



## Der Küchenchef empfiehlt:

Donnerstag, 12. November 2015

### **Aktionsmenü**

**Linsenbratling mit  
Kürbiscremesauce,  
Gemüse-Spätzle**

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

## Infoblatt zum Aktionsmenü

### Linsenbratling mit Kürbiscremesauce, Gemüse-Spätzle

#### Wie gesund sind Linsen?

Wie alle Hülsenfrüchte sind auch Linsen kleine Powerpakete, die unserer Gesundheit rundum Gutes tun. Ernährungsfachleute und Mediziner schätzen Linsen vor allem wegen ihres hohen Gehalts an wichtigen Nährstoffen, allen voran einem beachtlichen Anteil an pflanzlichem Protein. Er macht Linsen zu einem besonders günstigen Lebensmittel für Vegetarier und Veganer. Ihren Ruf als Hüftgold tragen Linsen übrigens zu Unrecht. Das Gegenteil stimmt, sagen Experten. Denn Linsen enthalten kein Fett, liefern dafür aber reichlich Ballaststoffe (100 g ungeschälte Linsen decken gut ein Drittel der täglich empfohlenen Menge) und sättigen dadurch besonders gut und nachhaltig. Obendrein punkten Linsen mit einem hohen Gehalt von gleich drei Nährstoffen, die als Fatburner gelten: Eiweiß, das B-Vitamin Cholin sowie Magnesium heizen die Verbrennung von Körperfett an. Und sozusagen ganz nebenbei können Linsen nachweislich einen erhöhten Cholesterinspiegel senken und damit Herz und Kreislauf vor Erkrankungen schützen.

#### Wie gesund ist Kürbis?

Der Kürbis ist eines der absoluten kulinarischen Highlights im Herbst und Winter: Der Kürbis ist kalorienarm, gesund, aromatisch und so wunderbar vielfältig einsetzbar in der Küche. Der Kürbis enthält Mineralstoffe (u.a. Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen) und sättigende Ballaststoffe sowie Beta-Karotin und Folsäure in grösseren Mengen. Beta-Karotin wird vom Organismus in die benötigten Mengen Vitamin A umgewandelt. Ausreichend Vitamin A im Körper sorgt für die Feuchtigkeit und damit Gesundheit der Schleimhäute in Magen, Darm und Blase.

#### Wie gesund sind Gemüse-Spätzle?

##### Erbsen

Erbsen sind reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und Mineralien wie Kalium und Eisen. Außerdem liefert das Gemüse jede Menge pflanzliches Eiweiß. Eine 200-Gramm-Portion kann es hier durchaus mit einem kleinen Schnitzel aufnehmen. Besonders gut verwertbar für den Körper ist das Eiweiß aus Hülsenfrüchten, wenn es mit anderen Proteinen, beispielsweise aus Weizen, Reis, Mais oder Eiern kombiniert wird. Gut aufgestellt ist das Zartgemüse auch beim Vitamin-C-Gehalt. Mit einer Portion Erbsen lässt sich die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen decken. Allerdings nur, wenn diese schonend gedünstet wurden. Denn beim Kochen geht ein Großteil des hitzeempfindlichen Vitamins verloren.

##### Karotten oder Mohrrüben

Mohrrüben sind besonders reich an Beta-Carotin – einer Vorstufe von Vitamin A –, das in unserem Körper eine starke antioxidative Wirkung entfaltet: Es fängt zellschädigende freie Radikale ab, die etwa in der Haut durch UV-Strahlung oder in der Lunge durch Tabakrauch entstehen. Damit der Körper Beta-Carotin leichter aufnehmen kann, sollten Karotten gegart, zerkleinert und mit etwas Fett, zum Beispiel Butter, gegessen werden. Außerdem liefern Mohrrüben Eisen, das für die Blutbildung wichtig ist, sowie die Mineralstoffe Kalzium, Kalium, Zink und die Vitamine C, K und Folsäure. Folate zählen zu den B-Vitaminen und sind für Wachstumsprozesse wie die Zellbildung und Zellteilung unerlässlich. Schließlich liefern Karotten viel Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung (wichtig ist dabei: viel trinken!) – und das alles bei nur 25 kcal pro 100 Gram

##### Lauch

Porree, auch Lauch genannt, enthält viele Vitamine und Mineralstoffe. Besonders Vitamin C und K sowie Folsäure sind enthalten. Bei den Mineralstoffen ist der Gehalt an Kalium, Kalzium, Magnesium, Eisen und Mangan beachtlich. Wie es sich für ein Zwiebelgewächs gehört, enthält Porree außerdem viele sekundäre Pflanzenstoffe, die für den intensiven Geschmack und Geruch verantwortlich sind. Besonders bedeutsam sind hierbei die Schwefelverbindungen, die auch antioxidativ und antibakteriell wirken. Porree ist deshalb nicht nur als Lebensmittel interessant, sondern ihm werden traditionell heilende Wirkungen zugeschrieben.