

Dr. Helge Riepenhof & Holger Stromberg

Effektive Übungen  
und über  
50 Genussrezepte für  
starke Knochen!

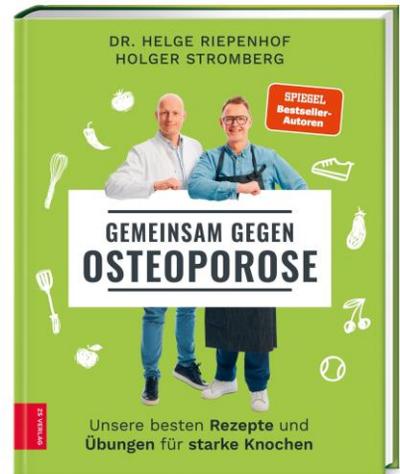
## Gemeinsam gegen Osteoporose

Osteoporose gilt als eine der häufigsten Volkskrankheiten, wird aber oft unterschätzt, weil sie schleichend voranschreitet und viele erst im Spätstadium von ihrer Erkrankung erfahren. In Deutschland leiden etwa sieben Millionen Frauen und Männer unter einem Mangel an Knochensubstanz. Etwa jede vierte Frau über 50 Jahren ist betroffen und jedes Jahr kommen ungefähr 850.000 neue Fälle dazu.

Um dem Knochenschwund den Kampf anzusagen, setzen **Spitzenkoch Holger Stromberg** und **Sportmediziner und TV-Doc Helge Riepenhof** auf ganz natürliche Therapien, die garantiert frei von unerwünschten Nebenwirkungen sind: **gesunde Ernährung und gezielte Bewegung**.

Das **Experten-Duo** informiert **ausführlich** über Hintergründe zum Thema Osteoporose, **über die Entstehung und Behandlung** und den **Zusammenhang mit der Ernährung**. Dass es so viele trifft, hängt nämlich auch mit unserem oft schlechten Lebensstil zusammen und einer Ernährungsweise, die sich vor allem in den vergangenen Jahrzehnten etabliert hat: Ein Zuviel an tierischen sowie stark verarbeiteten Fertignahrungsmitteln in Kombination mit einer Keine-Zeit-zum-Kochen-Work-Life-Balance. Um diesem negativen Wandel entgegenzuwirken, sollte und kann **jeder sein Essen zur wirksamen Medizin machen!**

Neben wissenschaftlichen Hintergründen geht es auch um **Top-Lebensmittel für die Knochen**, die in jede Küche gehören. Außerdem gibt es **effektive Übungen für zu Hause**, mit denen gezielt Muskeln aufgebaut werden können, um dem gefürchteten Knochenabbau entgegenzuwirken. Das Herzstück des Buches bilden **50 pflanzenbasierte Genussrezepte – von Frühstück bis Abendessen - für starke Knochen**, die man möglichst oft auf den Teller bringen sollte.



Dr. Helge Riepenhof & Holger Stromberg  
**Gemeinsam gegen Osteoporose**

192 Seiten  
24,99 € (DE) | 25,70 € (AT)  
ISBN 978-3-96584-205-2

**Erscheint am 04. Februar 2022**



## DIE AUTOREN

---



Foto: Claudia Timmann

**Dr. med. Helge Riepenhof** gehört zur sportmedizinischen Elite Europas. Er ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Physikalische und Rehamedizin sowie Sportmediziner und Chefarzt im BG Klinikum Hamburg. Seit vielen Jahren gehört er zu den renommierten Bewegungs-Docs in der gleichnamigen NDR-Serie, in der Patienten mit Bewegung statt mit Medizin erfolgreich behandelt werden. Außerdem betreut Helge Riepenhof Spitzensportler bei Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften sowie Profi-Fußballmannschaften wie den AS Rom in Italien oder RB Leipzig. Er lehrt als Sportmediziner an den Universitäten Osnabrück und Lübeck und setzt auf Prävention, Rehabilitation und konservative Behandlungsformen. Sein Motto lautet: Gesund werden, gesund bleiben – mit dem richtigen Trainingsprogramm kann es jeder schaffen!



Foto: Mike Meyer

**Holger Stromberg** wuchs im elterlichen Gasthaus im nordrhein-westfälischen Waltrop auf. Die Kunst des Kochens und das leidenschaftliche Interesse an Lebensmitteln haben ihm Vater und Mutter quasi in die Wiege gelegt. Nach seinen Lehrjahren in der Sterne-Gastronomie erarbeitete er sich als jüngster Koch Deutschlands mit 23 Jahren den Michelin-Stern. Als Präsident der Köchevereinigung „Junge Wilde e.V.“ revolutionierte er die avantgardistische Foodszene in Deutschland. Ab 2003 ging er mit seinen europaweit agierenden Gastro- und Consulting-Unternehmen f.e.b. GmbH und STROMBERG\* Consulting GmbH eigene Wege. Zehn Jahre lang (bis 2017) begleitet er im DFB-Betreuerstab als Ernährungskoach und Koch die deutsche Fußballnationalmannschaft. 2021 stieg er als Co-Founder bei der Organic Garden AG ein.

## DER VERLAG

---

# ZS Verlag

Der ZS Verlag gehört in den Bereichen Essen, Trinken, Fitness und Gesundheit zu den führenden Verlagen Deutschlands. Am Puls der Zeit, mit größter Kompetenz verlegen wir Inhalte, die wichtig für das Leben unserer Leser sind. Unsere Autoren? Menschen, die zu ihrem Thema wirklich etwas zu sagen und zu schreiben haben. Erzählerisch, appetitmachend, haptische Erlebnisse sollen unsere Produkte sein. Seit der Verlagsgründung 1984 kann der Verlag auf eine lange Reihe von Bestsellern und Titeln zurückblicken, die wegweisend für die Branche waren. Meilensteine waren dabei das legendäre und bestverkaufte Buch „Kochen — die neue große Schule“ mit dem roten Löffel und die „Erfindung“ der TV-Kochbücher. Tradition, Innovation, Inspiration und Kreativität sind auch nach dreißig Jahren die Triebfedern für uns, hochwertige, schöne Produkte zu kreieren, die unsere Leser inspirieren, motivieren und informieren. Der ZS Verlag gehört zur Edel Verlagsgruppe in Hamburg.

»Inhaltliche Relevanz, große Autoren und Liebe zum Detail, das zeichnet ZS-Bücher aus.«

Jürgen Brandt,  
Geschäftsleitung Edel Verlagsgruppe



# Dr. Helge Riepenhof & Holger Stromberg

### Lange hieß es, Osteoporose sei ein reines Frauenthema. Stimmt das?

**HR:** Der überwiegende Anteil der Osteoporose-Patienten ist weiblich. Der Grund hierfür ist, dass durch den Mangel an Östrogen ein Stoff wegfällt, der den Knochenspeicher sonst zum Wachstum stimuliert. Osteoporose ist deshalb längst nicht nur ein Frauenthema, auch Männer können daran erkranken. Immerhin trifft es hierzulande bei den über 50-Jährigen 4,4 Prozent im Jahr. Das ist häufiger als Schlaganfall (2,5 Prozent). Bei Männern geht man davon aus, dass ungefähr hinter der Hälfte der Osteoporose-Fälle andere „Grunderkrankungen“ oder ein schlechter Lebensstil stecken. Es kann zum Beispiel sein, dass jemand regelmäßig Kortison nimmt, kalziumarm isst, wenig Testosteron produziert, viel raucht oder reichlich Alkohol trinkt und dadurch die Entstehung begünstigt.

### Wie weit kann Ernährung vorbeugen?

**HS:** Es gilt, die richtigen Nährstoffe in den passenden Mengen für alle Funktionen und Abläufe des Körpers zur Verfügung zu stellen. Vor allem müssen Mangelerscheinungen über längere Zeiträume vermieden werden. Wir wissen ja, dass wir mit dem Knochenhormon Kalzium unterversorgt sind. Die Ernährung spielt eine entscheidende Rolle in der Prävention und auch in der begleitenden Behandlung. Andersherum: Fehlen dem Körper Nährstoffe, die er für die Knochen und einen gesunden Stoffwechsel benötigt, können die Reparatur- bzw. Regenerationsprozesse vom Organismus nicht oder nur

unzureichend durchgeführt werden. Dadurch, dass man sich antientzündlich ernährt und daher bewusst auf bestimmte Lebensmittel verzichtet, kann man auch Entzündungsherde im Körper effektiv bekämpfen.

### Was kann jeder gegen Osteoporose tun?

**HR:** Jeder hat es in der Hand, gegen die Ursachen der Krankheit vorzugehen – ob das Bewegungs- oder Östrogenmangel ist, der Konsum von Alkohol und/oder Nikotin, eine mangelhafte Versorgung mit Kalzium und Vitamin D, eine zu geringe oder überhöhte Proteinzufuhr oder eine zu hohe Aufnahme von Natrium (Kochsalz) und Phosphat. Auch wie viel gesundes Obst und Gemüse man isst, entscheidet jeder selbst. Wie so häufig muss man aber grundsätzlich verstehen, dass sich sämtliche Maßnahmen ergänzen. Es bringt also nichts, lediglich Vitamin D einzunehmen und zu denken, dass man sich nun nicht mehr bewegen muss. Nur die Kombination von Therapien – und insbesondere von Ernährung und Bewegung – kann zum Erfolg führen.

**HS:** Jeder von uns hat also jeden Tag die Möglichkeit, mit seiner Ernährung die entscheidenden Weichen für weniger Beschwerden und gegen ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu stellen. Das Gute ist: Schon wenn man einfache Hebel umlegt und kleine Veränderungen im Alltag vornimmt, kann man deutlich mehr Lebensqualität erlangen.

# BLICK INS BUCH

## Was den Knochen schadet

Jeder Knochen unterliegt einem natürlichen Alterungsprozess. Daran lässt sich nichts ändern. Ob daraus aber eine gefährliche Osteoporose wird, das haben wir mit unserem Lebensstil selbst in der Hand. Gehen Sie mit auf Ursachenforschung und erfahren Sie, was Ihren Knochen schadet und wie Sie sie schützen können.

Lange hieß es, dass Knochenschwund mit dem natürlichen Alterungsprozess einhergehe und man sich über kurz oder lang damit abfinden müsse. Wer dann noch entsprechend familiär veranlagt sei, der müsse einfach damit rechnen, dass es irgendwann zu Brüchen komme. Heute weiß man glücklicherweise mehr. Viele Medizinerexperten sind sich darin einig, dass brüchige Knochen kein Schicksal sind und man ihnen gut vorbeugen kann. Die wichtigste Stellenschraube neben viel körperlicher Aktivität und Vitamin-D-spendendem Sonnenlicht ist – wie so oft – das, was wir täglich tun: essen und trinken.

### Lebenswichtige Haltegeber

Was viele von uns manchmal vergessen oder vielleicht auch nicht wissen: Unser Skelett wird bereits im Mutterleib geformt, wenn wir noch gar nicht auf der Welt sind. Deshalb ist es auch so wichtig, dass sich Schwangere gesund ernähren und aktiv sind, denn das tut nicht nur ihnen selbst gut, sondern auch der (Knochen-)Gesundheit des ungeborenen Babys. Knochen sind ein lebendiges Gewebe und unentbehrlich für unser Wohlbefinden: Sie wachsen bis ins frühe Erwachsenenalter und werden dabei immer stärker, größer und dichter. Das ist wichtig, denn unser Skelett soll uns ein Leben lang stützen. Doch unsere Knochen halten uns nicht nur in der Senkrechten, in ihnen werden auch Zellen hergestellt und Mineralien gespeichert. Etwa 98 Prozent des körpereigenen Kalziums sind ebenso wie ein Großteil

### Die Stadien der Osteoporose



**Gesunder Knochen**  
In diesem Stadium ist der Knochen noch voller Kalzium und stabil.



**Osteoporose im Anfangsstadium**  
Jetzt verringert sich der Kalziumgehalt. Die Dichte nimmt ab, der Knochen wird spröde.



**Osteoporose im Endstadium**  
Am Ende sieht der Knochen regelrecht löchrig aus und es kommt leicht zu Brüchen.

des Phosphors im Knochen deponiert. Außerdem befindet sich auch das wichtigste blutbildende Organ in den Knochen, genauer gesagt im Knochenmark: Hier entstehen die Vorläuferzellen für unsere weißen und roten Blutkörperchen. Die Plasmazellen werden hier ebenfalls produziert – sie sorgen in einem gesunden Körper für die Herstellung von immunschützenden Antikörpern. Weil unsere Knochen all das leisten, ist eine knochen-gesunde Ernährung unentbehrlich.

### Maximale Knochendichte

Etwa zwischen dem 25. und 35. Lebensjahr erreichen wir die „Peak bone mass“, die größte Knochendichte. In einem stetigen Umbauprozess werden bis dahin ältere Knochen-schichten entfernt (Abbau) und durch neue ersetzt (Aufbau), dabei wird das Gewebe immer stärker verdichtet. Ihre Stabilität und Härte verdanken die Knochen einem Eiweißgerüst. Hier sind die Mineralstoffe Kalzium und Phosphor eingelagert. Die Umbauarbeiten in den Knochen übernehmen Osteoblasten (knochenaufbauende Zellen) und Osteoklasten (knochenabbauende Zellen). Beide werden in ihrer Aktivität von bestimmten Hormonen und Wachstumsfaktoren gesteuert: Spätestens nach dem 35. Geburtstag wird mehr Knochen abgebaut, als aufgebaut werden kann. Die Osteoklasten sind jetzt wesentlich aktiver als die Osteoblasten. Bei einer Osteoporose beschleunigt sich dieser natürliche Alterungsprozess im Knochen noch: Die Knochenbälkchen (Trabekeln) werden aufgelöst, weil der Körper sie zur Aufrechterhaltung eines konstanten Kalziumspiegels im Blut benötigt und sich deshalb verstärkt am Knochen bedient. Das bleibt nicht ohne Folgen: Die Mikroarchitektur des Knochens zerfällt, seine Dichte nimmt ab, er wird porös. Ein Sturz oder im Extremfall sogar ein Niesen kann jetzt zu einem Bruch führen.

### Gesunde Knochen von Kind an

Weil Knochen nun mal „einfach da sind“, achten wir in der Regel nicht genügend darauf, sie mit ausreichend Bewegung, Sonnenlicht und den Nährstoffen fit zu halten, die sie unbedingt brauchen. Dabei weiß man,

### Risiko erkennen

Ein Drittel der Frauen und ein Fünftel der Männer, die nichts für ihren Knöchenschutz tun, werden im Alter von 60 plus einen Bruch erleiden – Tendenz steigend, weil wir immer älter werden. Zum Vergleich: Für Frauen ist das Risiko für Osteoporose höher, als an einem Brust-, Gebärmutter- oder Eierstockkrebs zu erkranken. Für Männer ist es höher als das von Prostatakrebs.

das schon der Lebensstil eines Kindes großen Einfluss auf sein Skelett und seine Knochendichte hat. Es ist wissenschaftlich belegt, dass Mädchen und Jungen, die sich viel auf natürliche Weise bewegen oder Sport treiben, als Erwachsene stärkere Knochen haben. Denn wenn die „Peak bone mass“ nur um 10 Prozent höher ist, sinkt das Risiko um die Hälfte, dass Knochen später infolge einer Osteoporose brechen. Es ist also nie zu früh, um etwas für seine gesunden Knochen zu tun. Eltern sollten bei ihren Kindern von Anfang an auf ausreichend Bewegung achten, indem sie sie zum Beispiel in einen Sportverein schicken. Doch keine Sorge: Wenn das in der Kindheit versäumt wurde, ist es zum Glück nicht zu spät. Auch ältere Menschen können noch neue Knochenmasse aufbauen. „Gewusst wie“ lautet dabei die Devise, denn sie müssen die richtigen Maßnahmen kennen.

## Übungen gegen Osteoporose

Nicht nur wer bereits Osteoporose oder ein erhöhtes Risiko dafür hat, sollte aktiv werden. Starten Sie zu Hause mit einem einfachen Programm. Hier gibt es kleine Trainingseinheiten für den ganzen Körper. Los geht's mit drei Übungen für mehr Kraft in den Bauchmuskeln.

### Übungen: So geht's

Auf den nächsten Seiten finden Sie eine Reihe von Übungen, mit denen Sie Muskeln aufbauen, Ihre Knochen stärken und Ihre Fitness verbessern können. Sie müssen nicht alle Übungen täglich machen; suchen Sie sich zum Start erst einmal die heraus, die Ihnen leichtfallen. Führen Sie sie langsam und exakt aus, sodass Sie die Wirkung spüren. Stellen Sie Ihr Programm dann so zusammen, dass Sie mindestens 10 Minuten täglich trainieren. Es dürfen natürlich auch mehr sein. Wenn Sie die empfohlene Anzahl der Wiederholungen nicht gleich schaffen, ist das nicht schlimm. Probieren Sie es trotzdem. Nach ein paar Trainingseinheiten klappt es bestimmt.

### Beinheber

Legen Sie sich zunächst auf den Rücken und schieben Sie die Hände unter den Rücken im Bereich der Lendenwirbelsäule. Strecken Sie die Beine lang aus, ohne sie zu überstrecken. Die Kniegelenke dürfen ruhig leicht gebeugt sein. Dann heben Sie beide Beine nach oben, bis Ober- und Unterkörper einen 90-Grad-Winkel bilden. Aus dieser Position heraus senken Sie zunächst ein Bein langsam ab – und zwar nicht bis auf den Boden, sondern so weit, bis der untere Rücken den Kontakt zum Boden nicht mehr halten kann. Dann heben Sie das Bein wieder hoch in die Ausgangsstellung und senken das andere Bein.

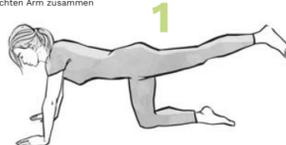
► **Tipp:** Wenn diese Übung Sie nicht genug herausfordert, senken Sie beide Beine gleichzeitig nach vorne und zur Seite. Auch dabei werden die Beine nicht auf dem Boden abgelegt.



Senken Sie jedes Bein fünf-bis zehnmahl. Wenn Sie merken, dass Sie besser werden, senken Sie das Bein tiefer.

### Vierfüßlerstand

Begeben Sie sich in den Vierfüßlerstand, also auf die Hände und Knie. Heben Sie zuerst das linke Bein gestreckt hoch (Bild 1) und dann das rechte. Danach sind der rechte Arm und anschließend der linke dran. Halten Sie Beine und Arme so lange hoch, bis es anstrengend wird. Dann machen Sie eine kurze Pause und setzen erneut an: Diesmal heben Sie erst das rechte Bein und den linken Arm, dann das linke Bein und den rechten Arm zusammen hoch (Bild 2).



Halten Sie die Arme und Beine so lange hoch, bis Sie sich richtig anstrengen müssen – und dann gerne noch ein bisschen länger.

► **Tipp:** Noch mehr bringt es, wenn Sie das Kniegelenk und den Ellenbogen der jeweils gestreckten Arme und Beine unter dem Bauch langsam zusammen- und wieder auseinanderführen.



## Herzhafte Hirse-Bowl mit Ziegenkäse und Birnen



Für 2 Personen | Zubereitung: 20 Minuten  
Nährwerte pro Portion: ca. 720 kcal, 21 g EW, 31 g F, 86 g KH, 299 mg Ca

### Zutaten:

200 g Hirse  
Salz  
1 Schalotte  
1 Birne  
1 EL Rapsöl  
1 EL Balsamico bianco  
Saft von 1 Orange  
1 TL Gemüsebrühe  
½ TL Salz  
Pfeffer aus der Mühle  
100 g Ziegenkäse  
20 g Rucola  
2 EL Olivenöl  
1 EL geröstete gemischte Nusskerne (z.B. Cashew-, Hasel-, Walnusskerne)

### Zubereitung:

Die Hirse in einem Topf in Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 10 Minuten bissfest garen. Dann vom Herd nehmen und offen ausdampfen lassen, dabei mit einer Gabel auflockern.

Inzwischen die Schalotte schälen, halbieren und längs in Spalten schneiden. Die Birne waschen, halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotte und Birne darin goldbraun andrösten. Essig und Orangensaft darübergießen und einkochen lassen. Mit Brühe, Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken. Den Ziegenkäse würfeln und kurz mit in der Pfanne schwenken.

Zum Servieren den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die gegarte Hirse in eine große Schüssel füllen und den Birnen-Schalotten-Mix locker untermischen. Mit Olivenöl beträufeln und den Rucola unterheben. Alles auf Schalen (Bowls) verteilen und mit den gerösteten Nüssen bestreuen.

### Einfach gesund essen:

Rucola gehört zu den Top-Kalziumlieferanten (siehe Seite 42). Die würzigen Blätter stammen aus der Familie der Kreuzblütler und enthalten damit reichlich Senfölglykoside. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und sollen Krebserkrankungen abwehren können.



72 - FRÜHSTÜCK

## Ceviche vom Saibling mit Süßkartoffelpüree



Für 2 Personen | Zubereitung: 30 Minuten | Marinieren: 10 Minuten  
Nährwerte pro Portion: ca. 390 kcal, 32 g EW, 12 g F, 34 g KH, 88 mg Ca

### Zutaten:

1 Süßkartoffel  
½ TL Salz  
3 TL Olivenöl  
300 g Saiblingfilet  
(den Verkäufer darauf hinweisen, dass der Fisch für den Rohverzehr gedacht ist)  
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Limette  
½ Schalotte  
1 TL Schnittlauchröllchen  
1 EL Balsamico bianco  
2 Radieschen  
4 gelbe Cocktailtomaten  
1 grüne Peperontschote  
7 Stiele Brunnenkresse  
Salzflocken

### Zubereitung:

Die Süßkartoffel schälen, in grobe Würfel schneiden und in reichlich Salzwasser 12 bis 15 Minuten bissfest garen. Danach abgießen und kurz ausdampfen lassen. Mit ¼ TL Salz und 1 TL Olivenöl würzen und im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren.

Währenddessen den Saibling auf Gräten kontrollieren und diese, falls nötig, entfernen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit einem Filetmesser in sehr dünne Scheiben schneiden. In einer Schale verteilen und mit Limettenschale und -saft beträufeln. Dann etwa 10 Minuten marinieren, bis sich das Fischfilet weiß färbt und wie gekocht aussieht.

Inzwischen die Schalotte schälen und fein würfeln. Mit dem restlichen Olivenöl, Schnittlauch, Essig und restlichem Salz mischen. Radieschen putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Peperoni putzen, waschen und schräg in dünne Ringe schneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken tupfen.

Die marinierten Saiblingscheiben mit dem Süßkartoffelpüree auf Tellern anrichten und mit der Marinade beträufeln. Mit Radieschen, Tomaten, Peperoni und Brunnenkresse garnieren. Mit 1 Prise Salzflocken bestreuen. Dazu passt Sauerteigbrot.



122 - ABENDESSEN

# BLICK INS BUCH

## Haselnusskuchen mit Buchweizen



Für 1 Springform (18 cm Durchmesser, 12 Stücke) | Zubereitung: 15 Minuten | Backen: 50 Minuten  
Nährwerte pro Stück: ca. 305 kcal, 5 g EW, 22 g F, 22 g KH, 23 g Ca

### Zutaten:

#### Für den Kuchen:

170 g Buchweizenmehl  
150 g geröstete Haselnusskerne  
1 TL Zimmpulver  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss  
1 TL Natron  
2 TL Weinsteinbackpulver  
60 g Rohrzucker  
abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
1 Prise Salz  
100 ml Haselnussöl  
¼ Lungesüßer Haferdrink  
120 g Hagebuttenmark (aus dem Bioladen)

#### Außerdem:

100 g vegane Zartbitterschokolade  
2 EL Haselnussblättchen

### Zubereitung:

Für den Kuchen den Backofen auf 170°C (Umluft) vorheizen. Die Form mit Backpapier auskleiden. Die trockenen Zutaten mischen, anschließend Öl, Haferdrink und 60 g Hagebuttenmark dazugeben und alles mit den Quirlen des Handrührgeräts unterrühren. Die Masse in die Form füllen, glatt streichen und im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 50 Minuten backen.

Den Kuchen herausnehmen und auf einem Kuchengitter in der Form abkühlen lassen, anschließend aus der Form lösen und den Kuchen horizontal halbieren. Die untere Hälfte mit dem restlichen Hagebuttenmark bestreichen und die obere Hälfte wieder daraufsetzen.

Die Schokolade hacken und in einer Metallschüssel über dem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen. Den Kuchen mit der zerlassenen Schokolade gleichmäßig überziehen und fest werden lassen. Mit den Haselnussblättchen garnieren.

### Tipp:

Wer das entsprechende Küchengerät – eine Getreide- oder Nussmühle – zur Hand hat, kann den Buchweizen und die gerösteten Haselnüsse auch selbst frisch mahlen. Ansonsten Buchweizenmehl und geriebene Haselnüsse aus dem Handel verwenden.

