



Der Küchenchef empfiehlt:

Donnerstag, 05. November 2015

Aktionsmenü

**Wildlachsfilet mit
mediterranem Gemüse,
gelber Reis mit Sultaninen**

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
zum Sonderpreis von 1,50 €,
unterstützt durch den Förderverein

Infoblatt zum Aktionsmenü

Wildlachsfilet mit mediterranem Gemüse, gelber Reis mit Sultaninen

Warum ist Wildlachs gesund?

Wildlachs ist eine echte Gesundheitsgeheimwaffe: Der schöne Raubfisch mit dem rosaroten Fleisch stammt aus Kanada, Alaska und aus Ländern rund um den Atlantik. Er versorgt uns mit Jod, Selen, Eisen, Vitamin D und B-Vitaminen. Wildlachs ist außerdem eine hervorragende Quelle für unentbehrliche Fettsäuren. Die langkettigen Omega-3-Fettsäuren besitzen viele gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie verbessern die Fließfähigkeit des Bluts und halten die Gefäße elastisch. Weil sie entzündungshemmend wirken, können sie bei rheumatischen Erkrankungen helfen. Auch bei Nervenkrankheiten wie Altersdepression, Alzheimer und Demenz sollen die Fischfette günstig wirken.

Warum ist mediterranes Gemüse gesund?

Zucchini

Die Zucchini ist mit dem Kürbis verwandt und kam wie so viele andere Gemüse und Früchte durch spanische Eroberer aus Westindien und Mexiko im 16. Jahrhundert nach Europa. Allerdings brauchte sie noch rund 400 Jahre, bis sie hier auch angebaut wurde. Zucchini sind kalorienarm mit nur 31 Kalorien pro 100 g. Sie verfügen aber über viele Mineralstoffe (u.a. Jod, Phosphor und Kalzium) und viel Vitamin B1 und C.

Paprika

Die Paprikapflanze, die wie die Kartoffel, die Aubergine und die Tomate zur großen Familie der Nachtschattengewächse gehört, stammt ursprünglich aus Mittel-, bzw. Südamerika. Sie wird seit etwa 7000 Jahren dort angebaut, wobei man viele Sorten wegen ihrer Heil- und Würzkraft schätzte. Mit den Schiffen von Christoph Kolumbus gelangte sie gegen Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa. Paprika hat nur wenige Kalorien, dafür umso mehr Vitamin C – und zwar schon 140 mg pro 100 Gramm. Vitamin C kurbelt die Fettverbrennung in den Zellen an, stärkt das Immunsystem und beschleunigt die Ausscheidung schädlicher Substanzen. Zudem enthalten Paprika viel Vitamin E und sorgen damit für die antioxidative Abwehr. Sie enthalten auch zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die auf die Stoffwechselaktivität Einfluss nehmen.

Aubergine

Die Aubergine kommt ursprünglich wohl aus Indien. In China wurde sie bereits in vorchristlicher Zeit kultiviert. Die Sarazenen lernten sie in Arabien kennen und brachten sie vermutlich im 13. Jahrhundert nach Spanien. Auberginen bestehen zu 93 Prozent aus Wasser. Mit nur 17 Kilokalorien pro 100 Gramm sind sie sehr kalorienarm – allerdings braucht man für die Zubereitung des Gemüses häufig recht viel Fett. Auberginen enthalten Kalium sowie vor allem in der Schale Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C. Zum Rohverzehr ist dieses Gemüse nicht geeignet, da es Bitterstoffe und das giftige Alkaloid Solanin enthält.

Warum sind Sultaninen gesund?

Sultaninen enthalten vor allem die Vitamine K, E und die B-Vitamine (außer Vitamin B12). Herausragend ist der Gehalt an Vitamin K: Bereits 100 Gramm Sultaninen decken den Tagesbedarf an diesem Vitamin zu über 55 Prozent. Sultaninen enthalten Unmengen Kalium. 100 Gramm Sultaninen decken fast 40 Prozent des täglichen Kaliumbedarfs. Die gleiche Menge stellt außerdem etwa ein Achtel des täglichen Phosphorbedarfs. Weitere vertretene Mineralstoffe und Spurenelemente sind unter anderem Mangan und Kupfer sowie Natrium und Magnesium. Sultaninen sind außerdem ballaststoffreich und fördern die Verdauung. Aber Achtung: Sultaninen sollten nur in Maßen genossen werden. Sultaninen haben viele Kalorien: Auf 100 Gramm kommen knapp 300 Kilokalorien. Sultaninen haben einen sehr hohen Zuckergehalt von über 65 Prozent, welcher sich etwa zu gleichen Hälften aus Glukose und Fruktose zusammensetzt, also schnell verfügbaren Einfachzuckern. Diese Zuckerarten sind nicht so gesund wie Mehrfach- oder besser Vielfachzucker, da sie stärkere Blutzuckerschwankungen verursachen. Sultaninen sollten daher von Diabetikern mit Vorsicht genossen werden.