

SPAGHETTI MIT GRÜNKOHL-HASELNUSS- PESTO

Für 4 Personen

ca. 20 min

598 mg Calcium p. P.
635 kcal p. P.

AUTORINNEN

Christine Dawczynski¹,
Sandra Czarnietzki¹, Tabea Franz¹,
Alina Klarmann¹, Jule Raschke¹,
Celia Rottensteiner¹, Emely Zelle¹,
Iris-Tatjana Kolassa²

Dawczynski et al. 2025



PDF



QUELLEN

KONTAKT

¹ Dr. rer. nat. Christine Dawczynski
Friedrich-Schiller-Universität, Jena
Institut für Ernährungswissenschaften
Abt. Angewandte Ernährungslehre
Christine.Dawczynski@uni-jena.de
<https://www.nuco.uni-jena.de>

² Prof. Dr. phil. Iris-Tatjana Kolassa
Universität Ulm
Institut für Psychologie & Pädagogik
Klinische & Biologische Psychologie
Deutsches Zentrum für Kinder- und
Jugendgesundheit (DZKJ)
Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit
(DZPG)
Iris.Kolassa@uni-ulm.de
<https://www.uni-ulm.de/in/psy-kbio/>

200 g Grünkohl (TK oder frisch)
50 g Parmesan
500 g Dinkelspaghetti
1 Zitrone (Saft)
50 g geröstete Haselnüsse
80 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 großer Brokkoli (500 g)
4x 200 ml Pflanzenmilch (calciumangereichert)
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

- Für das Pesto den Grünkohl vom Strunk befreien und grob zerkleinern.
- Den Parmesan reiben, zusammen mit dem Zitronensaft, Olivenöl, den Haselnusskernen, der Knoblauchzehe sowie Salz und Pfeffer zum Grünkohl geben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto pürieren.
- Pasta nach Packungsanweisung kochen. Etwas Pastawasser abschöpfen (ca. 50 ml) und beiseite stellen.
- Etwa 5 Minuten vor Ende der Kochzeit den Brokkoli (einzelne Röschen) dazugeben und mitkochen.
- Die Pasta mit dem Brokkoli abgießen. Pasta, Brokkoli und Pesto miteinander vermischen.
- Je nach gewünschter Konsistenz das Pastawasser für mehr Cremigkeit einrühren (mind. 2 EL).
- Pflanzenmilch zum Gericht genießen.

CALCIUM

VEGETARISCH



schnell und einfach
in den Alltag integrieren

ZUFUHREMPFEHLUNG

Frauen: 1000 mg/Tag

Männer: 1000 mg/Tag

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

CALCIUMREICHE LEBENSMITTEL

	pro 100 g
Emmentaler (45% Fett i. Tr.)	1372 mg
Parmesan	1176 mg
Gouda (45 % Fett i. Tr.)	958 mg
Sesam	783 mg
Haselnüsse	149 mg
Grünkohl	131 mg
Joghurt (3,5% Fett)	120 mg
Milch (3,5 % Fett)	120 mg



Der Konsum von calciumreichem Mineralwasser (150–600 mg/l) kann zur Erhöhung der Calciumzufuhr beitragen. Getränke lassen sich dafür einfach durch calciumreiches Wasser ersetzen oder Säfte damit verdünnen.



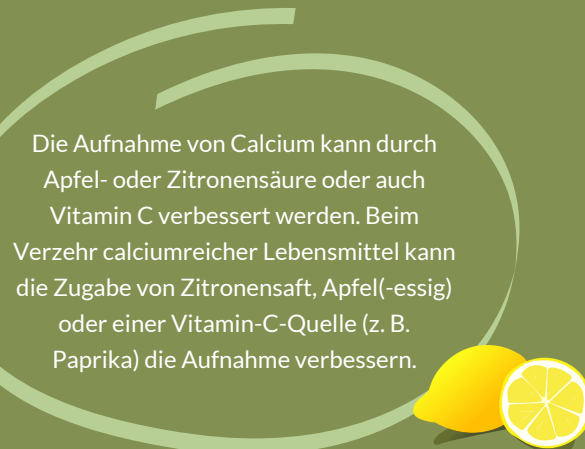
WAS IST CALCIUM?

Calcium ist ein für den Menschen lebenswichtiger Mineralstoff. Da der Körper Calcium nicht selbst herstellen kann, muss es über die Nahrung zugeführt werden.

Im menschlichen Körper sind etwa 99 % des Calciums mineralisiert in Form von Knochen und Zähnen gespeichert. Der Rest (1 %) befindet sich unter anderem im Blut.



Oxalsäurereiche Lebensmittel wie z. B. Spinat oder Mangold und phytinsäurereiche Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte hemmen die Aufnahme von Calcium.



Die Aufnahme von Calcium kann durch Apfel- oder Zitronensäure oder auch Vitamin C verbessert werden. Beim Verzehr calciumreicher Lebensmittel kann die Zugabe von Zitronensaft, Apfel(-essig) oder einer Vitamin-C-Quelle (z. B. Paprika) die Aufnahme verbessern.

WOZU WIRD CALCIUM BENÖTIGT?

KNOCHEN



Für die Knochen und Gelenke ist eine ausreichende Calciumversorgung von großer Bedeutung, um den Knochenaufbau zu unterstützen und den -abbau zu verhindern bzw. zu verlangsamen.



MITOCHONDRIEN

Calcium wird in den Mitochondrien, den Kraftwerken der Zellen, gespeichert. Ein ausreichender Calciumgehalt in diesen kann die Therapie bestimmter Erkrankungen unterstützen.

MENTALE GESUNDHEIT



Ein Zusammenhang zwischen Calciumkonzentrationen im Blut und Depressionen ist noch nicht eindeutig belegt. Vermutet wird jedoch, dass Calcium eine Rolle in der Entstehung von **bipolaren Störungen** spielt.



REIZWEITERLEITUNG

Calcium ist bei der Weiterleitung von Reizen beteiligt. Das bedeutet, dass es eine Rolle dabei spielt, **sehen, fühlen und hören** zu können.