

Knochengesunde Gerichte

Mohnporridge mit Beeren

Brokkoli-Käse-Laibchen mit
Knoblauchdip

Camembert mit gebratenen Pilzen auf
fruchtigem Rucolasalat

Kohlchips

Gomasio (= Sesamsalz)



Kochworkshop der Krebshilfe Burgenland



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
BURGENLAND

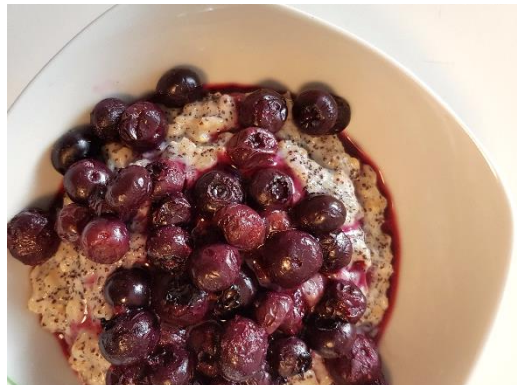
Mohnporridge mit Beeren

Zutaten für 1 Portion:

- 5 EL Haferflocken
- 250 ml Milch oder calciumangereicherter Pflanzendrink
- 1 Prise Vanillemark
- 1 geh. EL Mohn gemahlen
- ½ TL Honig
- 50 g Beeren (tiefgekühlt oder frisch)

Zubereitung:

- Milch, Haferflocken und Vanillemark in einem Topf erhitzen und unter Rühren für etwa 5 min. zu einem Brei verkochen lassen.
- Vom Kochfeld nehmen, den Honig und den gemahlene Mohn einrühren.
- Porridge in einer Schüssel anrichten.
- Für das Topping entweder die tiefgekühlten Beeren in einem Topf oder in der Mikrowelle erwärmt oder frische, gewaschene Beeren darauf verteilen.



Brokkoli-Käse-Laibchen mit Knoblauchdip

Zutaten für 4 Portionen:

- 600 g Brokkoli frisch oder tiefgekühlt
- 2 Pkg. Mozzarella (250 g Abtropfgewicht)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 große Kartoffel
- 4 EL Grieß
- 2 Eier
- 1 geh. TL Salz
- Pfeffer

Knoblauchdip:

- 100 g Sauerrahm
- 100 g Naturjoghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

- Zuerst Brokkoli grob zerteilen, waschen und etwa 5 min. dämpfen. Tiefgekühlten Brokkoli ebenso 5 min. dämpfen.
- Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Mozzarella würfelig schneiden und Kartoffel grob raspeln. Den gedämpften Brokkoli ebenfalls kleinwürfelig schneiden. Alle Zutaten in eine Rührschüssel geben.
- Grieß, Gewürze und Eier untermischen.
- Mit einem Esslöffel die Laibchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech portionieren und bei 180°C etwa 20 Min. backen.
- Bei Zubereitung in der Pfanne: beschichtete Pfanne erhitzen, mit einem Pinsel etwas Öl darin verteilen und dann mit einem Esslöffel Laibchen direkt in die Pfanne portionieren. Laibchen auf beiden Seiten je 3 – 4 Min. braten.
- Für den Dip die Knoblauchzehe fein hacken, alle Zutaten miteinander vermischen und abschmecken.
- Serviert werden die Laibchen am besten mit Kartoffeln und Salat.

Camembert mit gebratenen Pilzen auf fruchtigem Rucolasalat

Zutaten für 2 Portionen:

- 100 g Camembert
- 100 g frische Pilze (z.B. Champignons, Kräuterseitlinge)
- 1 TL Öl zum Anbraten
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 100 g Rucola
- ½ Apfel
- Marinade: Saft einer ½ Zitrone, 1 EL Apfelessig, 1 EL Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 Tupfen Senf, 1 Prise Salz



Zubereitung:

- Pilze säubern, feinblättrig schneiden und in einer Pfanne mit Salz und Pfeffer anbraten.
- Rucola und Apfel waschen, den Apfel fein stiftelig schneiden.
- Marinade herstellen, den Rucola und die Apfelstifte in einer Rührschüssel marinieren damit marinieren.
- Den Camembert in Spalten schneiden.
- Rucolasalat auf die Teller verteilen, darauf die gebratenen Pilze und den Camembert setzen und servieren.

Kohlchips

Zutaten für 1 Blech:

- 120 g Kohlblätter
- 1 - 2 EL Olivenöl
- Prise Salz
- Pfeffer



Zubereitung:

- Kohlblätter waschen, gut abtropfen lassen bzw. mit einem Geschirrtuch/einer Küchenrolle trocken tupfen.
- Kohl in mundgerechte Stücke schneiden, den Strunk entfernen.
- Kohlblätter in einer Rührschüssel mit Öl und Gewürzen vermischen.
- Stücke großzügig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und die Chips bei 150° Ober-/Unterhitze für ca. 30 Min. knusprig backen.
- Achtung: die Chips nicht zu braun werden lassen, sonst schmecken sie bitter.

Gomasio (= Sesamsalz)

Zutaten für 1 kleines Glas:

- 50 g Sesam (wenn möglich schwarzer und weißer Sesam)
- 5 g grobes Salz

Zubereitung:

- Sesamsamen in einer Schüssel mit Wasser für ein paar Minuten einweichen, mit einem Sieb abseihen und nochmals abspülen
- In einer Pfanne bei mittlerer Hitze zuerst die Salzkörner einige Minuten rösten, dann die Sesamsamen unter ständigem Rühren durchrösten bis einzelne Samen aufspringen und zu „knallen“ beginnen. Sie sollen dabei aber nicht zu braun geröstet werden.
- Die gerösteten Samen mit dem Salz vermischen und mit einem Mörser grob zerstoßen (durch feines Vermahlen würde vermehrt Fett austreten, wodurch das Gomasio schneller ranzig werden würde).
- Das Sesamsalz kann zur Würzung von diversen Gerichten verwendet werden (z.B. für Suppen, Salate, Eintöpfe, Müsli, aufs Brot)

Ernährungstipps für starke Knochen

Unsere Knochen geben uns Halt, sorgen für eine gute Stabilität, schützen unsere Organe und ermöglichen Bewegung. Mit zunehmendem Alter überwiegen, abhängig von verschiedenen Faktoren, Knochenabbauprozesse. Mit einer nährstoffreichen Ernährung und mit regelmäßiger Bewegung kann die Knochenmasse wesentlich besser aufrechterhalten werden.

Kalzium und **Vitamin D** sind als wichtige Knochen-Mikronährstoffe bekannt. Die Knochen bestehen zum Großteil aus Kalzium. Das Vitamin D fördert die Kalziumaufnahme aus dem Darm sowie die Mineralisierung des Knochens mit Kalzium. Eine unzureichende Kalziumzufuhr über die Nahrung führt zum Knochenabbau, da das Kalzium ans Blut abgegeben wird. Der Kalziumspiegel im Blut wird somit konstant gehalten. Der Blutwert sagt deshalb nichts über die Knochenversorgung aus.

Am Knochenstoffwechsel sind aber weitere Nährstoffe beteiligt, das sind **Eiweiß, Folsäure, Vitamin B12, Vitamin K, Magnesium, Kalium**. Ernähren Sie sich daher bunt und abwechslungsreich!

Kalziumreiche Lebensmittel:

- Milch und Milchprodukte von Kuh, Schaf, Ziege: Milch, Joghurt, Butter-/Sauermilch, Topfen, Frisch-, Weich-, Schnitt-, Hartkäse, Mozzarella
- Gemüse: Kohlgemüse (Brokkoli, Grünkohl, Kohlsprossen), Fenchel, Lauch, Rucola, Spinat, Hülsenfrüchte (weiße Bohnen, Kichererbsen, Sojabohnen)
- Obst: Beeren, Kiwi, Feigen
- Nüsse/Samen: Mohn, Sesam, Mandeln, Hasel-, Walnüsse
- Kräuter: Kresse, Petersilie, Schnittlauch
- Vollkornprodukte
- Kalziumreiche Mineralwässer (Kalziumgehalt >150 mg/l) z.B. Long Life, Astoria, Alpquell oder kalziumangereicherte Fruchtsäfte

Empfehlenswert ist es, kalziumreiche Lebensmittel über den Tag verteilt aufzunehmen, da die Kalziumaufnahme physiologisch begrenzt ist. Pro Mahlzeit werden max. 500 mg aus dem Darm resorbiert.

Begünstigt wird die Aufnahme durch **Vitamin C** und **Fruchtsäuren**. In der Praxis bedeutet das, dass die Kombination von Milchprodukten mit z.B. Ribiseln, Kiwi, Zitrusfrüchten, Äpfeln, Paprika sinnvoll ist.

Achtung mit sogenannten **Kalziumräubern**: Kaffee, Schwarztee, Alkohol und ein hoher Salzkonsum haben einen negativen Einfluss auf die Kalziumversorgung. Daher soll ein zeitlicher Abstand von mind. 2 Stunden zu kalziumreichen Speisen eingehalten werden.

Auch die Oxal- und Phytinsäure hemmen die Kalziumverwertung, in der Praxis haben diese jedoch meist wenig Relevanz. Oxalsäurereich sind z.B. Spinat, Rhabarber, Kakao. Phytinsäure ist in unerhitztem Getreide und Getreideprodukten enthalten.

Die Kalziumempfehlung für Erwachsene lautet 1000 - 1200 mg pro Tag. Wie kann ich den Bedarf decken? Hier eine kleine Übersicht:

Lebensmittel	Portionsgröße	Kalziumgehalt/Portion
Naturjoghurt 3,6% F.	1 Becher à 250 g	300 mg
Vollmilch 3,6%	1 Glas à 250 ml	300 mg
Topfen 20% F.	100 g (3 – 4 geh. EL)	85 mg
Schnittkäse ~40% F.i.T.	50 g (2 – 3 Scheiben)	~400 mg
Camembert 45 % F.i.T.	50 g	280 mg
Brokkoli gekocht	150 g (1 Schöpfer)	~90 mg
Grünkohl gekocht	150 g (1 Schöpfer)	270 mg
Kichererbsen gekocht	100 g (1/2 Dose)	60 mg
Rucola	100 g	160 mg
Fenchel	150 g (1 Schöpfer)	60 mg
Himbeeren	150 g (1 Schüsserl)	60 mg
Kiwi	~ 80 g (1 Stück)	30 mg
Mohn	10 g (1 EL)	146 mg
Sesam	10 g (1 EL)	80 mg
Mandeln	50 g	120 mg
Long Life®	1 Glas à 250 ml	67 mg
Astoria®	1 Glas à 250 ml	52 mg
Alpquell®	1 Glas à 250 mlg	59 mg

Unter diesen Links finden Sie weitere Informationen:

- <https://www.dge.de/wissenschaft/faqs/calcium/>
- <https://www.gesundheitsinformation.de/wie-kann-ich-meinen-kalziumbedarf-decken.html>

Mit Vitamin D werden wir in erster Linie über die Sonne versorgt. Bei Sonnenexposition werden in unserem Körper die Prozesse für die Eigenproduktion von Vitamin D gestartet. Daher ist der Aufenthalt im Freien besonders von März bis Oktober von großer Bedeutung. Allerdings sollen dafür die Arme und Beine unbedeckt sein, d.h. keine Kleidung und keine Sonnencreme. Es reichen bereits 15 – 20 Min. im Freien. In kleinen Mengen ist Vitamin D in Eidotter, fettreichem Meeresfisch und Pilzen enthalten.