

Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

Mittwoch

Tisch-Nr.: _____

Mittagessen:

Menü 1	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Piccata vom Schwein dazu Zucchini und Tomatenspaghetti		560 Kcal	470 Kcal

oder

Menü 2	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Zucchini piccata mit Tomatennudeln		460 Kcal	370 Kcal

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
1			
2			

Abendessen:

Menü 3	Vollwert	1500Kcal	1200 Kcal
Mariniertes Gemüse Mit Schafskäse		620 kcal	510 kcal

oder

Menü 4	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Großer gem. Salat vom Bufett ca. 310 kcal Salatdressing (Essig/Öl) ca. 150 kcal dazu Putenschinken 1 Löffel=60 kcal und Käsestreifen 1 Löffel = 130 kcal	Salate siehe Ordner		

Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
3			
4			

**Die Kalorienangaben beziehen sich nur auf die Hauptgänge.
Salat/Dessert muss gesondert dazu gerechnet werden.
Haben Sie Unverträglichkeiten oder Lebensmittelallergien bitte hier täglich eintragen**



Menü/Kostform (z.B. Menü 1 / 1200 kcal)	Unverträglichkeit/Allergie

Gesundes Wissen

Geschichte und Herkunft von Zucchini

Der Speisekürbis stammt ursprünglich aus Mittelamerika. Dort wird er seit mehreren tausend Jahren angebaut. Ebenso wie ihr Verwandter, der "große Kürbis", gelangte auch die Zucchini erst in der Neuzeit nach Europa. Hier waren es vor allem südeuropäische Länder, die sich dem Anbau von Zucchini widmeten. Obwohl er hierzulande kaum mehr wegzudenken ist, wurde der kleine Gartenkürbis in Deutschland erst in den 70er-Jahren bekannt.

Sorten und Geschmack von Zucchini

Die in Deutschland bekannteste Zucchini-Sorte dürfte "Zuboda" sein. Sie bringt die bekannten dunkelgrünen Früchte hervor. Auch hellgrüne, gelbe und sogar schwarze Sorten gibt es. Daneben sind auch Varianten wie die "Black Forest F1" vorhanden, die rankenartig wachsen oder die "Patty Green Tint", die eine besonders reiche Ernte ermöglichen. Oft mit der Zucchini verwechselt wird der Patisson-Kürbis, der Früchte hervorbringt, die an UFOs erinnern. Zucchini besitzen einen milden Geschmack, der manchmal auch als neutral bezeichnet wird.

Wie Farfalle in der Küche verwendet werden

Farfalle sind sehr unkomplizierte Nudeln. Kinder lieben sie vor allem mit Tomatensoße. Tatsächlich eignen sie sich wegen ihrer grazilen Form auch gut für Gerichte mit leichten eleganten Soßen. Eine Zitronensoße etwa passt hervorragend; ebenso wie eine leichte weiße Soße mit Kräutern, die zu Fisch gereicht wird. Farfalle werden aber auch gern als Beilage serviert, da sie gut auf dem Teller aussehen. In dem Fall passen sie auch zu deftigeren Fleischgerichten, etwa zu Wild oder zu einem Rinderragout. Fast schon ein Klassiker sind Salate mit Farfalle. Knackfrische Gemüsesorten, eine aromatische Vinaigrette und Pastaschmetterlinge, da flattert der Frühling selbst im tiefsten Winter direkt auf den Teller. Besonders interessant wird es dann, wenn man dafür farbige Farfalle aussucht. Es gibt sie in Rot, Grün, Sonnengelb und Schwarz.

Geschichte und Herkunft von Quark

Wissenschaftler vermuten, dass bereits steinzeitliche Jäger in den Mägen erbeuteter junger Wiederkäuer fermentierten Labquark entdeckten. Mithilfe von Artefakten konnten Archäologen die Herstellung von Quark im 8. bis 10. Jahrtausend v. Chr. nachweisen. Dafür wurde Milch in Tongefäße gegeben, wo sie sich bei höheren Temperaturen in Dickmilch wandelte. Zur längeren Haltbarkeit produzierten die Menschen aus Quark mithilfe von Reifungsmitteln und Salz Sauerkäse.

Dieser ergänzte das Nahrungsangebot und half, Engpässe bei der Versorgung zu überbrücken. In der Rezeptsammlung des Klosters Heilbronn wird das Milchprodukt im 15. Jahrhundert namentlich erwähnt, in einem Buch von 1696 ist zudem die Herstellung von Quark beschrieben. Heute ist Quark in beinahe jedem Supermarkt zu finden.

Gut zu wissen

Salate werden auch als Blattgemüse bezeichnet und meist roh verzehrt. Gartensalate sind eine der wichtigsten Gruppen. Sie werden auch als Lactucasalate bezeichnet. Dieser Name stammt von der milchigen Flüssigkeit, die beim Anschneiden der Salatblätter austritt. In diesem „Saft“ sind in geringer Menge Bitterstoffe enthalten, die den Appetit anregen können.

Zu den Gartensalaten gehören u. a. Eisberg-, Kopf-, Römer- und Eichblattsalat sowie der Lollo Rosso und Lollo Bianco. Durch ihren hohen Wasseranteil (ca. 90 %) sind sie sehr arm an Kalorien, liefern aber trotzdem wertvolle Vitalstoffe wie Vitamin C, Provitamin A, Kalium und Magnesium. Als Faustregel können Sie sich merken, dass bei einer dunkleren Färbung der Blätter und einem stärkeren Geschmack auch mehr Inhaltsstoffe zu erwarten sind. Neben den Gartensalaten gibt es die Zichoriensalate (Endivien, Chicorée, Blattzichorie und Radicchio) sowie die sonstigen Salate bzw. nicht kopfbildenden Salate (z.B. Rucola, Feldsalat, Löwenzahn, Garten- und Brunnenkresse, Sauerampfer). Unabhängig von der Sorte hat Freilandware im Prinzip die beste Nährstoffbilanz, weshalb Sie saisonalen Angeboten den Vorzug geben sollten. Bei den roten Blattgemüsen spielen die Anthocyane als sekundäre Pflanzenstoffe eine besondere Bedeutung. Sie gehören zu den Flavonoiden, die sogar Krebs vorbeugen sollen.