

Rezeptvorschläge zur knochenfreundlichen Ernährung bei Osteoporose





Inhalt

Brotaufstriche

Käsecreme
Meerrettich-Dip
Ziegenkäse-Aufstrich

Suppen

Kalte Tomatensuppe
Würzige Käsecreme-Suppe

Getränke

Vitamin-Milchmix
Tomaten-Milchmix
Fitness-Shake

Hauptgerichte

Gemüsekuchen
Käse-Brötchen
Broccolisalat
Putenschnitzel mit Mozzarellakruste
Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark

Nachspeisen

Masurische Schmandspeise
Buttermilchwaffeln

Berechnet nach:

Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle

Elmadfa, Aign, Muskat, Fritzsche

Gräfe und Unzer Verlag, Neuauflage 2000/01

Zusammengestellt und berechnet von:

Anette Weinecker

Diätassistentin und Diabetesassistentin

Diätschule am Klinikum der Justus Liebig-Universität

Gießen, Dezember 2000

Käsecreme (1 Person)

60 g Fetakäse (45%)
50 g Joghurt natur (1,5%)
1 rote Paprika
Pfeffer
Basilikum (frisch)

Die Paprikaschote sehr fein würfeln, das Basilikum hacken. Fetakäse mit der Gabel zerdrücken, mit dem Joghurt vermischen und mit Pfeffer abschmecken. Zum Schluß die feinen Paprikawürfel und gehacktes Basilikum untermischen.

Diese Portion enthält:
159 Kcal, 12 g Eiweiß, 11 g Fett, 2 g KH,
250 mg Calcium

Meerrettich-Dip (2 Personen)

200 g Joghurt (1,5%)
50 g Schmand
50 g Magerquark
1 Eßl. geriebener Meerrettich (nach Geschmack)
Pfeffer, evtl. Jodsalz

Joghurt, Schmand und Quark glatt rühren, Meerrettich zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dieser Dip passt zu kaltem Braten oder Kassler.

1 Portion enthält:
140 Kcal, 8 g Eiweiß, 5 g Fett, 6 g KH,
165 mg Calcium

Ziegenkäse-Aufstrich (2 Personen)

50 g weichen Ziegenkäse
50 g Frischkäse "light"
50 g Creme fraiche
50 g Lauch
Petersilie
1 kleine Zehe Knoblauch
Jodsalz
Pfeffer

Den Lauch in feine Ringe schneiden, gut waschen und kurz in heißem Wasser blanchieren. Ziegenkäse, Frischkäse und Creme fraiche cremig rühren, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer abschmecken. Lauchringe und gehackte Petersilie zugeben. Im Kühlschrank durchziehen lassen.

1 Portion enthält:
156 Kcal, 9 g Eiweiß, 13 g Fett, 2 g KH,
158 mg Calcium

Kalte Tomatensuppe (4 Personen)

250 ml Kefir
250 g pürierte Tomaten (Dose)
etwas Balsamico-Essig
Salz, Pfeffer
100 g Tomaten
100 g Salatgurke
100 g Schafskäse
frisches Basilikum

Kefir und pürierte Tomaten mit dem Mixstab gut vermischen, mit Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tomaten, die Gurke und den Käse fein würfeln, Basilikum hacken und alles miteinander mischen. Kurz vor dem Servieren über die Suppe streuen.

1 Portion enthält:
117 Kcal, 8 g Eiweiß, 7 g Eiweiß, 5 g KH,
210 mg Calcium

Würzige Käsecreme-Suppe (4 Personen)

2 Zwiebeln, 40 g Butter
30 g Mehl
1/2 l fettarme Milch (1,5%)
1/2 l Gemüsebrühe
150 g alter Gouda,
fein gerieben
1 kl. Lauchstange oder
2 Frühlingzwiebeln
2 Eigelb, 2 Eßl. Milch
Pfeffer, Salz, Muskat
Petersilie, Schnittlauch

Die Zwiebel würfeln, die Lauchstange in feine Ringe schneiden (gut waschen) und in der heißen Butter glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und mit der Milch und der Gemüsebrühe ablöschen. Den geriebenen Käse einstreuen und schmelzen lassen, den Topf von der Herdplatte ziehen.

Eigelb und Milch verquirlen, unter die Suppe rühren und mit den Gewürzen abschmecken. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern bestreuen.

1 Portion enthält:
150 Kcal, 14 g Eiweiß, 9 g Fett, 4 g KH,
245 mg Calcium



Getränke (jeweils für 1 Person)

Vitamin-Milchmix

1 l Buttermilch
100 ml frisch gepresster
Orangensaft
Saft 1 Zitrone
evtl. etwas Zucker oder
Süßstoff nach Geschmack

Alle Zutaten gut miteinander verquirlen.
Gekühlt servieren!

Dieser Mix enthält:
142 Kcal, 10 g Eiweiß, 2 g Fett, 20 g KH,
287 mg Calcium

Tomaten-Milchmix

200 ml Tomatensaft
200 ml Buttermilch
25 g geriebener Parmesan
grob gemahlener Pfeffer

Tomatensaft, Buttermilch und Käse miteinander verquirlen. Vor dem Servieren mit grob gemahlenem Pfeffer würzen. Gekühlt servieren!

Dieser Mix enthält:
201 Kcal, 15 g Eiweiß, 7 g Fett, 7 g KH,
266 mg Calcium

Fitness-Shake

1/8l Karottensaft (125 ml)
1/8 l Apfelsaft
2 Eßl. Sanddornsaft
1/8 l Milch (1,5%)
1 Teel. Zitronensaft
1 Teel. Honig

Alle Zutaten miteinander mixen. Gekühlt servieren!

Dieser Shake enthält:
206 Kcal, 6 g Eiweiß, 3 g Fett, 35 g KH,
203 mg Calcium



Hauptgerichte

Gemüsekuchen (4-6 Personen)

Mürbeteig:
250 g Weizenmehl
125 g Butter
1 Ei
1-2 Eßl. Wasser
1 Prise Salz

500 g Broccoli
200 g Blumenkohl
250 g Möhren
250 g frischer Spinat oder
Blattspinat (tiefgefroren)
1 kl. Zwiebel
150 g Creme fraiche
3 Eier
1 Prise Salz
Pfeffer
Muskat
50 g geriebenen Parmesan
50 g Butterflöckchen

Aus den Teigzutaten einen Knetteig herstellen und ca. 30 Minuten kalt stellen. Anschließend ausrollen und eine gefettete Form damit auslegen (Boden und Rand).

Broccoli und Blumenkohl in feine Röschen teilen, die Möhren in Scheiben schneiden und kurz in Salzwasser blanchieren. Den frischen Spinat waschen und grob hacken. Die Zwiebel würfeln. Das Gemüse auf den Teig verteilen.

Creme fraiche mit Eiern verrühren, abschmecken und über das Gemüse gießen, mit Parmesan bestreuen und die Butterflöckchen darauf verteilen.

40-45 Minuten bei 175 Grad .

1 Portion enthält (bei 4 Pers.):
830 Kcal, 26 g Eiweiß, 61g Fett, 58 g KH,
491 mg Calcium

1 Portion enthält (bei 6 Pers.):
550 Kcal, 17 g Eiweiß, 41g Fett, 38 g KH,
327 mg Calcium



Käse-Brötchen (für ca. 12 kleine Brötchen)

250 g Magerquark
40 g Allgäuer Emmentaler,
grob gerieben
1 Ei, 1 Prise Salz

100 g Weizen- oder
Dinkelvollkornmehl
150 g Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
2 Eßl. Sonnenblumenkerne
1 Eßl. Sesam, 6 Eßl. Milch

Die ersten Zutaten miteinander verrühren. Mehle und Backpulver miteinander vermischen und zu der Quarkmasse geben, zum Schluß die Sonnenblumenkerne und den Sesam unterkneten.

Den Teig zu einer Rolle formen und in 12 gleichgroße Stücke schneiden, zu Kugeln formen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen, zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. Mit Milch bestreichen und mit Sesam bestreuen.

Bei 175 Grad ca. 20 Minuten backen.

Pro Person: 150 Kcal, 14 g Eiweiß, 9 g Fett, 4 g KH, **246 mg Calcium**

Broccolisalat (4-6 Personen)

600 g Broccoli
3 kleine Äpfel
2 hartgekochte Eier
50 g Gemüsemais (Dose)
200 g Karotten
Zitronensaft

Soße :
150 g Joghurt (1,5%)
30 g Creme fraiche
Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Petersilie

Broccoli in kleine Röschen teilen und in Salzwasser kurz bissfest blanchieren, die Äpfel waschen und mit Schale raspeln, die Eier in feine Würfel schneiden, die Karotten fein raspeln und mit Zitronensaft beträufeln, den Mais abtropfen lassen. Die Zutaten für die Soße verrühren, abschmecken und über den Salat geben. Vorsichtig mischen und etwas durchziehen lassen.

1 Portion enthält (bei 4 Pers.):
171 Kcal, 10 g Eiweiß, 7g Fett, 16 g KH,
246 mg Calcium

1 Portion enthält (bei 6 Pers.):
114 Kcal, 7g Eiweiß, 5 g Fett, 11 g KH,
164 mg Calcium

Putenschnitzel mit Mozzarellakruste (4 Personen)

600 g Putenschnitzel
Salz
Pfeffer
20 g Öl
150 g Schlagsahne
2 Tomaten
100 g frische Champignons
150 g Mozzarella



Pellkartoffeln mit Schnittlauchquark (2 Personen)

500 g Pellkartoffeln
200 g Magerquark
100 ml Dickmilch
50 g saure Sahne
1 Bund Schnittlauch
Pfeffer, Jodsalz

Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl braten, herausnehmen und den Bratenfond mit der Sahne ablöschen. Die Tomaten und den Mozzarella in kleine Würfel schneiden, die Champignons waschen und vierteln bzw. achteln (je nach Größe), und alles miteinander mischen. Die gebratenen Putenschnitzel in eine Auflaufform legen, die Tomaten-Käse-Masse auf die Schnitzel verteilen und den abgelöschten Bratenfond angießen. Bei 200 Grad im Backofen, bis der Käse geschmolzen ist (ca. 10 Minuten)

1 Portion enthält:
420 Kcal., 18 g Eiweiß, 21 g Fett, 5 g KH,
204 mg Calcium

Dazu passt: Kartoffelpüree und gemischter Blattsalat mit Joghurt-Kräuter dressing.

Magerquark, Dickmilch und saure Sahne miteinander verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen.

1 Portion enthält:
296 Kcal, 22 g Eiweiß, 3 g Fett, 44 g KH,
220 mg Calcium

Masurische Schmandspeise (4 Personen)

200 g Magerquark
200 g Joghurt (3,5%)
40 g Zucker
Zitronensaft
40 g Rosinen
120 g Schlagsahne

Quark mit Joghurt, Zucker und Zitronensaft glattrühren und abschmecken. Rosinen waschen und zugeben. Schlagsahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

1 Portion enthält:
228 Kcal, 10 g Eiweiß, 11 g Fett, 21 g KH,
136 mg Calcium

Lecker dazu: Heidelbeerkompott oder gemischtes Beerenobst!

Buttermilchwaffeln (12 Stück)

2 Eßl. Butter oder
Margarine, weich (30 g)
300 g Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
3 Eier
2 Pck. Vanillzucker
2 Eßl. Zucker, 1 Prise Salz
400 ml Buttermilch

Eier und Zucker sehr schaumig schlagen, weiche Butter oder Margarine ebenfalls unterrühren. Mehl und Backpulver mischen und löffelweise zugeben, die Buttermilch langsam zugeben.

Den Teig ca. 30 Minuten quellen lassen.

Nach dem Backen die Waffeln mit Puderzucker bestäuben.

Das Rezept enthält: **564 mg Calcium**
1 Waffel enthält:
148 Kcal, 5 g Eiweiß, 4 g Fett, 22 g KH,
47 mg Calcium

Öl für das Waffeisen
Puderzucker zum
Bestäuben der Waffeln



Wenn Sie mehr über Osteoporose wissen wollen oder kontinuierlich über Osteoporose, Patientenschicksale und die Behandlung informiert werden möchten, wenden Sie sich an:

**Initiative „Gut gerüstet“
Osteoporose erkennen, verstehen, behandeln
Postfach 300262**

93035 Regensburg

Die Initiative „Gut gerüstet“ – Osteoporose erkennen, verstehen, behandeln – wird unterstützt durch die pharmazeutischen Unternehmen Aventis Pharma Deutschland GmbH und Procter & Gamble Pharmaceuticals - Germany GmbH.

