GSOZ – GESUNDHEITSTAG, Samstag 8. November 2014, 3. FW a + b
Thema: **OSTEOPOROSE**

CALZIUMREICHE SPEISEN – Zubereitung von Kostproben mit
Berechnung des Ca-Gehaltes pro Portion

Fenchelcremesuppe mit Parmesanchips: ca. 4 Port.

80 dag (geputzt) – 1,- kg Fenchelknollen	> putzen, waschen, vierteln, Streifen schneiden
1 Zwiebel (ca. 50 g), 2 Knobl.z. 1 EL Olivenöl	> würfelig schneiden, anschwitzen, Fenchel dazu
1 Stk. mehl. Kartoffel (ca. 80 g)	> Würfel schneiden, zugeben, anschwitzen
ca. ½ l Wasser od. Gemüsesuppe	> aufgießen, würzen, weich kochen
Sz. Pf. ev. Muskat	> pürieren, Konsistenz beachten !
etwas Zitronensaft	> mit Zitrone abschmecken
evtl. 80 ml Schlagobers, Fenchelgrün	> verfeinern, mit Fenchelgrün garnieren

Parmesanchips:
40 g Parmesan > reiben, Häufchen auf Blech mit Papier streuen,
> im Rohr, 180° backen, schmelzen, auskühlen, anrichten

Zucchini-Rucola-Omelette: ca. 4 Port.

100 – 150 g Rucola, Olivenöl	> waschen, trocknen, ansautieren, auskühlen, schneiden
2 Zucchini (ca. 150 g), Olivenöl	> waschen, julienne schneiden, ansautieren
200 ml Buttermilch, 3 Eier 125 g Magertopfen, Sz. Pf. 30 g zerlassene Butter	> Milchprod., Eier verrühren, würzen, Butter zugeben
100 g gl. Mehl, ½ KL Backpulver Öl od. Butterschmalz	> Mehl glatt einrühren, 10 Min. quellen lassen, Zucchini u. Rucola untermischen, Konsistenz prüfen, 4 Omeletts backen
Garnitur: 30 g Haselnüsse	> grob hacken, ohne Fett kurz rösten, O. bestreuen

---

Gratiniertes Brokkoli-Lauchgemüse mit Mandel-Käsekruste und Sesamkartoffeln: ca. 4 Port.

300 g TK-Brokkoli	> kurz vordünsten od. nur auftauen
1 – 2 Stangen Lauch (ca. 400 – 500 g)	> in ca. 1,5 cm Ringe schneiden
Butter od. Olivenöl, wenig Wasser, Sz.Pf.	> Lauch anschwitzen, etwas vordünsten

> Gemüse in Gratinierform geben, mit Mandelmasse belegen, gratinieren

Mandel-Käsekruste:
2 – 3 Eidotter, 125 g Ricotta > alle Zutaten vermischen
10 dag gerieb. Emmentaler (od. fein hacken)
20 g geriebener Parmesan
1 Bund gehackte Petersilie (ca. 100 g)
10 – 15 dag Mandelblättchen (leicht vorgeröstet)
Zitronensaft

Sesamkartoffeln:

50 – 60 dag speckige Kartoffeln	> mit Schale kochen, schälen, vierteln
25 g Sesam, etwas Olivenöl od. Butter	> Sesam kurz vorrösten, Kartoffeln zugeben
Gomasio = Sesamsalz	> leicht würzen

Beeren-Topfen-Flan: 1 gr. feuerfeste Form (rechteckig) befetten, ergibt ca. 8 – 10 Stk.

2 Eier, Salz, 1 KL Vanillezucker > Eier mit Zucker schaumig rühren
5 – 8 dag Zucker
¼ kg Magertopfen > alles außer Milch in Schaummasse mischen
¼ kg Ricotta, Zitronenschale
1 P. Vanillepuddingpulver (= 40 g), 1 KL Backp. > Milch vorsichtig einrühren (spritzt !)
¼ l Milch > Masse in feuerfeste Form gießen, mit Beeren belegen

ca. 40 dag frische Beeren (Himbeeren, Heidel., Bromb.) → backen – 190°,Heißluft, 30 – 40 Minuten
> warm od. kalt servieren

Mohn-Vanille-Mousse mit Marillen: 5 – 6 Port.

1 P. Bourbon-Vanillepuddingpulver (40 g) > Puddingp. mit etwas kalter Milch anrühren
½ l Reisdrink oder Mandelmilch / -drink > restl. Milch mit Mohn aufkochen, Puddp.einrühren,
50 g Graumohn gemahlen > unter Rühren kurz kochen lassen, überkühlen

¼ kg Magertopfen, ca. 4 – 5 dag Zucker, 1 EL VZ. > unterrühren, würzen, abschmecken
½ Bio-Zitrone – Saft und Schale, evtl. Zimt, Kardamom > in Gläser füllen, kühlen

Pistazien zum Bestreuen > bestreuen, m. Marillenspalten garnieren **oder**
1 kl. Dose Marillenhälften (ca.450 g) > Marillen pürieren und Spiegel auf Creme verteilen

---

Himbeerdrink: ca. 4 Port. à ca. 200 ml VEGAN!

ca. ½ l Mandel-, Reis-, Soja- oder Kokosdrink (mit Ca angereichert !) > alles pürieren
200 g Himbeeren oder Beerenmischung
1 – 2 Stk. Bananen
ca. 100 ml Orangensaft, Minze
ev. Ca-reiches Mineralwasser zum Verdünnen

Amaranthcreme mit Mango und Banane: VEGAN ! ca. 5 Port.

¼ l Mandel-, Haselnuss-, Reis-, Sojadrink, Sz. Vanille, 20 g Butter / Margarine > aufkochen
15 dag Amaranth > abbrausen, darin weich dünsten (zugedeckt, kleinste Stufe,15Min.)
Zitronensaft, Orangenschale, Honig, Kardamom > würzen, überkühlen lassen
5 dag getrocknete Mango FAIR !! > **Vortag einweichen !!** pürieren
1 kl. Banane > pürieren
2 – 3 EL Amaranth-Pops > untermischen / je nach Konsistenz d. Creme
zum Bestreuen:
4 dag geröstete Mandelblättchen oder Walnüsse

Amaranth - ein wertvolles Nahrungsmittel http://www.nature.de/artikel/nahrung/descript/amaranth.htm

je100gr	Eiweiß(g)	Fett(g)	Kohlenhydr.(g)	kcal	Calcium(mg)	Kalium(mg)	Magnesium(mg)	Eisen(mg)	Zink(mg)	Vit.B1(mg)	Vi
Amaranth	14,6	8,8	56,8	365	214	484	308	9	3,7	0,8	
Quinoa	15,2	5,0	60	350	51	710	240	10,8	4,3	0,28	
Weizen	11,7	2,0	59	309	45	783	144	4,5	1,3	0,48	
Mais	9,2	3,8	65	338	63	396	126	1,9	-	0,36	
Hafer	12,6	7,1	61	359	80	355	129	5,8	4,5	0,52	
Reis	7,4	2,2	75	353	25	191	157	3,3	4,6	0,32	