

Wieviel Kalzium steckt tatsächlich in der Milch?



Mag. Eva Wildauer

Ernährungswissenschaftlerin

Milch ist momentan in aller Munde: Früher war unsere Milch das „Naturgetränk“ schlechthin, welches mit seinem Kalziumgehalt hoch gelobt wurde. Jedes Kind musste Milch trinken, um gesund und stark zu werden. Heute ist die Milch vermehrt in den Schlagzeilen, Milchkonsum sei schädlich und entziehe den Knochen das eigene Kalzium ... Was kann man da noch glauben – ist Milch nun gut oder schlecht für uns?

Kalzium für die Knochen

100 ml Vollmilch enthalten 120 mg Kalzium, der Tagesbedarf liegt bei 1.000 bis 1.200 mg täglich. Im menschlichen Körper sind normalerweise 1.200 g Kalzium gespeichert, zu 99 Prozent im Knochengewebe! Weitere Kalziumquellen: in 100 g Käse stecken 830 mg, 180 g Joghurt enthalten 205 mg und 100 g Grünkohl 212 mg. Kalzium muss also nicht immer zwingend aus der Milch kommen, auch die pflanzlichen Quellen wie Grünkohl, Champignons, Petersilie, Spinat oder anderes grünes Blattgemüse sind gute Kalziumlieferanten.

Die Behauptung, Milch entziehe dem Körper Kalzium statt es ihm zuzuführen, basiert auf der Annahme, dass zuviel fettes Fleisch und Wurstwaren den Körper übersäuern und dieser zur Neutralisierung das Kalzium aus den Knochen verwendet. Wie in vielen Dingen,

kommt es auf die Dosierung an! Wer ausgeglichen tierische und pflanzliche Nahrungsmittel zu sich nimmt, hat nichts zu befürchten.

Das Sonnenvitamin

Ganz wesentlich für die Verwertung von Kalzium im Körper ist Vitamin D. Es regelt den Kalzium- und Phosphatstoffwechsel und übernimmt damit eine wichtige Rolle im Knochenbau und bei der Zahnentwicklung. Vitamin D ist hauptsächlich in Fisch, Eiern und auch Käse enthalten oder noch einfacher: es wird vom Körper selbst produziert, wenn man sich draußen an der Sonne aufhält!

Generell ist eine bewusst ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung die beste Richtlinie, um alle Mängel und Gefahren zu vermeiden beziehungsweise das Risiko einer Entstehung zu minimieren!



Die Ausbildung „FAMILY FOOD COACH“ von Vorarlberg >>bewegt beleuchtet all die widersprüchlichen Informationen zum Thema Ernährung und vermittelt praktisches Wissen, um mit unseren Lebensmitteln wieder bewusster umgehen zu können! Informationen dazu gibt es direkt bei unserer Expertin Mag. Eva Wildauer unter eva.wildauer@vorarlbergbewegt.at

Bergkäseknödel mit Blattspinat

Zutaten für vier Personen
Zubereitungszeit: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten:

250 g	Knödelbrot (oder Semmel vom Vortag, fein geschnitten)
1	Ei
150 ml	lauwarme Milch
Prise	Salz, Pfeffer aus der Mühle
40 g	Butter
1	Gemüsezwiebel, geschält und fein gehackt
1/2	Bund Petersilie, fein gehackt
80 g	geriebener Bergkäse
100 g	Mehl
250 g	Tiefkühlspinat
30 g	Butter
Prise	Salz, Pfeffer aus der Mühle

Besondere Vorbereitung:

Blattspinat zum Auftauen und auf einen Teller legen. Knödelbrot in eine große Schüssel leeren. Eine Schüssel mit lauwarmem Wasser vorbereiten um später die Knödel zu formen. Den Dampfgarer auf 100 Grad und 100 Prozent Feuchtigkeit einstellen.

Zubereitung:

Das Ei, die Milch und die Gewürze vorsichtig mit dem Knödelbrot vermengen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Petersilie und die Zwiebeln in der Butter glasig anschwitzen. Kurz abkühlen lassen und unter die Knödelmasse heben. Den Bergkäse und das Mehl ebenfalls vorsichtig unterheben. Den aufgetauten Blattspinat ebenfalls unterheben. Mit der Masse Ködel mit ca. 5cm Durchmesser formen und im Dampfgarer für 30 Minuten dämpfen lassen. (Alternativ können Sie die Knödel im Salzwasser leicht köchelnd für 20 Minuten garen).
Tipp: Etwas flüssige Butter über den Knödeln für noch mehr Genuss!

