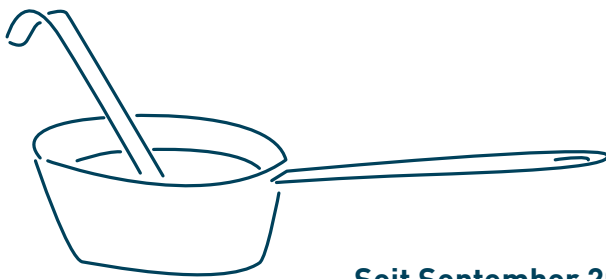
Mittlerweile selbst an Osteoporose erkrankt, weiß sie, wie wichtig knochen-
gesunde Ernährung ist, und gibt deshalb ihre wertvollen Tipps gerne weiter.
Holen Sie sich Appetit auf gesunde Knochen – und lassen Sie sich anstecken
vom Spaß beim Kochen!

Ihr Starkoch Christoph Dubois



Christoph Dubois hat sich seinen Berufstraum erfüllt – er wurde nicht nur Koch, sondern Starkoch. 1991 startete er seine Ausbildung im „Hotel Allgäuer Tor“. Berufserfahrung sammelte er anschließend in verschiedenen Gourmetrestaurants in ganz Deutschland, bis es ihn 2002 als Chef de Cuisine nach Schottland verschlug. Inspiriert durch garteneigene Kräuter und stets fangfrischen Fisch kreierte er Bewährtes immer wieder ganz neu. Diese Erfahrung kam ihm besonders als Privatkoch einer arabischen Adelsfamilie in London zugute, die er auch nach 4 Jahren noch mit einer abwechslungsreichen Küche überraschen konnte.

Kochkunst für gesunde Knochen



Seit September 2008 betreibt er mit seinem Geschäftspartner Klaus Velten das „Kochatelier Bonn“ – sozusagen die Werkstatt des Kochkünstlers, in der er seine Experten-Tipps gerne an passionierte Hobbyköche weitergibt.

Zusammen mit Birgit Eichner wird er in diesem Kochbuch vorstellen, wie man auch aus einfachen Zutaten raffinierte, knochengesunde Gerichte zaubern kann. Und Sie werden sehen, die Freude am Kochen kommt ganz von allein!

Lassen Sie sich motivieren für eine ausgewogene Ernährung mit dem PLUS für gesunde Knochen!

Ernährungstipps bei Osteoporose

Calcium – der unentbehrliche Knochenbaustein

Die empfohlene tägliche Calciumzufuhr liegt bei rund 1.500 mg. Essen Sie calciumreiche Speisen über den Tag verteilt, um die optimale Verwertung des Knochenbaustoffs zu erreichen.



Calcium ist reichlich in Milchprodukten enthalten, deshalb sollte man bei Milchunverträglichkeit oder bei veganer Kost calciumangereicherte Sojaprodukte verwenden. Trinken Sie calciumreiche Mineralwässer oder Fruchtsäfte, um die Calciumaufnahme zu erhöhen. In Grünkohl und Brokkoli ist besonders viel Calcium enthalten. Reichern Sie deshalb ihren Speiseplan regelmäßig mit grünen Gemüsesorten an. Knabbern Sie statt Chips oder Salzstangen besser calciumreiche Haselnüsse, Mandeln oder Sesam.

Ernährungstipps

Wussten Sie, dass ...

- Vitamin D eine wesentliche Rolle bei der Regulierung des Calciumspiegels spielt und durch Sonneneinstrahlung (UV-B) in der Haut gebildet wird.
- Vitamin C, K und Folsäure ebenfalls den Knochenstoffwechsel positiv beeinflussen und reichlich in Obst und Gemüse enthalten sind.
- Alkohol die Knochenzellen direkt schädigt.
- zu viel Kaffee die Calciumausscheidung steigert.
- Salz weder für den Blutdruck noch für den Calciumhaushalt gut ist.
- Softdrinks zwar gut schmecken, aber keine gute Calciumquelle sind.
- phosphatreiche Lebensmittel die Knochen demineralisieren.
- Oxalsäure wie in Rhabarber oder Schokolade Calcium bindet.
- Phytinsäure wie in Weizenkleie die Calciumaufnahme verhindert.
- zu viel tierisches Eiweiß die Säurelast im Organismus erhöht und dabei Calcium zur Neutralisierung aus den Knochen mobilisiert.
- Sie, auch wenn Käse, Quark und Milch hervorragende Calciumlieferanten sind, darauf achten sollten, nicht nur tierische Produkte zu sich zu nehmen.
- Übergewicht auch bei Osteoporose vermieden werden sollte.



Wertvoll für die Knochen –

Calciumgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro Portion mg Calcium pro Portion

Milch- und Milchprodukte

Kuhmilch, 3,5 % Fett, 200 ml	240,0
Kuhmilch, 1,5 % Fett, 200 ml	236,0
Ziegenmilch, 125 ml	158,7
Molke, 200 ml	200,0
Crème fraîche, 40 % Fett, 1 EL	10,5
Dickmilch, 1,5 % Fett	180,0
Fruchtojoghurt, 1,5 % Fett, 150 g	172,5
Fruchtzwerg, 50 g	120,0
Joghurt, 3,5 % Fett, 150 g	180,0
Joghurt, 1,5 % Fett, 150 g	172,5
Kaffeesahne, 1 EL	20,0
Kefir, 3,5 % Fett, 200 ml	240,0
Magermilchpulver, 1 EL	130,0
Saure Sahne, 10 % Fett, 1 EL	16,5
Süße Sahne, 30 % Fett, 1 EL	12,0

Frischkäse, Speisequark, Käse

Frischkäse, 40 % F.i.Tr., 30 g	27,0
Hüttenkäse, 20 % Fett, 1 EL, 30 g	28,5
Kräuterquark, 40 % Fett, 1 EL, 30 g	27,0
Mozzarella, 50 g	325,0
Magerquark, 1 EL, 30 g	36,0
Ricotta, 20 % Fett, 30 g	82,5
Appenzeller, 50 % F.i.Tr. 30 g	225,0
Blauschimmelkäse, 50 % F.i.Tr., 30 g	157,5
Brie, 60 % F.i.Tr., 30 g	105,0
Butterkäse, 50 % F.i.Tr., 30 g	210,0
Edamer, 45 % F.i.Tr., 25 g	204,0
Emmentaler, 45 % F.i.Tr., 30 g	300,0
Gouda, 45 % F.i.Tr., 30 g	246,0
Käsepastete mit Walnuss, 30 g	120,0
Münsterkäse, 45 % F.i.Tr. 30 g	93,0
Parmesan, 20 g, 1 EL	220,0
Raclettekäse, 48 % F.i.Tr., 30 g	225,0
Sauermilchkäse (Harzer), 30 g	37,5
Schafskäse (Feta), 45 % F.i.Tr., 30 g	129,0
Tilsiter, 30 % F.i.Tr., 30 g	297,0
Ziegenkäse, 30 g	150,0



Nahrungsmittel im Überblick



Calciumgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro Portion

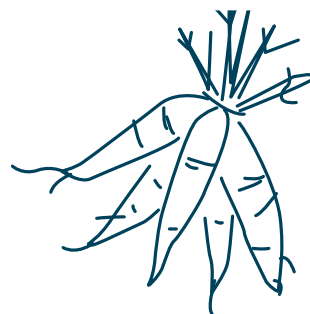
mg Calcium pro Portion

Gemüse

Aubergine, 200 g	24,0
Blumenkohl, gekocht, 200 g	36,0
Brokkoli, gekocht, 200 g	180,0
Eichblattsalat, 50 g	20,0
Fenchel, 200 g	220,0
Gemüsesaft, 200 ml	80,0
Grünkohl, 200 g	420,0
Gurke, 200 g	15,0
Mangold, 200 g	200,0
Möhren, gekocht, 200 g	60,0
Paprika, 200 g	22,0
Portulak, 100 g	95,0
Rucola/Rauke, 50 g	80,0
Spinat, gekocht, 200 g	115,0
Tomate, 50 g	4,5
Wirsing, gekocht, 200 g	90,0
Zuckererbsenschoten, 100 g	62,0

Obst

Ananas, 125 g	20,0
Apfel, 125 g	6,3
Banane, 125 g	8,8
Erdbeeren, 125 g	25,0
Feigen, getrocknet, 30 g	57,0
Himbeeren, 125 g	50,0
Kiwi, 80 g	30,4
Olive, grün, 25 g	23,8
Orange, 125 g	52,5
Rosinen, 25 g	7,5
Wassermelone, 150 g	10,5
Weintrauben, rot, 125 g	22,5



Calciumgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro Portion

mg Calcium pro Portion

Getreideprodukte und Kartoffeln

Haferflocken, 30 g	19,5
Amaranth, 1 EL, 20 g	43,0
Naturreis, 150 g	49,5
1 Vollkornbrötchen, 45 g	14,8
1 Semmel, 45 g	12,1
1 Sesamknäckebröt, 15 g	18,7
1 Weizenknäckebröt, 15 g	6,7
1 Weizenvollkornbröt, 45 g	13,5
1 Toastbröt, 25 g	17,4
1 Croissant, 45 g	36,0
1 Laugenbrezel, 50 g	10,0
Salzkartoffeln, 200 g	10,0
Nudeln, gek., 200 g	8,0
Pommes frites, 150 g	20,0

Nüsse und Samen

Cashewkerne, 30 g	9,0
Haselnüsse, 30 g	67,5
Leinsamen, 20 g	40,0
Mandeln, 30 g	75,0
Mohnsamens, 10 g	146,0
Paranuss, 30 g	39,0
Pistazie, 10 g	9,3
Sesamsamen, 1 EL, 20 g	156,0
Sonnenblumenkerne, 1 EL, 25 g	25,0
Walnuss, 30 g	26,1

Kräuter

Basilikum, 10 g	37,0
Brunnenkresse, 25 g	45,0
Dill, 5 g	11,5
Kresse, 25 g	53,7
Petersilie, 5 g	9,0
Salbei, 5 g	13,2
Thymian, 5 g	31,5
Schnittlauch, 5 g	6,5



Calciumgehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro Portion mg Calcium pro Portion

Hülsenfrüchte

Kichererbsen, 60 g	75,0
Mungobohnen, 60 g	73,8
Kidneybohnen, 60 g	60,0
Sojabohnen, 60 g	120,0
Tofu, 100 g	90,0

Vitamin-C-Gehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro Portion mg Vitamin C pro Portion

Ananas, 125 g	23,7
Apfel, 125 g	15,0
Apfelsaft, 200 ml	2,0
Aprikose, 50 g	4,5
Banane, 125 g	13,7
Birne, 125 g	6,2
Brombeere, 125 g	21,2
Clementine, 40 g	21,6
Erdbeeren, 125 g	71,2
Guave, 125 g	33,7
Himbeeren, 125 g	31,2
Schwarze Johannisbeeren, 125 g	146,2
Kiwi, 80 g	56,8
Orange, 125 g	56,2
Blumenkohl, 200 g, gekocht	98,0
Brokkoli, 200 g, gekocht	180,0
Eisbergsalat, 50 g	1,5
Grünkohl, 200 g	221,0
Kohlrabi, 200 g	126,0
Möhren, 200 g, gekocht	10,0
Paprika, rot, 200 g	280,0
Rosenkohl, 200 g, gekocht	170,0
Spinat, 200 g, gekocht	60,0
Tomate, 50 g	10,0

- Vitamin C ist an der Bildung von Knochenbindegewebe beteiligt und begünstigt die Aufnahme von Calcium.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt eine tägliche Aufnahme von mindestens 100 Milligramm.

Vitamin-D-Gehalt in Lebensmitteln

Lebensmittel pro 100 g µg Vitamin D pro Portion

Forelle, geräuchert	20,09
Forelle, gegart	19,0
Hering, geräuchert	25,0
Hering, gesalzen	23,0
Champignons	1,0
Steinpilze	3,0
Pfifferlinge	2,0
Heilbutt, schwarz	15,0
Kabeljau	2,0
Lachs, frisch	16,0
Lachs, geräuchert	18,0
Thunfisch, Konserve ohne Öl	3,0
Sardine	8,0
Butter	1,0
Kuhmilch, 3,5 % Fett	0,17
Kuhmilch, 1,5 % Fett	0,03
Kuhmilch, 0,1 % Fett	0,01
Hühnerei	2,0
Morchel	3,0

- Eine gute Versorgung mit Vitamin D senkt eindeutig das Risiko für Knochenbrüche, Kraftverlust, Mobilitäts- und Gleichgewichtsstörungen.
- Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt daher eine tägliche Aufnahme von 20 Mikrogramm Vitamin D.



Frühstück



Nussmüsli



Orangenbrot



Nussmüsli

ZUTATEN

6 EL (60 g) ungezuckerte Vollkorngetreideflocken

3 EL (20 g) gepuffter Amaranth

1 EL (10 g) Sesam

40 g Haselnuskerne

125 g Beerenfrüchte (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)

1 Apfel (125 g)

400 g fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Nährwerte pro Portion

Energie: 448,7 kcal
(1.878,6 kJ)

Fett: 21,3 g

Kohlenhydrate: 46 g

Protein: 15,2 g

Calcium: 361,3 mg

ZUBEREITUNG

In einer Schüssel die Getreideflocken mit Amaranth mischen.

Kerngehäuse des Apfels entfernen, den Apfel zu den Getreideflocken reiben.

Joghurt unter das Müsli heben.

Beeren hinzufügen.

Haselnüsse hacken und zusammen mit dem Sesam ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten; über das Müsli geben.

Zubereitungszeit: 10 Minuten





Tipps:

- Variieren Sie das Müsli, indem Sie z. B. Trauben oder Orangen hinzufügen.
- Eine gute Alternative zu frischem Obst sind tiefgekühlte Beerenfrüchte. Sie enthalten nicht nur nennenswerte Mengen an Calcium, sondern auch reichlich Vitamin C.
- Lecker im Müsli schmecken klein gewürfelte Trockenfrüchte, beispielsweise getrocknete Feigen oder Datteln. Sie sorgen für ein zusätzliches Plus an Calcium.
- Probieren Sie statt Haselnusskernen auch Mandeln oder Paranüsse. Diese Nussorten sind ebenfalls calciumreich.
- Amaranth hat einen leicht nussigen Geschmack und ist reich an hochwertigem Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen.
- Mischen Sie die Getreideflocken auf Vorrat. Dann müssen Sie morgens nur noch Obst, Joghurt und Nüsse hinzugeben.

VARIATION

(auch bei Laktoseunverträglichkeit)

Verwenden Sie statt des Joghurts mit Calcium angereicherten Orangensaft. Und wenn Sie weiche Getreideflocken einer kernigen Variante vorziehen, dann geben Sie den Saft schon am Vorabend zum Getreide. Am nächsten Morgen fügen Sie die übrigen Zutaten hinzu.



Orangenbrot

ZUTATEN

250 g körniger Frischkäse
(10 % F.i.Tr.)

1 EL (20 g) gemahlene
Mandeln (mit Schale)

2 Scheiben Vollkornbrot
(80 g)

2 Orangen (250 g)

2 EL Ahornsirup (20 g)

Frische Kräuter wie Thymian
und Basilikum nach Belieben

ZUBEREITUNG

Frischkäse mit Mandeln und
Ahornsirup verrühren und die
Brotstücken damit bestreichen.

Für ein besonderes Aroma geben
Sie Thymian und Basilikum zum
Frischkäse.

Das Vollkornbrot schmeckt be-
sonders gut, wenn Sie es in der
Pfanne trocken leicht anrösten.

Die Orangen schälen, filetieren
und auf den Brotstücken anrich-
ten.

Zubereitungszeit: 5 Minuten



Nährwerte pro Portion

Energie: 344,3 kcal
(1.434,9 kJ)

Fett: 8,9 g

Kohlenhydrate: 38,1 g

Protein: 23,8 g

Calcium: 152,5 mg

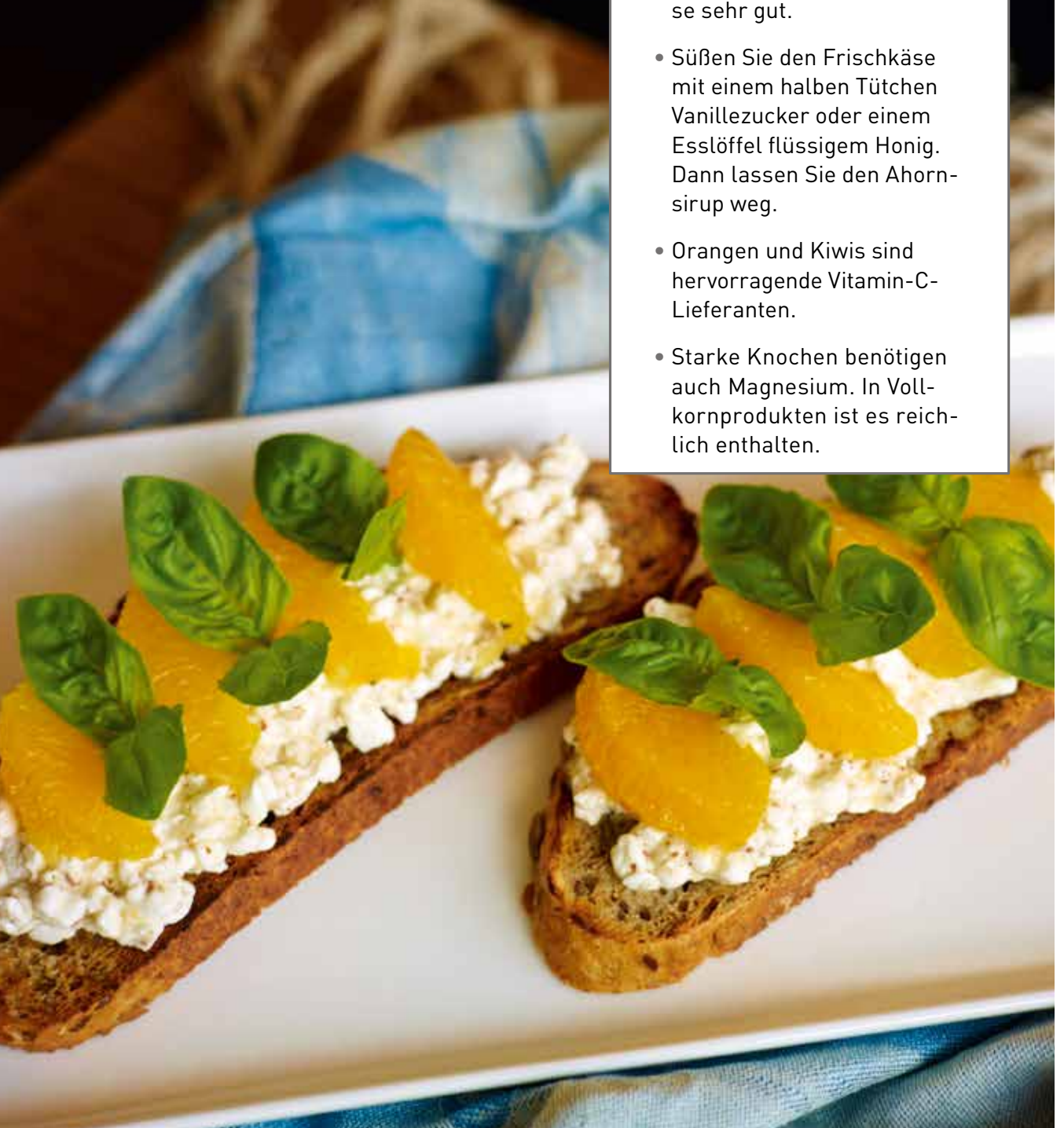




„Basilikum
mit Orange –
eine tolle
Kombination!“

Tipps:

- Belegen Sie die Brote mit zwei in Scheiben geschnittenen Kiwis.
- Statt Mandeln schmecken auch gemahlene Haselnüsse sehr gut.
- Süßen Sie den Frischkäse mit einem halben Tütchen Vanillezucker oder einem Esslöffel flüssigem Honig. Dann lassen Sie den Ahornsirup weg.
- Orangen und Kiwis sind hervorragende Vitamin-C-Lieferanten.
- Starke Knochen benötigen auch Magnesium. In Vollkornprodukten ist es reichlich enthalten.





VARIATION

(auch bei Laktoseunverträglichkeit)

Statt des Frischkäses können Sie auch ein Kichererbsenmus zubereiten. Lassen Sie dann den Ahornsirup weg.

Orangenbrot mit Kicher- erbsenmus

ZUTATEN

125 g gekochte Kichererbsen aus dem Glas

1 Knoblauchzehe

1 kleiner TL Tahin (Sesampaste)

2 EL Olivenöl

1 Prise Kreuzkümmel

1 Prise Paprikapulver edelsüß

Saft einer halben Zitrone

Salz

ZUBEREITUNG

Kichererbsen abschütten und zu einer feinen Creme pürieren. Die Knoblauchzehe hacken und zusammen mit der Tahinpaste, dem Olivenöl und den Gewürzen unter die Kichererbsencreme rühren. Mit Salz und Zitrone abschmecken.

Nährwerte pro Portion

Energie:	178 kcal (744,9 kJ)
Fett:	12,4 g
Kohlenhydrate:	10,7 g
Protein:	6 g
Calcium:	113,3 mg



♥ harte
Snacks



Vollkornbaguette
mit Eiercreme



Fruchtiger
Käsesalat

Vollkornbaguette mit Eiercreme



ZUTATEN

4 Scheiben Vollkornbaguette (40 g)

2 Eier

1 Beet Kresse

1 TL mittelscharfer Senf

Salz

Pfeffer aus der Mühle

2 EL Zitronensaft

250 g Magerquark

50 ml fettarme Milch, 1,5 % Fett

2 Radieschen

1 EL geröstete Sonnenblumenkerne

4 Salatblätter

ZUBEREITUNG

Die Zitrone auspressen. Den Magerquark mit 2 Esslöffeln Zitronensaft, Senf und etwas Milch glatt rühren.

Hart gekochte Eier klein würfeln und vorsichtig unter den Quark rühren.

Die Kresseblättchen mit einer Schere abschneiden und unter den Quark geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Baguettescheiben mit gewaschenen Salatblättern belegen.

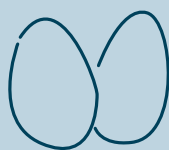
Die Eiercreme darauf verteilen.

Anschließend mit der restlichen Kresse, Radieschenstiften und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

Energie:	332,7 kcal (1.395,5 kJ)
Fett:	14,1 g
Kohlenhydrate:	19,2 g
Protein:	31,3 g
Calcium:	271,3 mg



„Ist auch lecker
zum Abendessen.“

Tipps:

- Folgende Eiweißkombinationen haben eine hohe biologische Wertigkeit: Vollkorngetreide kombiniert mit Milch oder Milchprodukten, Kartoffeln und Ei, Kartoffeln und Milch oder Milchprodukte sowie Vollkorngetreide mit Hülsenfrüchten.
- Im Eidotter befindet sich Vitamin D, das für die Aufnahme von Calcium in den Organismus sorgt.
- Verwenden Sie unterschiedliche Kräuter wie Dill, Schnittlauch oder Petersilie.
- Die Eiercreme passt auch gut zu Vollkorn-Sesam-Knäcke Brot.
- Essen Sie statt Brot Gemüsesticks dazu.
- Die Eiercreme schmeckt auch prima zu Pellkartoffeln.

VARIATION

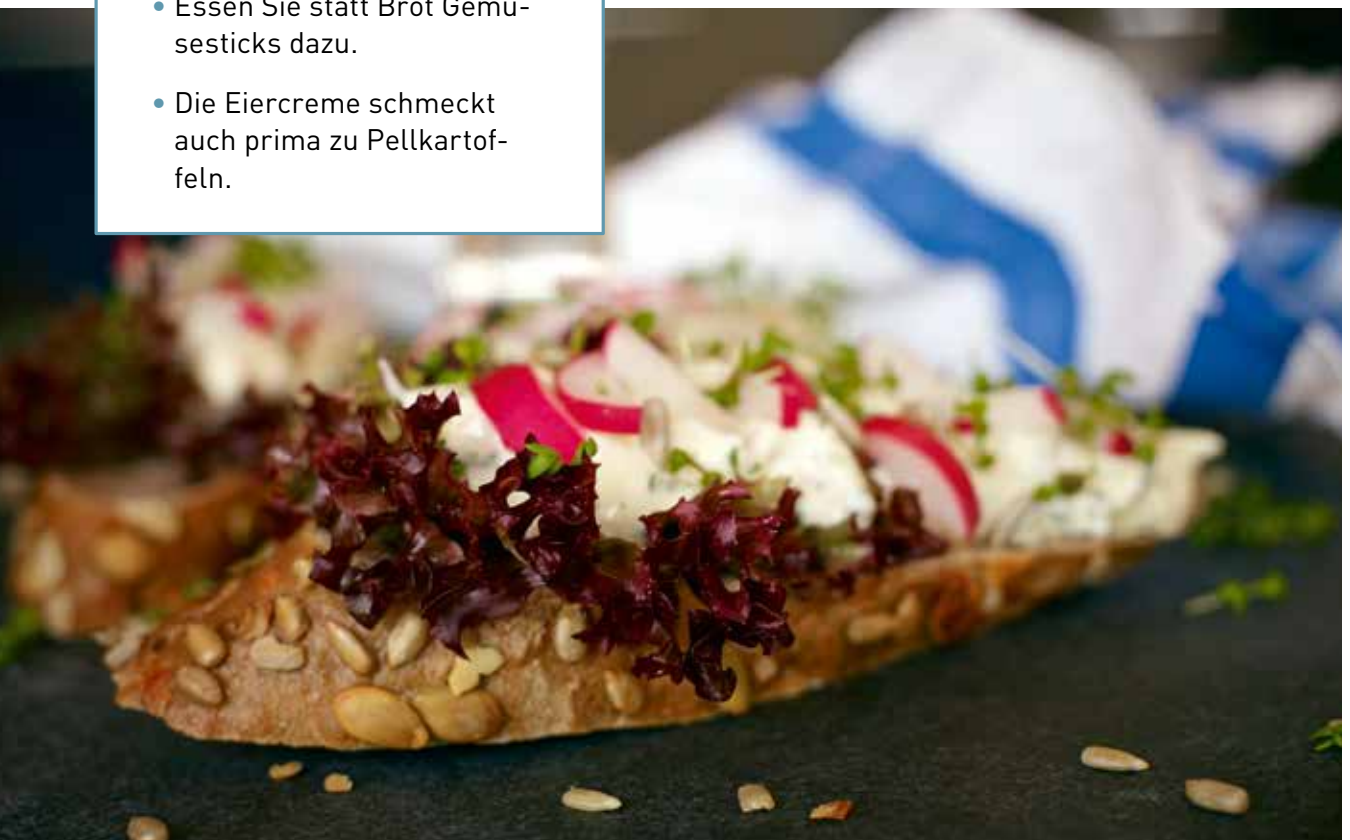
(auch bei Laktoseunverträglichkeit)

Vollkornbaguette mit Ajvarcreme

Bei Laktoseintoleranz und als vegane Variante können Sie auf die Milchprodukte und die Eier verzichten.

Verwenden Sie milden Ajvar als Brotaufstrich.

Fügen Sie gewürfelte frische Paprika hinzu und lassen Sie die Radieschen weg.



Fruchtiger Käsesalat



ZUTATEN

100 g Emmentaler

1 roter Apfel (125 g)

½ gelbe Paprika (100 g)

100 g blaue Trauben, halbiert,
entkernt

½ kleine rote Zwiebel (25 g)

½ Becher saure Sahne 10 % Fett
(75 g)

2–3 Esslöffel Zitronensaft

Kräutersalz, Pfeffer

½ Bund gehackte Petersilie

optional: gehackte Walnüsse

ZUBEREITUNG

Den Käse würfeln und die gewaschene Paprika in Rauten schneiden.

Trauben waschen und trocknen, dann halbieren und entkernen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Apfel waschen, trocken reiben, halbieren, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in Scheiben schneiden.

Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit der sauren Sahne, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion

Energie:	330,8 kcal (1.383,5 kJ)
Fett:	19,4 g
Kohlenhydrate:	20,7 g
Protein:	17,0 g
Calcium:	626,3 mg



Tipps:

- Verwenden Sie den Apfel mit Schale, denn darin befinden sich die meisten sekundären Pflanzenstoffe.
- Hartkäsesorten enthalten doppelt so viel Calcium wie Weichkäse. Damit erreichen Sie leicht Ihre Calciumbilanz.
- Probieren Sie statt Emmentaler Gruyère oder Comté-Käse.
- Bereiten Sie die doppelte Menge zu, so wird daraus eine sättigende Abendmahlzeit.
- Verwenden Sie unterschiedliche Kräuter wie Schnittlauch, Basilikum, Dill oder Thymian.



VARIATION

(auch bei Laktoseunverträglichkeit)

Fruchtiger Salat von Stangensellerie

ZUTATEN

200 g Stangensellerie

1 roter Apfel (125 g)

100 g blaue Trauben, halbiert, entkernt

½ kleine rote Zwiebel (25 g)

100 g pflanzliche Joghurtalternative
(z. B. von Alpro)

2–3 Esslöffel Zitronensaft

25 g grob gehackte Haselnüsse

Kräutersalz, Pfeffer

Gehackte Blätter vom Stangensellerie



Nährwerte pro Portion

Energie:	193,6 kcal (807,7 kJ)
Fett:	9,4 g
Kohlenhydrate:	20,1 g
Protein:	5,1 g
Calcium:	185,3 mg

ZUBEREITUNG

Den Stangensellerie waschen und die einzelnen Stangen in sehr feine Scheiben schneiden.

Trauben waschen und trocknen, dann halbieren und entkernen.

Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Apfel waschen, trocken reiben, halbieren, vierteln und das Kerngehäuse entfernen.

Blätter vom Stangensellerie waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit dem Olivenöl, Zitronensaft, Kräutersalz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Mittagessen

Kabeljau mit
Pestohaube,
Mangoldgemüse
und Polenta

Fernöstliche
Nudelpfanne

Kabeljau mit Pestohaube, Mangoldgemüse und Polenta

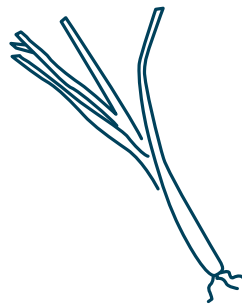


ZUTATEN

300 g Kabeljaufilet
1 EL Zitronensaft
2–3 Zweige Rosmarin
Salz und Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum
40 g Mandeln
40 g Parmesan am Stück
400 g Mangold
1 unbehandelte Zitrone
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe

ZUTATEN POLENTA

100 ml Milch
100 ml Gemüsebrühe
50 g feine Polenta
20 g Parmesan, gerieben
Salz
Muskat



Nährwerte pro Portion

Energie: 496 kcal
(2.076,6 kJ)
Fett: 27,3 g
Kohlenhydrate: 18,95 g
Protein: 41,9 g
Calcium: 685,5 mg



ZUBEREITUNG

Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer mit einem Esslöffel Olivenöl kräftig verrühren. Die Kabeljaufilets rundherum mit der Marinade einstreichen und in eine feuerfeste Form legen. Den Backofen auf 200 °C (Umluft 180 °C) vorheizen, anschließend die Kabeljaufilets auf mittlerer Schiene 15 Minuten garen.

Für das Pesto das Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Basilikumblätter mit den Mandeln und dem Parmesan im Blitzhacker fein zerkleinern. Übriges Olivenöl unterrühren und wenn nötig mit Salz abschmecken. Das Pesto auf die gegarten Fischfilets streichen.

Den Mangold waschen und putzen. Die Mangoldblätter in breiten Streifen von den Stielen schneiden, die Stiele klein würfeln.

Die Zitrone heiß waschen und trocken reiben. Eine Zitronenhälfte schälen und das Fruchtfleisch würfeln, die andere Hälfte auspressen.

Die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, die Knoblauchzehe fein hacken.

In einem Topf das Olivenöl erhitzen und die Zwiebelringe, den Knoblauch und die Mangoldstiele darin unter gelegentlichem Rühren 3 Minuten dünsten.

Die Zitronenwürfel unter das Mangoldgemüse mischen und mit etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Kabeljaufilets mit dem Gemüse und der Polenta auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten



*„Da kann noch mehr
Parmesan rein!“*



ZUBEREITUNG POLENTA

Milch und Brühe aufkochen lassen.

Die Polenta einrühren, für ca. 2 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen.

Anschließend 4 weitere Minuten quellen lassen.

Mit Salz, Muskat und Parmesan abschmecken.

Tipps:

- 1–2 Fischmahlzeiten pro Woche sind ideal, denn sie enthalten hochwertiges Eiweiß.
- Basilikum sorgt für mediterranen Geschmack und liefert zusätzlich Calcium.
- Schmecken Sie das Gemüse dann nur mit Zitronensaft ab und lassen Sie die Zitronenwürfel weg.
- Verwenden Sie unterschiedliche Fischfilets, zum Beispiel Rotbarsch, Seelachs oder Lachs.
- Das Pesto schmeckt auch köstlich zu Nudelgerichten.
- Greifen Sie zu grünen Gemüsesorten wie Mangold, Grünkohl, Brokkoli oder Spinat. Außer einer guten Portion Calcium enthalten sie reichlich gesundheitsförderndes Betacarotin.



VARIATION

Mangold mit Polenta und Kräuteröl

ZUBEREITUNG

Bereiten Sie das Mangoldgemüse wie die Gemüsebeilage zum Kabeljau zu. Fügen Sie dem Mangoldgemüse frisches Basilikum hinzu.

In der veganen Küche verzichten Sie auf den Parmesan im Pesto und stellen aus den Zutaten ein mediterranes Kräuteröl her. Laktoseintolerante Personen vertragen Parmesan problemlos!

Auch hier passt die Polenta vorzüglich als Beilage. Verzichten Sie bei der Zubereitung einfach auf den Parmesankäse und verwenden Sie statt Milch die doppelte Menge Gemüsebrühe.

ZUTATEN

1 EL Rapsöl zum Anbraten
 1 Zwiebel (50 g)
 1 Stange Frühlingslauch (150 g)
 1 TL Sesamöl zum Parfümieren
 100 g Champignons
 75 g Zuckerschoten
 1 Möhre (100 g)
 50 g Sojabohnenkeimlinge
 50 ml Gemüsebrühe
 100 g Vollkorn-Rigatoni
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 1 Chilischote
 1 TL Madras Currypulver
 2 EL Sojasauce
 ½ Bund Koriander
 15 g gerösteter Sesam

**Nährwerte pro Portion**

Energie: 332,5 kcal
 (1.390,7 kJ)
 Fett: 9,8 g
 Kohlenhydrate: 44,7 g
 Protein: 16,3 g
 Calcium: 242,5 mg

Fernöstliche Nudelpfanne

**ZUBEREITUNG**

Die Zwiebel abziehen und in feine Scheiben schneiden. Den Frühlingslauch, die Champignons, die Zuckerschoten putzen, waschen und feine Ringe bzw. Scheiben schneiden. Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in längliche Streifen schneiden.

Rapsöl in einem Wok (oder einer großen Pfanne) erhitzen, die Zwiebel darin glasig schwitzen. Möhren, Champignons und Chili hinzugeben und leicht angehen lassen. Dann das restliche Gemüse, bis auf die Sprossen, dazufügen.

Madras Currypulver hinzugeben und leicht anrösten. Mit der Sojasauce ablöschen und die Brühe angießen. Bei geringer Hitze ca. 5–6 Minuten dünsten.

Die Vollkornnudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung in 9–10 Minuten al dente kochen.

Die Kräuter waschen, klein hacken und unter das Gemüse mischen.

Die Nudeln abgießen und mit dem Gemüse mischen.

Mit Sesam bestreuen.

Zubereitungszeit: 30 Minuten



Tipp:

- Greifen Sie öfter zu Vollkornnudeln: Die ballaststoffreiche Variante liefert mehr Vitamine und Mineralstoffe, beugt Darmerkrankungen vor und sättigt gut.



VARIATION

Fernöstliche Nudelpfanne mit Hühnerbrust in Sojamarinade

ZUBEREITUNG

Bereiten Sie die Nudelpfanne wie zuvor beschrieben zu.

Ergänzen Sie das Gericht durch marinierte Hühnerbrust.

Hühnerbrust abwaschen und trocken tupfen.

Den frischen Ingwer schälen und fein reiben.

Die Hühnerbrust mit der Sojasauce und dem Ingwer 3 Stunden lang marinieren. Danach die Hühnerbrust in feine Streifen schneiden.

Zusammen mit den Zwiebeln im Wok angehen lassen.

Die weiteren Schritte sind wie bereits oben beschrieben.

ZUTATEN

- 1 Hühnerbrustfilet
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL geriebene Ingwerknolle



Süßes

es
Himbeercreme
mit
Amarettini

es
Mango-
Milchshake

Himbeercreme mit Amarettini



ZUTATEN

- 250 g Himbeeren
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Tütchen Vanillezucker
- 150 g Magerquark, 0,2 % Fett
- 150 g Naturjoghurt, 1,5 % Fett
- 30 g Amarettini
- 1 EL gehackte Pistazien zum Garnieren (10 g)



Nährwerte pro Portion

Energie:	268,3 kcal (1.127,2 kJ)
Fett:	7,3 g
Kohlenhydrate:	17,9 g
Protein:	17,3 g
Calcium:	246,8 mg



ZUBEREITUNG

Die Himbeeren verlesen, wenn nötig waschen und einige für die Garnitur zur Seite legen.

Die Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Circa 2 Teelöffel Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben und den Saft auspressen.

Quark und Joghurt mit Vanillezucker und Zitronenschale in einer Schüssel verrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Amarettini grob zerbröseln.

In zwei Gläser abwechselnd je zwei Schichten Quark, Himbeeren und Amarettini geben. Die letzte Schicht Quarkcreme mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

„So, und jetzt noch
etwas gehackte
Pistazie oben drauf!“



Tipps:

- Achten Sie bei tiefgekühlten Beeren auf ungezuckerte Ware.
- Statt Himbeeren können Sie auch andere Beerenfrüchte verwenden.
- Beerenfrüchte sind nicht nur calciumreicher als andere Obstsorten. Sie bestechen auch durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Insbesondere der hohe Gehalt an Polyphenolen wirkt zellschützend.
- Dieses figurfreundliche Dessert liefert außer einer reichlichen Calciumportion viel hochwertiges Eiweiß, den Baustoff unserer Körperzellen.

VARIATION

Himbeercreme mit Cantuccini

Ersetzen Sie normalen durch laktosefreien oder Soja-Joghurt, wenn Sie eine Laktoseunverträglichkeit haben.

Statt der Amarettini können Sie Cantuccini nehmen. Die italienischen Mandelkekse enthalten nennenswerte Mengen an Calcium.



Mango- Milchshake

ZUTATEN

300 ml Milch, 1,5 % Fett

1 EL Mandelmus

150 g reife Mango

2 Zweige Zitronenmelisse

Nährwerte pro Portion

Energie:	200 kcal (840,7 kJ)
Fett:	10,1 g
Kohlenhydrate:	19,4 g
Protein:	7,1 g
Calcium:	222,7 mg

ZUBEREITUNG

Die Mango schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in einen Standmixer geben.

Mandelmus und Milch hinzugeben und auf niedrigster Stufe kurz mixen. Für eine etwas flüssigere Konsistenz einfach noch etwas Milch zugeben.

Den Milchshake in zwei hohe Gläser füllen und jedes Glas mit einem Melissenzweig garnieren.

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Tipps:

- Wussten Sie, dass fettarme Milch (1,5 % Fett) genauso viel Calcium enthält wie Vollmilch (3,5 % Fett)?
- Ein Milchshake am Abend sorgt für den Calciumkick und bremst den Knochenabbau in der Nacht.
- Die Zugabe von einem Esslöffel Magermilchpulver stockt Ihr Calciumkonto zusätzlich auf.



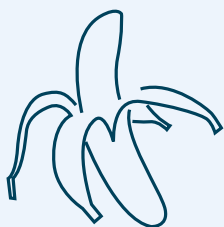
Süßes

Mango-Milchshake (für 2 Personen)



VARIATION

Bananen- Milchshake



ZUTATEN

150 ml Sojadrink (mit Calcium angereichert)

150 ml Orangensaft (mit Calcium angereichert)

1 EL Mandelmus (20 g)

100 g Banane

1 gestrichener TL frisch geriebener Ingwer

2 Zweige Zitronenmelisse



Nährwerte pro Portion

Energie:	218 kcal (908,8 kJ)
Fett:	10,4 g
Kohlenhydrate:	17,1 g
Protein:	13,5 g
Calcium:	128 mg

Abendessen



Griechischer
Salat



Spinatsuppe
mit
pochiertem
Ei & Croutons



ZUTATEN

4 (50 g) Artischockenherzen
(aus dem Glas)

½ Romanasalat (150 g)

150 g Feta-Schafskäse (10 % Fett)

2 Fleischtomaten (200 g)

1 rote Zwiebel (50 g)

25 g schwarze Oliven ohne Stein

25 g grüne Oliven mit Paprika

6 Scheiben in Olivenöl geröstetes
Baguette (90 g)

½ gelbe und rote Paprika (80 g)

½ Gurke (200 g)

1 kleine Knoblauchzehe

2 Esslöffel Weißweinessig

3 Prisen geräuchertes Paprikapulver

Salz, Pfeffer

2 Esslöffel kaltgepresstes
Rapsöl (20 g)

½ Bund frisches Basilikum

Nährwerte pro Portion

Energie: 501,2 kcal
(2.108 kJ)

Fett: 24,8 g

Kohlenhydrate: 39,1 g

Protein: 26,8 g

Calcium: 495,7 mg



Griechischer Salat

ZUBEREITUNG

Die Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Salat waschen, putzen und trocken schleudern und in Streifen schneiden.

Die Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, würfeln.

Paprika waschen und grob in Rauten schneiden.

Unbehandelte Gurke halbieren, mit einem Kaffeelöffel das Kernhaus entfernen und die Gurke in grobe Streifen schneiden.

Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden.

Die Oliven in Ringe schneiden und die Artischocken vierteln.

Alle Salatzutaten vorsichtig mischen.

Weißweinessig mit dem Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Erst unmittelbar vor dem Verzehr mit dem Salat mischen.

Zum Schluss den in grobe Würfel geschnittenen Feta-Schafskäse unterheben.

Mit den Basilikumblättern garnieren.

Geröstetes Baguette dazu reichen.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

Tipps:

- Geben Sie statt Feta-Schafskäse zwei hartgekochte und in Viertel geschnittene Eier zum Salat.
- Statt Feta-Schafskäse schmeckt auch Ziegen-Frischkäse.
- Feta-Schafskäse, Oliven und Basilikum sorgen für den Calciumschub.
- Durch den hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren enthält Rapsöl eine optimale Fettsäurezusammensetzung.



ZUTATEN

4 Lammfilets

je ein Zweig Thymian und Rosmarin

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Olivenöl

VARIATION

Griechischer Salat mit Lammspieß

ZUBEREITUNG

Olivenöl mit den grob zerkleinerten Kräutern und dem fein gehackten Knoblauch verrühren.

Die Lammfilets auf lange Schaschlikspieße wellenförmig aufspießen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne von beiden Seiten ca. 2 Minuten scharf braten.

Anschließend mit dem Kräuterolivenöl marinieren.

ZUTATEN

2 Zwiebeln (100 g)

100 g gewürfelte Sellerieknolle

100 g Lauch

0,1 l Weißwein

500 g Spinat

250 ml Milch, 1,5 % Fett

250 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer, Muskat

2 Eier

1 l kochendes Wasser

4 EL Essig

Salz

3 Scheiben Toastbrot (in Würfel geschnitten, ohne Rinde)

10 g Butter

1 Knoblauchzehe, angedrückt

*„Zuhause nascht mir
mein Mann schon vorher
die Croûtons weg ...“*

ZUBEREITUNG

Den Spinat putzen und waschen. Die klein geschnittenen Zwiebeln in Olivenöl angehen lassen, dann die Selleriewürfel und den Lauch hinzugeben. Mit Weißwein ablöschen und mit dem Geflügelfond aufgießen. Gemüse weich kochen lassen, dann die Sahne hinzugeben und alles fein mixen. Während des Mixens den Spinat hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Dem kochenden Wasser die 4 EL Essig zufügen. Die Eier einzeln in eine ausgefettete Kelle schlagen. Vorsichtig in das kochende Wasser hineinlaufen lassen. Nach ca. 5 bis 6 Minuten mit dem Schaumlöffel herausnehmen. Das Ei in die Mitte des Suppentellers legen, Suppe vorsichtig angießen.

Die Brotwürfel mit Butter und dem Knoblauch in einer Pfanne knusprig rösten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten



Nährwerte pro Portion

Energie:	396,6 kcal (1.668,2 kJ)
Fett:	14,7 g
Kohlenhydrate:	31,9 g
Protein:	23,2 g
Calcium:	558,1 mg



Spinatsuppe mit pochiertem Ei und Croûtons



Tipp:

- Damit die Eier beim Pochieren nicht auseinanderlaufen, wird durch Rühren mit einem Löffelstiel ein kleiner Wirbel im Topf erzeugt, in den man vorsichtig das Ei gibt.



😊
„Hm, das schmeckt gut!“

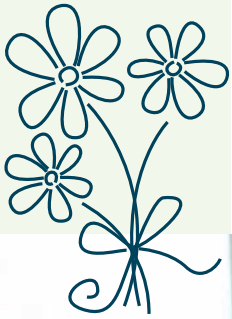
VARIATION

Servieren Sie die Spinatsuppe mit geräuchertem Lachs.

Sie können den Spinat auch durch Feldsalat ersetzen.

Danke

Danke



an **Birgit Eichner** und **Christoph Dubois**. Ob Ernährungs- oder Zubereitungstipps, sie haben nicht nur verraten, wie wertvoll gesunde Küche für den Erhalt des Knochens ist, sondern begeistern auch durch ihre Freude am Kochen.

Und wann probieren Sie das erste Rezept aus?





Amgen GmbH
Riesstraße 24, 80992 München

© 2016 Amgen.
Alle Rechte vorbehalten.

DE-P-162-1216-042756 • 003/46645/16