

## ESSEN UND TRINKEN AKTUELL – NR. 2



### OSTERN – WIE VIELE EIER DÜRFEN ES SEIN?



Ostern ist wieder eine Zeit der Naschereien und Verlockungen rund ums Essen ! Neben Schokoladeneiern werden auch überall bunt bemalte, bereits gekochte Hühnereier angeboten. Die Eier zum Osterfrühstück, Eier im Osterkuchen und in den Plätzchen sollten wir auch nicht vergessen.

Aber : Wie viele Eier können wir denn nun bedenkenlos essen ?



Eier bestehen aus hochwertigem Eiweiß und der Eidotter enthält reichlich Vitamin D zur Gesunderhaltung der Knochen. Neben diesen positiven Inhaltsstoffen findet man im Dotter auch das weniger empfehlenswerte Cholesterin.

Der hohe Gehalt an Cholesterin hat in den 90er Jahren zu einer Kampagne gegen alle Lebensmittel mit einem hohen Cholesteringehalt wie z.B. Butter, fettreiches Fleisch, Innereien und Hühnereiern geführt.

Gilt diese Empfehlung immer noch ?



Tatsache ist, dass ein erhöhter Blutcholesterinspiegel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall und Herzinfarkt erhöhen kann. Aber ein erhöhter Blutcholesterinspiegel entsteht nicht alleine aufgrund einer erhöhten Zufuhr von Cholesterin mit der Nahrung, wie z.B. durch den täglichen Verzehr von 3 Eiern.

Bei gesunden Personen wird eine erhöhte Zufuhr von Nahrungscholesterin durch eine gedrosselte Eigenproduktion ausgeglichen. Bestimmte Menschen besitzen jedoch eine angeborene Störung dieses feinen Regelkreises und müssen die Menge an Nahrungscholesterin begrenzen. Leider kann diese Störung nicht durch einen Labortest ermittelt werden.

Ihr Arzt kann aber den Blutcholesterinspiegel messen und bei einem Wert von mehr als 200 mg/dl sollten Sie ihre Cholesterinaufnahme durch die Nahrung im Auge behalten.

Wer sich an die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) hält und nur 2-3 Eier in der Woche auf seinem Speiseplan stehen hat, der ist in jedem Fall auf der sicheren Seite.



**EINE REZEPTIDEE FINDEN SIE AUF DER FOLGENDEN SEITE. . . VIEL SPAB!**

# ESSEN UND TRINKEN AKTUELL – NR. 2

## REZEPTIDEE ZUM THEMA

### APFELTASCHEN (QUARK-ÖL-TEIG)



#### Zutaten für 12 Stück

200 g	Weizenmehl, Type 405
100 g	Weizenvollkornmehl, Type 1700
15 g	Backpulver (1 Päck.)
1 TL	Süßstoff, flüssig (für 50 g Zucker)
6 EL	Rapsöl (60 g)
90 ml	fettarme Milch (1,5 % Fett)
200 g	Magerquark
3 Äpfel	(400 g)
20 ml	frisch gepresster Zitronensaft
20 g	gehackte Walnüsse
1 TL	Süßstoff

#### Zubereitung

Mehl, Backpulver, Quark, Öl, Milch, Süßstoff in eine Schüssel geben.

Alles mit den Knethacken eines Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten.

Äpfel waschen, schälen und grob raspeln, mit etwas Zitronensaft, Süßstoff, Zimt und den gehackten Walnüssen vermischen.

Den Teig gleichmäßig ausrollen und in 12 gleichgroße Teile (Recht- oder Vierecken) schneiden, in die Mitte der Teigecken etwas Apfelmasse verteilen und zusammenklappen.

Die Teilchen mit etwas Milch bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen lassen.

#### Nährwerte pro Stück

Energie	131 kcal
Eiweiß	5,66 g
Fett	2,35 g
Kohlenhydrate	21,75 g

Zubereitungszeit gesamt: 50 Minuten

davon Koch-/ bzw. Backzeit: 30 Minuten



**Bei Fragen rund um Essen und Trinken stehen Ihnen die Experten des Ernährungs-Teams jederzeit im POLIKUM zur Verfügung.**

**Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin vor Ort!**

POLIKUM Charlottenburg: Frau Selina Piehl, Frau Petra Hottenroth (Empfang B, 1. Etage), Tel + 49(0)30 - 62901100

POLIKUM Friedenau: Frau Nathalie Mazingue-Desailly, Herr Mario Hellbardt (Empfang D/E, 2. Etage) Tel + 49(0)3 - 7201100

POLIKUM Fennpfuhl: Herr Mario Hellbardt (Empfang B, Erdgeschoss) Tel + 49 (0)30 - 86 20 46 80