

*Tipps und Rezepte*

Amaz!n™ Prunes

# Mobil im Alltag dank starker Knochen



**Eine Verbraucherinformation von  
Kalifornischen Trockenpflaumen**

## Liebe Leser,

weltweit sind mehr als 200 Millionen Menschen von Osteoporose betroffen. Alle drei Sekunden erleidet jemand eine osteoporosebedingte Fraktur.

Vorbeugende Maßnahmen und kleine Anpassungen des Lebensstils sind der Schlüssel zu einem erfolgreichen Umgang mit dem Osteoporoserisiko und können der Erkrankung vorbeugen. Die Ernährung spielt, zusammen mit körperlicher Aktivität und Früherkennung, eine wesentliche Rolle für den langfristigen Schutz Ihrer Knochen. Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass der Verzehr von Trockenpflaumen die Knochengesundheit verbessern kann\*.

Warum das so ist und wie Sie Trockenpflaumen am besten in Ihre Ernährung integrieren, erfahren Sie in dieser Broschüre.

Ihre Amaz!n Prunes



\*Hooshmand S., Kern M., Metti D., Shamloufard P., Chai S.C., Johnson S.A., Payton M.E., Arjmandi B.H.: „The effect of two doses of dried plum on bone density and bone biomarkers in osteopenic postmenopausal women: a randomized, controlled trial.“ Osteoporosis Int. 2016; 27(7):2271-9.



## Der Mensch ist, was er isst

Schon wenn Sie Ihre Ernährung ein kleines bisschen ändern, kann das große Wirkung auf Ihre Knochengesundheit haben. Dazu sollten Sie Wert auf die Auswahl der Lebensmittel legen. Seit langem gelten Kalzium, Vitamin D und Eiweiß als wichtige Nährstoffe für stabile Knochen. Neuere Untersuchungen deuten darauf hin, dass einige Mikronährstoffe genauso wichtig für die Knochengesundheit sein können.

### Trockenpflaumen und Knochengesundheit

Trockenpflaumen enthalten viel Vitamin K und sind eine Quelle für Mangan. Beide Nährstoffe tragen zum Erhalt normaler Knochen bei.

Die National Osteoporosis Foundation (NOF) in den USA hat die Früchte aufgrund ihres hohen Kaliumgehalts auf ihre Positivliste mit Lebensmitteln gesetzt, die gut für die Knochen sind. Kalium sorgt dafür, dass die Muskeln normal funktionieren. Alternativ steht Trockenpflaumensaft auf der Liste.

## Täglich 4-5 Trockenpflaumen

Laut einer Studie der San Diego State University, verlangsamt bereits der tägliche Verzehr von 50 g Trockenpflaumen den Knochenschwund und trägt damit zum Erhalt stabiler Knochen bei.\*\* Das entspricht 4 bis 5 Stück. Sowohl Frauen als auch Männer profitieren davon, wenn sie die Früchte einfach als Snack in den täglichen Speiseplan einbauen.

\*\* Effects of low dose dried plum (50 g) on bone mineral density and bone biomarkers in older postmenopausal women. Metti, Shamloufard, 1Cravinho, [http://www.fasebj.org/content/29/1\\_Supplement/738.12.abstract](http://www.fasebj.org/content/29/1_Supplement/738.12.abstract) Delgado, Kern, Arjmandi, Hooshmand



## Gesunde Knochen erhalten

- Achten Sie darauf, dass Ihre Ernährung genügend Kalzium, Eiweiß, Vitamin D und wichtige Mikronährstoffe enthält.
- Regelmäßige muskelaufbauende und -kräftigende Übungen sind wichtig, um Knochen und Muskeln zu stärken.
- Bewegung unterstützt die Wirkung einer knochenfreundlichen Ernährung.





# BBQ-Salat



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**1 Radicchio Salat**  
**150 g Babyspinat**  
**150 g Feta**  
**2 EL Balsamicoessig**  
**1 TL Zitronensaft**  
**rote Chiliflocken**  
**Salz und Pfeffer**  
**2 EL Olivenöl**  
**200 g Zuckerschoten**  
**200 g Kichererbsen,**  
**aus der Dose**  
**120 g kalifornische**  
**Trockenpflaumen**  
**2 EL Kürbiskerne**  
**2 EL Sonnen-**  
**blumenkerne**

► Salat und Spinat putzen, Radicchio in grobe Stücke zupfen. Feta mit den Fingern zerbröseln. Balsamicoessig, Zitronensaft, Chiliflocken, je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren, dann Öl unterschlagen. Zuckerschoten putzen dabei die Spitzen abschneiden. In einer Grillpfanne ca. 5 Minuten rösten.

► Salat, Spinat und Kichererbsen in dem Dressing schwenken und auf 4 Tellern anrichten. Zuckerschoten und Trockenpflaumen darauf verteilen und alles mit zerbröseltem Feta und Kernen bestreuen.

# Trockenpflaumen Granola



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**80 g Butter**  
**125 g milder**  
**Blütenhonig**  
**250 g Haferflocken**  
**100 g Kokoschips**  
**100 g Sonnen-**  
**blumenkerne**  
**50 g gehackte**  
**Mandelkerne**  
**1 Päckchen Bourbon**  
**Vanille-Zucker**  
**1 geh. TL gem.**  
**Ceylon-Zimt**  
**ca. 240 g kalifornische**  
**Trockenpflaumen**  
**600 g angetaute**  
**tiefgefrorene**  
**Himbeeren**  
**4 mittelgroße Bananen**  
**300-400 ml**  
**Orangensaft**

► Granola: Backofen auf 160 °C (Umluft 140 °C) vorheizen. Tiefes Backblech bereitstellen. Butter und Honig in einem Topf auf kleiner Stufe schmelzen und von der Herdplatte ziehen.

► Haferflocken, Kokoschips, Sonnenblumenkerne, Mandelkerne, Vanille-Zucker und Zimt in einer großen Schüssel vermischen. Butter-Honig-Mischung zugeben, alles gut verrühren und auf dem Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene etwa 20-22 Minuten goldbraun backen, dabei alle 5 Minuten je einmal durchmischen. Blech nach dem Backen auf ein Gitter stellen und mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.

► Pflaumen vierteln und kurz vor dem Servieren mit dem Granola mischen.

► Smoothie-Bowl: 550 g Himbeeren, 3 Bananen und 300 ml Orangensaft im Hochleistungsmixer fein mixen, dabei ggf. restlichen Orangensaft zugeben, bis eine dickflüssige Masse entstanden ist. Smoothie in eine Müsli-Schüssel gießen. Mit Granola bestreuen und restliche Himbeeren sowie die in Scheiben geschnittene Banane darüber verteilen.

# Rindfleisch-Eintopf



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**2 Karotten, gewürfelt**  
**1 ½ Stangen Sellerie, fein gewürfelt**  
**200 g braune Champignons, gewürfelt**  
**1 große Zwiebel, gewürfelt**  
**1 Knoblauchzehe, gehackt**  
**3 EL Olivenöl**  
**250 g Rindergulasch**  
**1 Handvoll kalifornische Trockenpflaumen, gewürfelt**  
**2 EL Tomatenmark**  
**1 ½ - 2 EL Edelsüß-Paprikapulver**  
**1 EL Oregano**  
**60 ml Rotwein**  
**200 g gehackte Tomaten**  
**500 ml Rinderbrühe**

► Gemüse vorbereiten. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gulasch darin ein paar Minuten bei hoher Hitze anbraten, bis es von allen Seiten gebräunt ist. Das Fleisch aus dem Topf nehmen und zur Seite stellen.

► Das restliche Olivenöl in den Topf geben und die Zwiebel bei mittlerer Hitze und gelegentlichem Rühren 2 bis 3 Minuten darin anschmoren. Restliches Gemüse und Knoblauch hinzugeben und weitere 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren schmoren.

► Gewürfelte Trockenpflaumen, Tomatenmark und Gewürze in den Topf geben und vermischen.

► Mit Rotwein, gehackten Tomaten und heißer Rinderbrühe ablöschen. Fleisch hinzufügen. Aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze 30 bis 45 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Abschmecken und genießen.

# Poké Bowl



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**200 g Quinoa**  
**Salz**  
**4 Lauchzwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Thunfisch- oder Lachsfilet**  
**75 g kalifornische Trockenpflaumen**  
**5 EL Sojasauce**  
**1 EL Sesamöl**  
**30 ml Limettensaft**  
**1 EL geschälte weiße Sesamsaat**  
**1 EL schwarze Sesamsaat**  
**1 Salatgurke**  
**1 Hass Avocado**  
**½ bis 1 Kästchen Kresse**

► Quinoa nach Packungsanleitung in Salzwasser garen und in eine große Schüssel geben.

► Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Fischfilet waschen, abtupfen und in 1,5 x 1,5 cm große Würfel schneiden. Trockenpflaumen halbieren. Lauchzwiebeln, Knoblauch, Fisch und Trockenpflaumen mit Sojasauce, Sesamöl und Limettensaft mischen. Mischung zugedeckt min. 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

► Sesam in einer Pfanne bei mittlerer Hitze goldgelb rösten und zum Abkühlen auf einen Teller geben.

► Gurke waschen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden.

► Erst Quinoa, dann Fisch-Mischung, Gurken und Avocado auf vier Schüsseln portionieren. Alles mit Sesam, sowie Kresse bestreuen und servieren.



# Kürbis-Crumble



## Zutaten

(für 6 Portionen)

**1 kg Muskat-Kürbis  
(650 g geputzt  
gewogen)**

**25 g Ingwerknolle  
abgeriebene Schale  
von einer Bio-Zitrone  
1 Päckchen Bourbon  
Vanille-Zucker**

**80 g Rohrzucker  
1 TL gem.  
Ceylon-Zimt**

**100 g kalifornische  
Trockenpflaumen  
125 g Mehl**

**Salz  
80 g kalte Butter  
200 g Vanilleeis**

**Fett für die Form**

► Auflaufform fetten. Muskat-Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben. Kürbis, Ingwer, Zitronenabrieb, Vanille-Zucker, 25 g Rohrzucker und ½ TL Zimt in einer Schüssel mischen. In die Auflaufform geben. Trockenpflaumen halbieren und zwischen dem Kürbis verteilen.

► Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Mehl, restlichen Rohrzucker, Salz und restlichen Zimt in eine Rührschüssel geben und mischen. Butter in kleine Stücke schneiden und zugeben. Alles mit den Händen zu Streuseln verarbeiten und auf dem Kürbis verteilen. Crumble auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen.

► Aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter stellen. Crumble portionieren und mit leicht angetautem Vanilleeis als Topping servieren.

# Was ist eine Trockenpflaume?

**Amaz'n Prunes** sind 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 über verfügbar.



## Sie lieben saftig süße Früchte?

Dann sollten Sie zu Amaz'n Prunes greifen.

## Das Geheimnis ihrer Qualität

**Amaz'n Prunes** sind so 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 die 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**

Oxfordstr. 24  
53111 Bonn  
Tel: 0228 / 9 43 78 70  
E-Mail: [info@mk-2.com](mailto:info@mk-2.com)

*Kalifornische Trockenpflaumen*



092020

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