



Der Küchenchef empfiehlt:

Donnerstag, 22. Oktober 2015

Aktionsmenü

**Atlantik-Zungenfilet mit
Wakame-Salatfüllung und
Dinkelnudeln**

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

Infoblatt zum Aktionsmenü

Atlantik-Zungenfilet mit Wakame-Salatfüllung und Dinkelnudeln

Wie gesund ist Wakame?

Wakame ist eine Braunalge, die am besten vor den Küsten Japans, Koreas und Chinas gedeiht. Dort kann Wakame frisch geerntet werden. Wakame schmeckt angenehm nach Meer und hat eine knackige Konsistenz. Sie lässt sich roh oder gegart verwenden.

Wie alle Algen liefert auch Wakame bemerkenswert viele Proteine, außerdem reichlich Vitamin A, C, E und B 6. Der Gehalt an Vitamin B12 liegt bei Wakame sogar über dem von Fleisch. Besonders üppig vertreten sind in Wakame außerdem wichtige Mineralstoffe wie vor allem Calcium (780 mg / 100 g), Magnesium (1.100 mg / 100 g) sowie Phosphor (350 mg/100 g). Speziell für Veganer gehört Wakame darum zu den wichtigen Lebensmitteln, die dabei helfen, evtl. Mangelerscheinungen vorzubeugen.

Wie gesund ist Dinkel?

Dinkel, der mit dem Weizen eng verwandt ist, ist eine der ältesten angebauten Getreidesorten. Bereits vor mehr als 10.000 Jahren haben Menschen Dinkel gegessen, ursprünglich zuerst in Asien. So wie viele ursprünglichere Nahrungsmittel als gesünder gelten als moderne, sagt man auch dem Dinkel nach, dass er gesünder sei als Weizen. Doch stimmt das? Zwar ist Weizen in der Landwirtschaft seit noch längerer Zeit bekannt als Dinkel, doch tatsächlich sind im Dinkel die gesunden Stoffe wie Vitamine und Mineralien in deutlich höherer Konzentration enthalten als im Weizen, und auch das Eiweiß ist höherwertiger. Dabei nimmt der Dinkel im Vergleich zum Weizen in deutlich geringerer Menge Schwermetalle auf.

Wie gesund ist Atlantikzunge?

Eine Atlantikzunge hat wie viele andere Salzwasserfische auch gesundheitlich einiges zu bieten! Vor allem gilt sie völlig zu Recht als Balsam für die Figur, denn sie gehört zu den kalorien- und fettärmsten Genüssen aus dem Meer. Ein hoher Eiweißgehalt ist bei Atlantikzunge ebenfalls Ehrensache, darüber hinaus bringt sie aber auch eine dicke Portion Jod, Zink und Mineralstoffe auf den Teller. Die Meerestiere sind die einzige nennenswerte Quelle für Jod, aus dem wichtige Schilddrüsenhormone bestehen. Diese sind unter anderem für die Wärme- und Gewichtsregulation zuständig und damit ein wichtiger Helfer bei der Gewichtsreduktion. Fisch ist weiterhin reich an den fettlöslichen Vitaminen A und D. Er enthält wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die nachweislich den Cholesterinspiegel senken und gut für Herz, Gehirn und Immunsystem sind.