

Rezept für starke Knochen

Omas Frankfurter Grüne Soße

Zutaten für 4 Personen:

1 Paket	Grüne Soße-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch)
1 EL	Essig
1 EL	Öl
1 Prise	Salz
1 EL	Senf
1 EL	Mayonnaise (wahlweise)
750 g	Joghurt oder Dickmilch
300 g	Saure Sahne
4	Eier

Die Kräuter waschen, trocken tupfen und durch den Wolf drehen (oder ganz, ganz fein hacken). Essig, Öl, Salz, Senf und Mayonnaise glatt rühren. Joghurt und Saure Sahne unterrühren. Die gehackten Kräuter unter die Joghurtmasse mischen. Die Eier kochen und zur Grünen Soße servieren. Je nach Geschmack können die Eier (evtl. nur zwei) auch gehackt und vorsichtig unter die Grüne Soße gehoben werden.

Dazu gibt's Salzkartoffeln.



1 Portion
=
447 mg Calcium

Das sind wir:

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein vom Land nach dem Milch- und Fettgesetz (MFG) anerkannter, eingetragener Verein. Bei uns sind Verbände und Organisationen zusammengeschlossen, die durch Erzeugung, Verarbeitung, Handel und Verbrauch an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind.

Die Qualität und die Leistung der hessischen Milchwirtschaft zu fördern, bekannt zu machen, und immer wieder neu ins Gespräch zu bringen, ist unser Auftrag. Daher informiert die Landesvereinigung Milch hessenweit rund um das Thema Milch und Milcherzeugung.

Die Arbeit der Landesvereinigung Milch Hessen gliedert sich in zwei Arbeitsschwerpunkte:

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Vermittlung eines gesunden Ernährungsverhaltens und die Warenkunde über Milch und Milchprodukte im Mittelpunkt der Arbeit. Ziel des Innovationsteams der Landesvereinigung ist die Förderung und Unterstützung der aktiven Milcherzeuger und damit der gesamten Milchviehhaltung in Hessen.

Informationen erhalten Sie bei der

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3

61381 Friedrichsdorf

Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291

Fax: 0 61 72 / 71 06 – 296

e-mail: lv-milch@agrinet.de

www.milchhessen.de

Calcium für starke Knochen



Eine Information der



Landesvereinigung für Milch und
Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3

61381 Friedrichsdorf

Tel.: 06172/7106-291

Fax: 06172/7106-296

lv-milch@agrinet.de

www.milchhessen.de

Wie viel Calcium brauchen wir?

Milch und Milcherzeugnisse enthalten neben vielen anderen wichtigen Nährstoffen vor allem den für unsere Knochen und Zähne unentbehrlichen Mineralstoff Calcium.

Eine „knochengesunde“ Ernährung von Anfang an - also von der Schwangerschaft über Stillzeit, Kindheit, Jugend bis hin ins Seniorenalter - ist eine wichtige Maßnahme, um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Die richtige Auswahl und Zusammenstellung der Speisen sorgt dafür, dass wir die für den Knochenauf- und Knochenumbau sowie für Knochenreparaturen benötigten Baustoffe in der erforderlichen Menge und Kombination zuführen.

Für eine gute Mineralisierung der Knochen wird eine ausreichende Calciumzufuhr empfohlen. Je nach Alter variiert der Calciumbedarf.

Zufuhrempfehlung Calcium

1 – 4 Jahre	600 mg
4 – 7 Jahre	750 mg
7 – 10 Jahre	900 mg
10 – 13 Jahre	1.100 mg
13 – 15 Jahre	1.200 mg
15 – 19 Jahre	1.200 mg
19 Jahre und älter	1.000 mg

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Ernährung, 2013

Calciumlieferanten

Calcium ist in fast allen Lebensmitteln enthalten. Milch und Milchprodukte sind jedoch die Hauptlieferanten für diesen Mineralstoff. Auch in

einigen grünen Gemüsesorten, Nüssen oder Samen steckt viel Calcium:

Calciumgehalt von Lebensmitteln

1 Glas (0,2 l) Trinkmilch * (Frischmilch, H-Milch, alle Fettgehaltsstufen)	240 mg
1 Glas (0,2 l) Kefir	240 mg
1 Becher (150 g) Joghurt	180 mg
1 Becher (150 g) Fruchtjoghurt	157 mg
1 Glas (0,2 l) Buttermilch	220 mg
1 Scheibe (30 g) Emmentaler	354 mg
1 Scheibe (30 g) Tilsiter	257 mg
1 Ecke (30 g) Brie	120 mg
150 g Grünkohl	330 mg
150 g Brokkoli	135 mg
20 g Sesamsamen	156 mg
20 g Mandeln	50 mg

Quelle: Kleine Nährwerttabelle der DGE, 2000

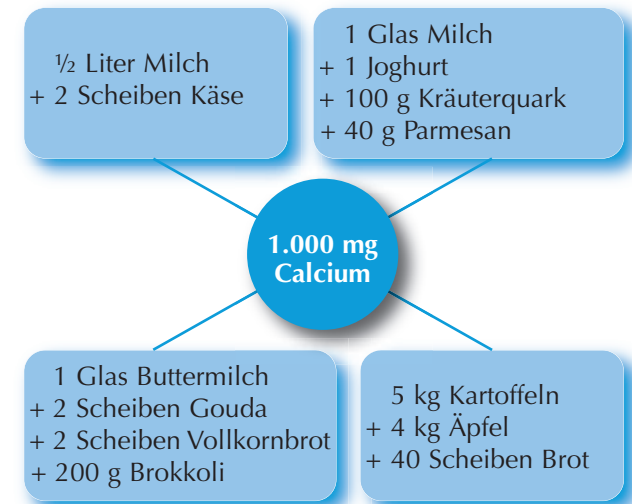
*) Da Mineralstoffe wärmeunempfindlich sind, enthält H-Milch die gleiche Calciummenge wie Frischmilch.

Es gibt Nahrungsbestandteile, die die Aufnahme von Calcium fördern oder hemmen. Zu den fördernden Bestandteilen zählen Milchzucker (Laktose) und Vitamin D. Beide sind in Milchprodukten enthalten. Hemmende Faktoren sind Oxalsäure (z.B. in Rhabarber, Rote Bete, Spinat, Mangold und Kakao) sowie Phytinsäure und Ballaststoffe aus den Schalen von Getreide oder Hülsenfrüchten, die Calcium binden, so dass es nicht mehr aufgenommen werden kann.

1.000 mg Calcium sind enthalten in...

Über eine ausgewogene Mischkost wird in der Regel genügend Calcium aufgenommen. Stehen Milchprodukte regelmäßig auf dem Speiseplan,

lässt sich der Calciumbedarf leicht decken:



Werden Milch und Milchprodukte aufgrund einer Unverträglichkeit, Allergie oder anderer Gründe komplett gemieden, kann es jedoch zu Problemen bei der Calciumversorgung kommen.

Bewegung

Für die Knochengesundheit ist nicht nur eine ausreichende Calciumzufuhr wichtig, auch körperliche Aktivität wirkt sich positiv aus. Durch Bewegung wird der Knochenaufbau angeregt. Empfehlenswert ist ein abwechslungsreiches Training, das die Muskeln stärkt und das Koordinationsvermögen verbessert. Aktivitäten des Alltags wie Spazieren gehen oder Treppensteigen statt Rolltreppe sind ebenfalls hilfreich.

Besonders sinnvoll sind tägliche Aufenthalte im Freien, denn unsere Haut ist in der Lage, durch Sonnenbestrahlung Vitamin D zu bilden. Vitamin D verbessert nicht nur die Calciumaufnahme im Darm, es fördert auch den Einbau von Calcium in die Knochen.