

# LEBEN MIT OSTEOPOROSE SELBSTHILFE

SELBSTHILFEGRUPPEN KÖNNEN IHNEN  
BEI DER ERHALTUNG IHRER LEBENSQUALITÄT HELFEN,  
INDEM SIE IHR VERSTÄNDNIS FÜR DIE KRANKHEIT  
VERBESSERN UND SIE MIT  
WICHTIGEN INFORMATIONEN VERSORGEN.

Der Dachverband der Österreichischen Osteoporose Selbsthilfegruppen ist ein unabhängiger und gemeinnütziger Verein mit dem Zweck, die Situation der Osteoporose Betroffenen in Österreich zu verbessern.

Osteoporose SELBSTHILFEgruppe in Ihrer Nähe:



info@aktiongesundeknochen.at

Gefördert aus den Mitteln der Sozialversicherung:



Grafik und Layout: www.suppan-suppan.eu  
Fotos:  
IOF; Marco Antinio Teixeira; Agência O Globo; John Fox  
Images; Ohoto Alto (Izabelle Rozenbaum & Frederic Cirou & Téo Lannié)

Osteoporose Selbsthilfe



Aktion gesunde Knochen



QR-CODE  
mit dem  
Smartphone scannen

F\_AKG\_3TAGEkochen\_PL238\_FA092023

## S O N N T A G . . . . . Gesamtkalziumwert pro Person für Sonntag: 1977 mg

### Frühstück GOUDA-GURKEN-BROTE (Zubereitung: ca. 10 Min.)

- 1 Stück Salatgurke (ca. 80 g)
- 1 EL Crème fraîche
- 2 TL gehackter Dill oder Schnittlauch
- Pfeffer
- 4 Scheiben dunkles Vollkornbrot
- 80 g Gouda (40 % Fett i. Tr.), in dünnen Scheiben

- 1 Das Gurkenstück waschen und trocken tupfen, etwa die Hälfte in dünne Scheiben schneiden, die andere Hälfte fein hacken. Gehackte Gurke mit Crème fraîche und 1 TL Dill oder Schnittlauch verrühren, leicht pfeffern und auf die Brote streichen.

Rezept für 2 Personen

417 mg KALZIUM

- 2 Käsescheiben und Gurkenscheiben gleichmäßig auf den Broten anrichten und mit den restlichen Kräutern bestreut servieren.

### Zwischenmahlzeit 1 Fruchtjoghurt

### Mittag SCHNITZEL MIT GRÜNKOHLGRATIN (Zubereitung: ca. 45 Minuten)

- 300 g Tiefkühl-Grünkohl
- 1 kleine Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 kl. Dose geschälte Tomaten (200 g Inhalt)
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Thymian
- 20 g geriebener Edamer (30 % Fett i. Tr.)
- 50 ml Milch (1,5 % Fett)
- Milchpulver
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 2 Schweineschnitzel à 100 g

- 1 Den Grünkohl auftauen lassen. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 1/2 EL Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin andünsten. Tomaten samt Saft hinzufügen, mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Ohne Deckel zu einer dicklichen Sauce einköcheln lassen.
- 2 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Käse reiben, mit Milch und Milchpulver verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen.

Rezept für 2 Personen

464 mg KALZIUM

- 3 Eine flache große und ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Die Hälfte der Tomatensauce in die Form füllen. Den aufgetauten Grünkohl mit 1 EL Öl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. In die Form geben. Mit der übrigen Tomatensauce bedecken. Obenauf die Milch-Käse-Mischung gleichmäßig verteilen.
  - 4 Das Gratin im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 30 Minuten überbacken, bis die Oberfläche goldbraun ist.
  - 5 Etwa 5 Minuten vor Garzeitende des Gratins die Schnitzel trocken tupfen. Etwas Salz, Pfeffer und das restliche Öl verrühren. Das Fleisch damit einpinseln. Schnitzel in einer Grillpfanne je nach Dicke 2-3 Minuten von jeder Seite goldbraun braten. Mit dem Grünkohlgratin servieren.
- BEILAGE:  
Am besten dazu Petersilkkartoffeln oder Salzkartoffeln servieren.

### Zwischenmahlzeit 1 Apfel

### Abend KÄSE-TOMATEN-SPIßBCHEN (Zubereitung: ca. 10 Minuten)

- 8 Kirschtomaten
- 8 kleine Mozzarella-Kugeln (ca. 160 g)
- 120 g Edamer (30 % Fett i. Tr.) am Stück
- 16 Basilikumblättchen
- 4 Holz- oder Metallspieße

- 1 Die Tomaten waschen und trocken reiben. Die Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen und den Edamer in vier möglichst gleich große Würfel schneiden.

Rezept für 2 Personen

10 mg KALZIUM

986 mg KALZIUM

- 2 Abwechselnd Mozzarella, Tomaten, Basilikumblättchen und Edamer auf die Spieße stecken.

TIPP: WEITERE REZEPTE FÜR STARKE KNOCHEN FINDEN SIE IM NEUEN KOCHBUCH "GESUND ESSEN BEI OSTEOPOROSE" VON MARILISA SZWILLUS UND DR. JUTTA SEMLER, GU VERLAG, ISBN(10) 3-8338-0068-2



# OSTEOPOROSE



# 3 TAGE KOCHEN FÜR IHRE KNOCHEN

www.aktiongesundeknochen.at

Frühstück

HAFERFLOCKENMÜSLI MIT FRISCHEM OBST  
(Zubereitung: ca. 20 Min.)

Rezept für 2 Personen

310 mg KALZIUM

- 50 g Vollkorn-Haferflocken
- 120 ml Orangensaft mit Kalzium
- 200 g frische Früchte
- 1 großer Apfel
- 3 EL Zitronensaft
- 300 g Joghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Honig
- 2 EL grob gehackte Mandeln

1 Die Haferflocken in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft übergießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen waschen bzw. schälen Sie das Obst. Die Beeren ganz lassen, anderes Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Den Apfel ungeschält auf der Rohkostreibe sehr fein reiben. Sofort mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

3 Den geriebenen Apfel mit dem Joghurt und den eingeweichten Haferflocken verrühren. Mit Honig und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.

4 Die Joghurt-Apfel-Flocken-Mischung auf 2 große Schalen verteilen. Die Früchte darauf anrichten und mit den gehackten Mandeln bestreuen. Sofort servieren.

**TIPP:** DAS VITAMIN C FÖRDERT DEN EINBAU VON KALZIUM IN DIE KNOCHEN UND IST SO AN DER ERHÖHUNG DER KNOCHENFESTIGKEIT BETEILIGT. REICH AN VITAMIN C SIND OBST UND OBSTSÄFTE SOWIE ETLICHE GEMÜSE UND GEMÜSESÄFTE. DIE SPITZENREITER BEIM OBST IN SACHEN VITAMIN C: SCHWARZE JOHANNISBEEREN, SANDDORNBEEREN, PAPAYA, ZITRUSFRÜCHTE ERDBEEREN UND KIWIS. GEMÜSE MIT VIEL VITAMIN C: PAPRIKA, BROKKOLI, ROSENKOHL, GRÜNKOHL, FENCHEL, BLUMENKOHL UND KOHLRABI.

**VARIANTE:**  
ANSTELLE VON JOGHURT KÖNNEN SIE ZUR ABWECHSLUNG AUCH SAUERMLICH VERWENDEN. TAUSCHEN SIE DIE MANDELN GEGEN HASELNÜSSE. WER MAG KANN UNTER DIE JOGHURTMISCHUNG NOCH 1 TL FRISCH GERIEBENE INGWERWURZEL MISCHEN.

Zwischenmahlzeit 2 - 3 Vollkornkräcker mit Kräuterfrischkäse

(20 % Fett i. Tr.)

120 mg KALZIUM

Mittag

SCHOLLENFILETS AUS DEM OFEN  
(Zubereitung: ca. 15 Minuten, Backzeit: 15 Minuten)

Rezept für 2 Personen

432 mg KALZIUM

- 300 g Schollenfilet
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Kräuter
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Tomatenstücke
- 30 g Shrimps
- 25 g Parmesan gerieben
- 25 g Emmentaler gerieben
- 1 Eigelb
- 25 ml Milch (1,5 % Fett)
- 100 g Blattsalat

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Schollenfilets trocken tupfen, mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Eine flache, ofenfeste Form dünn mit Öl einfetten. Tomatenstücke auf dem Boden der Form verteilen, den Fisch obenauf legen.

2 Shrimps abtropfen lassen, über die Filets streuen. Käse mit Eigelb und Milch verrühren, salzen und pfeffern. Danach gleichmäßig überdem Fisch verteilen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 15 Minuten überbacken.

3 Blattsalat waschen, putzen und in Stücke zupfen. Aus restlichem Zitronensaft, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und übrigem Öl eine Marinade rühren. Unter den Salat heben, abschmecken. Schollenfilets mit dem Endiviensalat anrichten.

Zwischenmahlzeit 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

mit 1 TL Honig

120 mg KALZIUM

Abend

KÄSEOMELETTE MIT KRESSE  
(Zubereitung: ca. 20 Minuten)

Rezept für 2 Personen

432 mg KALZIUM

- 1 Kästchen Gartenkresse
- 3 Eier
- 3 EL calciumreiches Mineralwasser
- Salz, weißer Pfeffer
- 40 g Parmesan
- 20 g Butter

1 Die Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Die Eier mit Mineralwasser, Salz, Pfeffer, 30 g Parmesan und zwei Drittel der Kresse schaumig rühren.

2 Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Eiermasse in die Pfanne gießen und in ca. 4 Minuten bei milder Hitze stocken lassen.

3 Das Käseomelette mit dem restlichen Parmesan und der übrigen Kresse bestreuen. Heiß servieren.

**TIPP:** GREIFEN SIE ZU, WENN ES IM FRÜHJAHR UND HERBST BRUNNENKRESSE GIBT: SIE ENTHÄLT 180 MG KALZIUM PRO 100 G. BRUNNENKRESSE HAT EIN NOCH KRÄFTIGERES AROMA ALS GARTENKRESSE, ERINNERT IM GESCHMACK AN RÄTTICH.



Frühstück

PUMPERNICKEL MIT RADIESCHENTOPFEN  
(Zubereitung: ca. 10 Min.)

Rezept für 2 Personen

320 mg KALZIUM

- 1 Bund Radieschen (ca. 150 g)
- 200 g Magertopfen
- 4 TL Magermilchpulver
- 4 - 5 EL kalziumreiches Mineralwasser
- Salz, Pfeffer
- 2 Pumpernickel (je ca. 65 g)
- 200 ml Milch (1,5 % Fett)

1 Die Radieschen putzen, waschen und möglichst klein würfeln. Den Tropfen mit Milchpulver verrühren, die Radieschen unterheben. So viel Mineralwasser unterrühren, dass ein cremiger Topfen entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Pumpernickelscheiben halbieren und mit dem Radieschentopfen anrichten. Die Milch in Gläser verteilen und dazu trinken.

Zwischenmahlzeit 1 Glas Buttermilch (100 g)

109 mg KALZIUM

Mittag

KÄSESCHNITZEL MIT FEIGEN  
(Zubereitung: ca. 30 Minuten)

Rezept für 2 Personen

878 mg KALZIUM

- 200 g Radicchio
- 2 EL weißer Aceto balsamico
- 2 EL Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 180 g Provolone
- (ersatzweise Emmentaler)
- 1 Ei
- 2 EL Mehl
- 50 g fein gehackte Walnusskerne
- 1 - 2 EL Butter oder Olivenöl
- 2 reife blaue Feigen

1 Den Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Aus Essig, Brühe, Salz, Pfeffer und Öl eine Marinade rühren. Unter den Radicchio mischen.

2 Den Käse in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen. Die Käsescheiben zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und in den Walnüssen panieren. Die Panade leicht andrücken.

3 Butter (oder Öl) erhitzen, die Käseschnitzel darin von jeder Seite 1 Minute goldbraun backen. Auf Küchenpapier entfetten. Mit dem Radicchio auf Tellern anrichten. Feigen waschen, trocken tupfen, längs halbieren und neben die Käseschnitzel legen.

Zwischenmahlzeit 1 Banane

20 mg KALZIUM

Abend

FENCHEL-MINZE-SUPPE  
(Zubereitung: ca. 35 Minuten)

Rezept für 2 Personen

227 mg KALZIUM

- 400 g Fenchelknollen mit Grün
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Minzeblätter
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- 250 ml Gemüsesuppe
- weißer Pfeffer
- 1 - 2 TL Zitronensaft

1 Den Fenchel putzen, waschen, vierteln und in dünne Streifen schneiden. Zartes Fenchelgrün beiseite legen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Minze waschen, 5 Blätter grob hacken.

2 Das Öl erhitzen. Knoblauch und Minze darin leicht anbraten. Fenchel hinzufügen und unter Rühren 5 Minuten andünsten, salzen. Mit Suppe aufgießen, aufkochen und den Fenchel zugedeckt in 15 - 20 Minuten weich köcheln lassen.

3 Fenchel in ein Sieb gießen, die Brühe dabei auffangen. Fenchel mit 300 ml Suppe, 2 EL Fenchelgrün und der restlichen Minze fein pürieren. Aufkochen und so viel von der übrigen Suppe einrühren, dass die Suppe eine cremige Konsistenz bekommt. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit dem Fenchelgrün garnieren.

**TIPP:** DIE SUPPE SCHMECKT AN HEIßEN TAGEN AUCH GEKÜHLT SEHR GUT.

