

*Tipps und Rezepte*

Amazin™ Prunes

# Mobil im Alltag dank starker Knochen

*Kalifornische Trockenpflaumen*

KURATORIUM  
KNOCHENGESUNDHEIT E.V.  
[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)



**Eine Verbraucherinformation von Amazin Prunes  
Kalifornische Trockenpflaumen**

## Liebe Leser,

Knochen und Zahnschmelz sind die härtesten Substanzen im Körper. Was kann man also tun, damit sie gesund und stark bleiben? Viele Menschen kümmern sich um ihre Zähne, indem sie diese täglich putzen. Aber was ist mit den Knochen? Wenn Sie darüber nachdenken, was Sie für die Gesundheit Ihrer Knochen tun können, fällt Ihnen wahrscheinlich nicht als erstes „Trockenpflaumen essen“ ein.

Allerdings deuten Forschungsergebnisse darauf hin, dass Trockenpflaumen in der Tat von Vorteil für die Gesundheit der Knochen sein könnten. Warum das so ist und wie Sie Trockenpflaumen am besten in Ihre Ernährung einbauen, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Da uns das Thema sehr am Herzen liegt, unterstützen Amazin Prunes als Fördermitglied das Kuratorium Knochengesundheit e.V. Die Patientenorganisation kümmert sich um die Knochengesundheit und das Krankheitsbild Osteoporose.

Ihre Amazin Prunes

*Kalifornische Trockenpflaumen*



## Trockenpflaumen und Knochengesundheit

Heute liegen einige Studien vor, die sich mit der Bedeutung von Trockenpflaumen für die Knochengesundheit befassen. In den USA stehen die Früchte seit kurzem auf der Positivliste der Lebensmittel, die laut U.S. National Osteoporosis Foundation (NOF) gut für die Knochen sind.

### Täglich 4-5 Trockenpflaumen (50 g)

Im vergangenen Jahr stellte die Wissenschaftlerin Dr. Shirin Hooshmand von der San Diego State University auf mehreren Fachkongressen ihre Forschung zur Knochengesundheit vor.\* Nach ihren Erkenntnissen kann schon eine kleine Portion von 50 g Trockenpflaumen pro Tag helfen, den Knochenschwund zu verlangsamen.

Frühere Studien hatten bereits gezeigt, dass der tägliche Genuss von 100 g Trockenpflaumen (8-10 Stück) innerhalb eines Jahres mit einer gesteigerten Knochenmineraldichte (KMD) postmenopausaler Frauen zusammenhängen kann.

\* Hooshmand A, Brisco JRY, Arjmandi BH. (2014) The effect of dried plum on serum levels of receptor activator of NF- $\kappa$ B ligand, osteoprotegerin and Sclerostin in osteopenic postmenopausal women: a randomised controlled trial. *BJN*. 112; 55-60



## Wir beraten Sie gerne

Das Kuratorium Knochengesundheit e.V. ist eine gemeinnützige, patientenorientierte Organisation, die sich um die Knochengesundheit und die Bedürfnisse von Patienten mit Osteoporose kümmert. Wenn Sie Fragen zum Thema haben, wenden Sie sich gerne an die Geschäftsstelle:

**Telefon: 07261/9217-0**  
(Mo.-Fr. 8:30 - 12:30 Uhr)

KURATORIUM  
KNOCHENGESUNDHEIT E.V.  
[www.osteoporose.org](http://www.osteoporose.org)



## Trockenpflaumen fördern das Wohlbefinden...

Schon längst gelten Trockenpflaumen als wertvolles Lebensmittel. Der Verzehr von 100 g Trockenpflaumen täglich trägt im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung mit ausreichender Bewegung zu einer normalen Darmtätigkeit bei. Die Früchte sind ballaststoffreich (7,1 g Ballaststoffe / 100 g), sie enthalten kein Fett und ausschließlich natürliche Süße.



## ... und enthalten für die Knochen wichtige Nährstoffe

Trockenpflaumen sind reich an **Vitamin K**, das zur Erhaltung der Knochen und der normalen Blutgerinnung beiträgt.

In Trockenpflaumen steckt **Mangan**. Dies hilft, den Knochenbau zu erhalten und Bindegewebe (ein struktureller Teil der Knochen) zu bilden.

Trockenpflaumen enthalten **Vitamin B6**, das die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt und für einen ausgeglichenen Hormonhaushalt sorgt.

Zusätzlich liefern Trockenpflaumen reichlich **Kalium** und tragen so zur Muskelleistung bei. Denn ohne unsere Muskeln wären wir nicht in der Lage, unsere Knochen zu bewegen.

Trockenpflaumen sind eine Quelle für **Kupfer**, das den Eisenstoffwechsel im Körper unterstützt und hilft, die Funktion des Bindegewebes zu erhalten. Zudem spielt es eine Rolle für den Schutz der Körperzellen vor oxidativen Schäden.

# Zucchini-Fritters



## Zutaten

(für 4 Personen)

**300 g Zucchini**

**150 g kalifornische**

**Trockenpflaumen**

**2 rote Zwiebeln**

**1/2 Bund Basilikum**

**1/2 Bund Schnittlauch**

**80 g Kokosnussmehl**

**1 Ei**

**Salz, Pfeffer**

**Öl zum Braten**

▶ Zucchini grob raspeln, salzen und 10 Minuten beiseite stellen.

▶ Trockenpflaumen und Zwiebeln würfeln. Basilikum in Streifen schneiden. Schnittlauch in Ringe schneiden.

▶ Zucchini mit beiden Händen kräftig auspressen bis kein Wasser mehr austritt. In eine separate Schüssel geben. Mehl, Ei, Trockenpflaumen, Zwiebeln, Basilikum, Salz und Pfeffer dazugeben und zu einer glatten Masse vermengen. 10 Minuten ruhen lassen.

▶ Öl in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe von zwei Esslöffeln etwas Masse in das heiße Fett geben, flachdrücken und ca. 2 Minuten von jeder Seite goldbraun ausbacken. Auf Küchentuch abtropfen lassen und servieren.

**Tipp:** Dazu passt ein Joghurt-Dip

# Vollkornsandwich mit Lachs



## Zutaten

(für 4 Personen)

**100 g kalifornische**

**Trockenpflaumen**

**1/2 Bund Dill**

**100 g Frischkäse**

**50 g Joghurt**

**3 EL Dijon Senf**

**1 EL Honig**

**2 reife Avocados**

**200 g Kirschtomaten**

**300 g geräucherter**

**Lachs**

**6 Scheiben dänisches**

**Vollkornbrot**

▶ Pflaumen und Dill fein hacken und mit Frischkäse, Joghurt, Senf und Honig verrühren. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Tomaten halbieren. Lachs in fingerbreite Streifen schneiden.

▶ Die Brot scheiben toasten und mit dem Pflaumen-aufstrich bestreichen. Mit den restlichen Zutaten belegen und anrichten.

# Erbsensuppe



## Zutaten

(für 4 Personen)

- 1 Zwiebel**
- 1 TL Olivenöl**
- 400 g TK Erbsen**
- 300 g Gemüsebrühe**
- 200 ml Kefir**
- 80 g kalifornische Trockenpflaumen**
- 100 g Frischkäse**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Stiele Minze**

► Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel glasig dünsten. Erbsen dazugeben und 1 Minute mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

► Den Topf vom Herd ziehen, die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und in eine Metallschüssel umfüllen. Diese in kaltes Wasser stellen und die Suppe abkühlen lassen.

► Kefir in die kalte Suppe rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Trockenpflaumen und Minze fein hacken und mit dem Frischkäse verrühren. Mit 2 feuchten Teelöffeln kleine Nocken formen und als Einlage in die Suppe geben. Mit Minze und grobem Pfeffer garnieren.

# Lammfilets



## Zutaten

(für 4 Personen)

- 3 EL schwarzer Pfeffer**
- 3 EL Korianderkörner**
- 4 Lammrückenfilets**
- 7 EL Olivenöl**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 Zweige Rosmarin**
- 7 EL Honig**
- 80 ml Balsamicoessig**
- 100 g Kirschtomaten, halbiert**
- 100 g kalifornische Trockenpflaumen, grob gehackt**
- Salz**
- 250 g Polentagrieß**
- 1/2 Bund Petersilie**
- 2 Salbeizweige**
- 40 g Parmesan, gerieben**

► Lammfilets waschen, trocken tupfen, mit gemahlendem Pfeffer und Koriander würzen. Knoblauch und Rosmarin in 4 EL Olivenöl erhitzen, Filets dazugeben und von jeder Seite 2 Minuten kräftig anbraten. In Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 15 Minuten zu Ende garen.

► Honig und Balsamico in die Pfanne geben, einkochen lassen, Kirschtomaten und Trockenpflaumen dazugeben und beiseite stellen.

► 1 l Wasser mit 1 TL Salz und mit dem restlichen Olivenöl zum Kochen bringen. Polenta einrühren und bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Petersilie und Salbei fein hacken und mit Parmesan unter die Polenta rühren.

► Filets aus dem Backofen nehmen, kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und mit Polenta und Tomaten anrichten.

# Joghurt Tiramisu



## Zutaten

(für 4 Personen)

**1 Vanilleschote**

**150 g kalifornische  
Trockenpflaumen**

**250 g Joghurt  
(0,1 % Fett)**

**200 g Frischkäse**

**7 EL Agavensirup**

**100 ml Espresso**

**6 EL Rum (optional)**

**200 g Löffelbiskuits**

**Kakaopulver, un-  
gesüßt zum Bestreuen**

**Schokoraspeln,  
Minzblätter zum  
Dekorieren**

**Sonstiges:**

**Schüssel  
ca. 35 x 23,5 cm**

▶ Vanilleschote halbieren und das Mark herauskratzen. Die Trockenpflaumen in grobe Stücke schneiden und mit Joghurt, Frischkäse, Agavensirup, Vanillemark und 5 EL Espresso glatt rühren. Den übrigen Espresso mit dem Rum verrühren.

▶ Die Hälfte der Löffelbiskuits in eine Form legen und mit dem Espresso-Rum großzügig einweichen. Darauf die halbe Menge der Joghurtcreme geben und verstreichen, die verbleibenden Biskuits auf die Creme aufteilen und mit dem restlichen Espresso beträufeln. Die übrig gebliebene Creme auf den Biskuits verteilen und glatt streichen. Tiramisu mindestens 4 Stunden zum Durchziehen kaltstellen.

▶ Das Tiramisu anschließend mit Kakaopulver bestreuen und mit Schokoladenraspeln sowie Minze garniert servieren.

## Was ist eine Trockenpflaume?

Bei kalifornischen Trockenpflaumen handelt es sich um eine spezielle, veredelte Pflaumensorte, deren hoher, rein natürlicher Zuckergehalt für ihren unverwechselbaren Geschmack sorgt: Üppig-fruchtig mit einem Hauch von cremiger Vanille. Den Trockenfrüchten wird kein Zucker oder Süßstoff zugesetzt. Sie enthalten ähnlich viele Nährstoffe wie frische Pflaumen, sind aber das ganze Jahr verfügbar und lange haltbar.

### Sie lieben saftig süße Früchte?

**Dann sollten Sie beim  
Kauf von Trockenpflaumen  
unbedingt darauf achten, dass  
diese aus Kalifornien kommen.**



### Das Geheimnis kalifornischer Qualität

Trockenpflaumen aus Kalifornien sind so wunderbar saftig und lecker, weil die Erzeuger nur Früchte von bester Qualität verarbeiten. Die Pflaumen dürfen am Baum reifen und werden erst gepflückt, wenn sie den optimalen Reifegrad erreicht haben. Dabei kommen sie niemals mit dem Boden in Berührung.

Bei der Trocknung setzen Kaliforniens Erzeuger auf modernste Technologie. Das schonende Verfahren und ein Entsteinen, bei dem die Frucht so wenig wie möglich beschädigt wird, sorgen für intensiven Geschmack und eine feine Textur, ohne dabei wertvolle Inhaltsstoffe zu verlieren.



*Ganz schön stark*



Amaz!n™ Prunes

**Kontakt**

**mk<sup>2</sup> marketing &  
kommunikation gmbh**

Oxfordstraße 24  
53111 Bonn

Tel: 0228 / 9 43 78 70  
E-Mail: info@mk-2.com

*Kalifornische Trockenpflaumen*



**Mehr Rezepte und weiterführende Informationen finden  
Sie unter [www.kalifornischetrockenpflaumen.de](http://www.kalifornischetrockenpflaumen.de)**