

*Tipps und Rezepte*

Amaz!n™ Prunes

# Mobil im Alltag dank starker Knochen



*Kalifornische Trockenpflaumen*



**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 Amazin Prunes



## 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.

\*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.

## 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, Cravinho, [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.

## Wir beraten Sie gerne

Jeden Monat bietet Ihnen der Bundesselbsthilfeverband für Osteoporose e.V. die Möglichkeit, mit Osteoporose-Experten über Ihre individuellen Fragen zu sprechen.

Die Hotline-Nummer lautet: **0211 - 30 13 140**.

Aktuelle Termine finden Sie unter „SERVICE“ auf

**[www.osteoporose-deutschland.de](http://www.osteoporose-deutschland.de)**.

# Müsli Powerballs



## Zutaten

(für 12 Stück)

**75-100 g Feinblatt-Haferflocken**

**1 kleine Prise Salz**

**50 g ganzer oder gemahlener Mohn**

**200 g Trockenpflaumen**

**50 g Walnusskerne**

**75-100 g getrocknete Cranberries**

**1 unbehandelte Zitrone**

**(abgeriebene Schale und 2-3 EL Saft)**

▶ 75 g Haferflocken, Salz und Mohn in einer hitzebeständigen Schüssel mit 125 ml heißem Wasser verrühren. 10 Minuten lauwarm abkühlen lassen.

▶ Trockenpflaumen fein hacken. Walnusskerne hacken. Trockenpflaumen, Walnusskerne, Cranberries, Zitronenabrieb und Zitronensaft zur gequollenen Haferflockenmischung geben.

▶ Alles kräftig verkneten, dabei ggf. restliche Haferflocken einkneten, bis eine feste, gut formbare Masse entsteht. In 12 Portionen (à ca. 50 g) teilen und zu Kugeln formen.

# Grüner Smoothie



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**100-125 g küchenfertiger Blattspinat**

**1 kleine Ananas (ca. 400 g Fruchtfleisch)**

**100-125 g Trockenpflaumen**

▶ Spinat waschen und im Sieb abtropfen lassen. Ananas vierteln, Strunk entfernen; Fruchtfleisch aus der Schale herausschneiden und grob in Stücke schneiden.

▶ Spinat, Ananas und Trockenpflaumen in den Mixbecher eines Smoothie-Mixers geben. 300 ml Wasser zugeben und alles fein mixen bis der Smoothie eine sämige Konsistenz hat.

# Zucchini Currysuppe



## Zutaten

(für 4 Portionen)

**200 g Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Zucchini**  
**100 g Trockenpflaumen**  
**30 g Butter**  
**4 TL (Thai-)Currypulver**  
**30 g Mehl**  
**600-700 ml Gemüsebrühe**  
**1 Dose Kokosmilch (400 ml)**  
**250 g Lachsfilet (ohne Haut)**  
**Salz**  
**1-2 EL Limettensaft**

► Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln. Zucchini waschen, vierteln und in 0,5 cm dicke Stücke schneiden. Trockenpflaumen kleinschneiden.

► Butter im Suppentopf erhitzen. Zwiebeln glasig andünsten, dabei Knoblauch dazu pressen. Zucchini zugeben und 5 Min. mit andünsten. Unter Rühren Curry und Mehl einstreuen. Mit 600 ml Gemüsebrühe und Kokosmilch ablöschen, unter Rühren aufkochen. Trockenpflaumen zugeben und zugedeckt auf kleiner Stufe 5 Min. köcheln lassen.

► Lachs waschen, trockentupfen und in 0,5 cm breite Streifen schneiden. In die Suppe geben und zugedeckt ohne Energiezufuhr mit geschlossenem Deckel etwa 5 Min. garziehen lassen. Mit Salz und Limettensaft abschmecken.

# Gorgonzola-Frikadellen



## Zutaten

(für 12 Stück)

**1 Zwiebel (100 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**100-125 g kalifornische Trockenpflaumen**  
**30 g Paniermehl**  
**75-100 g Gorgonzola**  
**500 g gemischtes Hackfleisch**  
**1 Ei (Größe L)**  
**1/2 gestr. TL schwarzer Pfeffer**  
**1 geh. TL Salz**  
**1 gestr. TL Paprikapulver, rosenscharf**  
**1 geh. TL getrockneter Thymian**  
**2 EL Bratöl**

► Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln fein würfeln. Trockenpflaumen fein hacken. Paniermehl mit 50 ml kaltem Wasser verrühren, 5 Min. quellen lassen. Gorgonzola in 12 Würfel schneiden.

► Hackfleisch, Zwiebeln, Trockenpflaumen, gequollenes Paniermehl, Ei und Gewürze in eine Schüssel geben. Knoblauch dazu pressen. Alles gut verkneten. Aus dem Hackteig 12 Frikadellen formen, dabei jeweils einen Gorgonzolawürfel in die Mitte stecken.

► Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin auf mittel- bis dreiviertelhoher Stufe langsam von beiden Seiten ca. 5-7 Min. goldbraun braten.

# Apfeltarte



## Zutaten

(für 8 Portionen)

**150 g Mandeln,  
gemahlen**

**1 TL Backpulver**

**80 g Kokosraspeln**

**100 g Frischkäse**

**7 EL brauner Zucker**

**5 mittelgroße Äpfel**

**100 g Trocken-  
pflaumen**

**80 g Butter, dünne  
Scheiben  
Puderzucker  
Zimt**

**Sonstiges:**

**Tarteform ø 24 cm**

• Mandeln, Backpulver, Kokosraspeln mit Frischkäse und 3 EL Zucker vermengen. Die Tarteform mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben und mit den Fingern auskleiden. 15 Minuten kaltstellen.

• Äpfel schälen und in dünne Scheiben schneiden. Trockenpflaumen klein hacken. Beides in den Teig geben und mit Butterflocken und restlichem Zucker bestreuen. Die Tarte im vorgeheizten Backofen 25-30 Minuten bei 180 °C (Umluft 160 °C) backen.

**Tipp:** Vor dem Servieren mit Puderzucker und Zimt bestreuen.

# Was ist eine Trockenpflaume?

Amazin 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 Amazin Prunes greifen.

## Das Geheimnis ihrer Qualität

Amazin 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

*Kalifornische Trockenpflaumen*



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