



Rezepte für gesunde Knochen



Vorwort



Dr.ⁱⁿ Maya Thun
Fachärztin für
Innere Medizin

Jede 3. Sekunde weltweit ein Knochenbruch,
das muss nicht sein!

Osteoporose aktiv vorbeugen

Statistisch gesehen passiert weltweit jede dritte Sekunde ein Knochenbruch aufgrund von Osteoporose, das sind **fast neun Millionen Knochenbrüche pro Jahr**. Es ist daher wichtig, frühzeitig gegen diese Erkrankung vorzugehen, um Knochenbrüche vorzubeugen bzw. das Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern.

Was kann man selbst gegen diese Erkrankung unternehmen?

Die Vorbeugung und Behandlung der Osteoporose passiert auf **drei Säulen**:

Neben **Bewegung** und der **Behandlung mit Medikamenten** hat die **Ernährung** im Zusammenhang mit Osteoporose einen ganz besonders hohen Stellenwert.

Da der Knochen täglich umgebaut und altes Knochenmaterial durch neues ersetzt wird, kann man oft mit einfachen Mitteln den Knochen beim Aufbau helfen. **Kalziumreiche Ernährung** spielt dabei eine nicht unwesentliche Rolle.

Wie der neue Knochen zusammengesetzt ist und wie seine Qualität ist, bestimmt jeder selbst. Haben wir z.B. zu wenig **Kalzium** und **Vitamin D** zur Verfügung, wird der Knochen mit der Zeit porös und brüchig. Daher ist es wichtig, sich **kalziumreich** zu ernähren und ausreichend mit **Vitamin D** zu versorgen.

Diese schmackhaften Rezepte helfen Ihnen Gutes für Ihre Knochen zu tun und sich dabei gleichzeitig zu verwöhnen. Genießen Sie diese **kalziumreichen „knochenstärkenden“ Gerichte** – dabei wünsche ich ihnen guten Appetit!

Dr.ⁱⁿ Maya Thun



Inhalt



Frühstück

Käseomelette	5
Orangenjoghurt mit Sesam	5



Snacks

Emmentaler-Birnen-Salat	7
Spanischer Bohnensalat	7



Suppen

Grünkohlcremesuppe	9
Spargelsuppe	9



Hauptspeisen

Rosmarinhähnchen auf Fenchel	13
Lachsfilet mit Brokkoli	13
Kartoffelauflauf mit Tomaten	15
Steinpilzrisotto	15
Buchteln mit Marillenmarmelade und Vanillesoße	17



Beilagen

Karfiol in Käsesauce	19
Sellerie-Apfel-Salat mit Schafskäse und Haselnüssen	19



Desserts

Topfcreme mit Beerenkompott	21
Mohn-Nuss-Apfel-Kuchen	21

Abkürzungen:

kcal = Kilokalorien; **EW** = Eiweiß; **KH** = Kohlenhydrate;
Blst. = Ballaststoffe; **Ca** = Kalzium; **Mg** = Magnesium;
F = Fluor, **Vit.** = Vitamine

Käseomelette

1 Portion: 420 kcal • 24 g EW • 9 g KH • 4 g Blst. • 402 mg Ca



Orangenjoghurt mit Sesam

1 Portion: 351 kcal • 11 g EW • 18 g F • 35 g KH • 4 g Blst. • 425 mg Ca



Käseomelette

1 Portion: 420 kcal • 24 g EW • 9 g KH • 4 g Blst. • 402 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 3 Eier
- 3 EL Milch (1,5%)
- 50 g Emmentaler (gerieben)
- 1 EL Butter
Salz, Pfeffer
- 2 EL Gartenkresse
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Vollkornbrot

Zubereitung

- Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren.
- Butter in einer Pfanne zerlassen. Eiermix bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten stocken lassen.
- Mit dem Käse bestreuen, zudecken und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.
- Inzwischen Tomaten waschen, putzen und in Spalten schneiden, leicht salzen und pfeffern.
- Mit Kresse bestreuen.
- Omelette zusammenklappen, mit Tomaten anrichten und mit Vollkornbrot servieren.

Emmentaler-Birnen-Salat

1 Portion: 186 kcal • 11 g EW • 10 g F • 12 g KH • 2 g Blst. • 408 mg Ca



Reich an:
Magnesium und
Vitamin C

Orangenjoghurt mit Sesam

1 Portion: 351 kcal • 11 g EW • 18 g F • 35 g KH • 4 g Blst. • 425 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 150 g Joghurt (1%)
- 2 Orangen
- 50 g Sauerrahm
- 1 EL Sesamsamen
- 1 EL Honig (flüssig) bzw.
wenig Süßstoff

Zubereitung

- Sesam in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Wenden goldbraun rösten.
- Eine Orange auspressen.
- Die zweite Orange schälen und filetieren, dabei den Saft auffangen. Joghurt mit Sauerrahm, Honig bzw. Süßstoff und Orangensaft glatt rühren und in Schälchen geben.
- Orangenfilets darauf anrichten und mit Sesam bestreuen.

Spanischer Bohnensalat

1 Portion: 270 kcal • 17 g EW • 18 g F • 10 g KH • 9 g Blst. • 291 mg Ca



Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Emmentaler-Birnen-Salat

1 Portion: 186 kcal • 11 g EW • 10 g F • 12 g KH • 2 g Blst. • 408 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Scheiben Emmentaler Käse
- 1 Birne
- 100 ml Joghurt (1%)
Saft von ½ Zitrone
- 1 TL Senf
- 1 TL Petersilie (gehackt)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Birne waschen, das Kerngehäuse entfernen und Birne in kleine Würfel schneiden.
- Mit Zitronensaft beträufeln.
- Emmentaler in feine Streifen schneiden.
- Aus Joghurt, Senf, Petersilie, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten.
- Käsestreifen und Birnenwürfel mit dem Joghurdressing vermengen und servieren.

Reich an:
Magnesium und
Vitamin C

Grünkohlcremesuppe

1 Portion: 252 kcal • 9 g EW • 16 g F • 18 g KH • 10 g Blst. • 358 mg Ca



Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Spanischer Bohnensalat

1 Portion: 270 kcal • 17 g EW • 18 g F • 10 g KH • 9 g Blst. • 291 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 Dose (425 g) weiße Bohnen (abgetropft)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 g Tomaten
- 30 Stück (80g) grüne Oliven (entsteint)
- 200 g Feta
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung

- PfefferZwiebel schälen und fein hacken.
- Knoblauch schälen und zerdrücken.
- Feta und Tomaten in kleine Würfel schneiden.
- Oliven halbieren.
- Olivenöl, Balsamicoessig, Knoblauch, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren, dann die restlichen Zutaten unterheben.

Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Spargelsuppe

1 Portion: 333 kcal • 11 g EW • 29 g F • 7 g KH • 4 g Blst. • 262 mg Ca



Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Grünkohlcremesuppe

1 Portion: 252kcal • 9g EW • 16g F • 18g KH • 10g Blst. • 358mg Ca



Zutaten (für 4 Portionen)

750 g Grünkohl
350 g Kartoffeln
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 Karotten
2 EL Butter
1 EL Crème fraîche
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Den Grünkohl putzen und waschen. Die Blätter von den Stielen abstreifen.
- In kochendem Salzwasser drei Minuten blanchieren.
- Kartoffeln und Karotten schälen, klein hacken und in Butter andünsten. Grünkohl zugeben, kurz mitdünsten, dann mit Gemüsebrühe aufgießen und alles zusammen weichkochen lassen.
- Mit dem Pürierstab fein pürieren, Crème fraîche einrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Spargelsuppe

1 Portion: 333kcal • 11g EW • 29g F • 7g KH • 4g Blst. • 262mg Ca

Zutaten (für 4 Portionen)

250 g grüner Spargel
250 g weißer Spargel
750 ml Gemüsebrühe
2 Stangen Lauch
1 EL Butter
100 ml Schlagobers
100 g Frischkäse
2 Eigelb
1 Prise Zucker
Salz, weißer Pfeffer,
Muskatnuss
2 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Zitronensaft
Petersilie (gehackt)

Zubereitung

- Spargel putzen, schälen und in Stücke schneiden. In die kochende Brühe Butter und Zucker geben, Spargel ca. 15 Minuten kochen.
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und nach zehn Minuten Garzeit dazugeben.
- Schlagobers, Eigelb, Frisch- und Schmelzkäse miteinander verquirlen und die Suppe mit dem Gemisch legieren. Die Suppe darf nicht mehr kochen, sonst gerinnt das Eigelb.
- Mit Zitronensaft, Salz und Gewürzen abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K



Rosmarinhähnchen auf Fenchel

1 Portion: 414 kcal • 45 g EW • 21 g F • 11 g KH • 11 g Blst. • 310 mg Ca



Reich an:
Fluor,
Magnesium,
Vitamin C und
Vitamin K

Lachsfilet mit Brokkoli

1 Portion: 370 kcal • 34 g EW • 23 g F • 6 g KH • 6 g Blst. • 252 mg Ca



Rosmarinhähnchen auf Fenchel

1 Portion: 414 kcal • 45g EW • 21g F • 11g KH • 11g Blst. • 310mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Hühnerbrustfilets (ca. 250 g)
- 2 Fenchelknollen (ca. 500 g)
- 200 g Cocktailtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Hühnerfond oder Hühnerbrühe
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Backofen auf 220°C (Umluft: 200°C) vorheizen
- Fenchel putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken. Rosmarin abbrausen, die Nadeln abstreifen.
- Hühnerbrustfilet abspülen, trockentupfen und mit Salz und Rosmarin einreiben.
- In heißem Olivenöl anbraten, herausnehmen und beiseitelegen. Fenchel und Knoblauch in derselben Pfanne anbraten und in eine feuerfeste Form geben. Hähnchenfilet darauflegen. Hühnerbrühe darübergießen. Im Backofen ca. 30 Min. braten.
- Tomaten waschen, halbieren und fünf Minuten vor Ende der Garzeit hinzufügen.

Reich an:
Fluor, Magnesium,
Vitamin C und
Vitamin K

Kartoffelauflauf mit Tomaten

1 Portion: 387 kcal • 19g EW • 26g F • 19g KH • 3g Blst. • 509mg Ca



Lachsfilet mit Brokkoli

1 Portion: 370 kcal • 34g EW • 23g F • 6g KH • 6g Blst. • 252mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 2 Lachsfilets (je ca. 150g)
- 400 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- Saft von ½ Zitrone
- 1 EL Petersilie (gehackt)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Lachsfilet waschen und trockentupfen. Olivenöl mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und den Fisch darin ca. 20 Minuten marinieren.
- Brokkoli putzen und in Röschen teilen.
- Lachsfilets in heißer Butter von beiden Seiten ca. 5–8 Minuten braten, mit der verbliebenen Marinade aufgießen und kurz weiterdünsten.
- Währenddessen Brokkoliröschen im Salzwasser bissfest garen. Fertigen Fisch mit Brokkoli anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen.
- Als Beilage Salzkartoffeln oder Bandnudeln.

Steinpilzrisotto

1 Portion: 570 kcal • 23g EW • 27g F • 50g KH • 6g Blst. • 244mg Ca



Kartoffelauflauf mit Tomaten

1 Portion: 387kcal • 19g EW • 26g F • 19g KH • 3g Blst. • 509 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

500 g	Kartoffeln
400 g	Tomaten
1	Knoblauchzehe
150 g	Mozzarella
100 g	Crème fraîche
4 EL	Milch
100 g	Parmesan (gerieben)
	Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung

- Kartoffeln kochen, dann schälen, leicht auskühlen lassen und in Scheiben schneiden.
- Backofen auf 220°C vorheizen.
- Tomaten in Scheiben schneiden, Knoblauch hacken. Mozzarella würfeln. Kartoffeln und Tomaten schuppenförmig in eine Auflaufform legen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche mit Milch verrühren und darübergießen.
- Knoblauch, Mozzarella und Parmesan darüber verteilen. Alles im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 30 Min. backen, bis der Käse zerlaufen und leicht gebräunt ist.

Steinpilzrisotto

1 Portion: 570kcal • 23g EW • 27g F • 50g KH • 6g Blst. • 244 mg Ca



Zutaten (für 4 Portionen)

30 g	Steinpilze (getrocknet)
1	Zwiebel
2 EL	Butter
250 g	Risottoreis
200 ml	Weißwein

Zubereitung

- Steinpilze mit kaltem Wasser abspülen, dann mit heißem Wasser übergießen und ca. 20 Minuten einweichen.
- Abseihen (Pilzwasser aufbewahren) und Steinpilze in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
- In einem Topf einen Esslöffel Butter erhitzen, darin Zwiebelwürfel und Pilze weich dünsten. Reis einstreuen, kurz mitrösten und mit Weißwein ablöschen.
- Nach und nach unter Rühren mit Pilzwasser und heißer Hühnerbrühe aufgießen, bis der Reis die gesamte Flüssigkeit aufgesogen hat und gar ist (ca. 20 Minuten).
- Topf vom Herd nehmen und die restliche Butter sowie geriebenen Parmesan unterheben.

Buchteln mit Marillenmarmelade und Vanillesauce

1 Portion: 838kcal • 19g EW • 17g F • 152g KH • 5g Blst. • 247 mg Ca



Buchteln mit Marillenmarmelade und Vanillesauce

1 Portion: 838 kcal • 19 g EW • 17 g F • 152 g KH • 5 g Blst. • 247 mg Ca



Zutaten für 12 Stück (4 Portionen)

450 g	Weizenmehl
3 EL	Butter
50 g	Staubzucker
250 ml	Milch (1,5%)
1 Pkg.	Trockengerm
1 Pkg.	Vanillezucker
	eine Prise Salz
250 g	Marillenmarmelade
2 EL	Mehl zum Ausarbeiten
1 TL	zerlassene Butter zum Ausfetten der Form

Vanillesauce:

500 ml	Milch (1,5%)
2 EL	Kristallzucker
20 g	Vanillepuddingpulver

Zubereitung

- Mehl mit Staubzucker, Vanillezucker, zerlassener Butter, Salz, Germ und Milch miteinander gut verkneten. Teig an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Teigvolumen verdoppelt.
- Den Teig auf ein bemehltes Brett geben, zu einer Rolle formen und in gleichmäßige Stücke schneiden.
- Teigstücke flachdrücken, Marmelade in die Mitte geben. Teigränder nach oben ziehen, miteinander verbinden und mit dem Teigzusammenschluss nach unten in die ausgefettete Form setzen.
- Buchteln oben mit restlichen Fett bestreichen und zugedeckt nochmals gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190°C hellbraun backen.
- Für die Sauce drei Esslöffel kalte Milch mit Puddingpulver gut verrühren.
- Restliche Milch mit Zucker aufkochen, Puddingpulver einrühren, nochmals aufwallen lassen und bei schwacher Hitze unter ständigem Rühren kurz köcheln lassen.
- Buchteln mit Vanillesauce servieren.

Karfiol in Käsesauce

1 Portion: 386 kcal • 14 g EW • 29 g F • 18 g KH • 4 g Blst. • 391 mg Ca



Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Sellerie-Apfel-Salat mit Schafskäse

1 Portion: 263 kcal • 8 g EW • 20 g F • 14 g KH • 6 g Blst. • 204 mg Ca



Reich an:
Vitamin C und
Vitamin K

Karfiol in Käsesauce

1 Portion: 386 kcal • 14g EW • 29g F • 18g KH • 4g Blst. • 391 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- ½ Stk. großer Karfiol
- 300 ml Milch (1,5%)
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl (glatt)
- 2 EL Schlagobers
- 30 g Emmentaler Käse (gerieben)
- 1 EL Butterflocken
- Salz, Pfeffer (weiß), Cayenne-pfeffer, Muskat

Zubereitung

- Karfiol putzen, waschen, 30 Minuten in Salzwasser legen (mit dem Strunk nach oben), damit eventuelle Raupen entfernt werden können.
- Milch mit frischem Salzwasser aufkochen, Karfiol darin nicht zu weich kochen.
- Schalotte fein hacken. Butter in einem Topf schmelzen lassen, vorsichtig Mehl und Schalotte hinzugeben und verrühren, nach und nach mit Gemüsesud aufgießen, mit Gewürzen abschmecken.
- Bei schwacher Hitze ca. 10–25 Minuten köcheln lassen, immer wieder mit dem Schneebesen umrühren.
- Schlagobers, Butterflocken und geriebenen Käse untermengen und die Sauce über den Karfiol gießen.



Topfencreme mit Beerenkompott

1 Portion: 285 kcal • 17g EW • 4g F • 44g KH • 1g Blst. • 234 mg Ca



Sellerie-Apfel-Salat mit Schafskäse

1 Portion: 263 kcal • 8g EW • 20g F • 14g KH • 6g Blst. • 204 mg Ca



Zutaten (für 2 Portionen)

- 1 großer Apfel
- ½ Stk. Sellerieknolle
- 50 g Schafskäse
- 2 EL Haselnüsse (gehackt)
- 1 EL Maiskeimöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

- Sellerie schälen und kleinwürfelig schneiden, kurz im kochenden Wasser blanchieren, dann abtropfen und abkühlen lassen.
- Apfel entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.
- Schafskäse würfeln, mit Sellerie, Äpfeln, Nüssen und Öl vermischen, etwas ziehen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Mohn-Nuss-Apfel-Kuchen

1 Portion: 204 kcal • 7g EW • 13g F • 14g KH • 3g Blst. • 172 mg Ca



Topfencreme mit Beerenkompott

1 Portion: 285kcal • 17g EW • 4g F • 44g KH • 1g Blst. • 234mg Ca

Zutaten (für 2 Portionen)

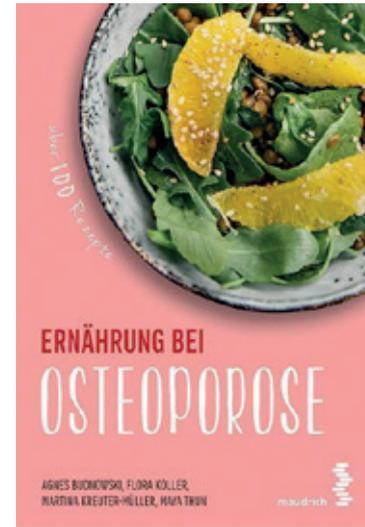
250 g	Topfen (10% F.i.T.)
100 g	Joghurt (1%)
1 EL	Staubzucker
1 Pkg.	Vanillezucker
1	Prise Vanillemark
200 g	Beerenmischung (tiefgekühlt)
1 EL	Honig
1 EL	Speisestärke



Zubereitung

- Topfen mit Joghurt, Zucker, Vanillezucker und Vanillemark glatt rühren.
- 100 ml kaltes Wasser mit Speisestärke verrühren und in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
- Honig einrühren und kurz köcheln lassen.
- Die Beerenmischung unterheben und drei bis vier Minuten bei geringer Hitze kochen.
- Zusammen mit der Topfencreme servieren.

Die Rezepte sind entnommen aus:



Ernährung bei Osteoporose, 2. Auflage

von Budnowski, Koller, Kreuter, Thun

maudrich.gesund essen

Wien 2018

ISBN: 978-3-99002-065-4

€ 16,90

Mohn-Nuss-Apfel-Kuchen

1 Portion: 204kcal • 7g EW • 13g F • 14g KH • 3g Blst. • 172mg Ca



Zutaten (für 10 Portionen)

4	Eier
100 g	Mohn (gemahlen)
100 g	Walnüsse (gemahlen)
80 g	Kristallzucker
3	mittlere Äpfel
1	Prise Salz

Zubereitung

- Backofen auf 100°C vorheizen.
- Eier trennen. Eigelb mit Zucker schaumig schlagen. Gemahlene Nüsse und Mohn unterheben.
- Äpfel schälen und grob raspeln. Unter die Eiermasse geben.
- Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen und vorsichtig mit der Eier-Nuss-Masse vermischen.
- Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und den Teig hineingeben.
- Auf mittlerer Schiene bei 160°C ca. 45 Minuten backen, bis der Kuchen eine dunkelbraune Kruste bekommt.



Weitere Informationen und
hilfreiche Tipps erhalten
Sie unter:

www.bruechigeknochen.at

Amgen GmbH
Franz-Josefs-Kai 47
1010 Wien.

AUT-162-0123-80014

AMGEN