

# Tageskarte für unsere Gäste der Siemens AG

## Donnerstag

Tisch-Nr.: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

### Mittagessen:

<b>Menü 1</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Buntbarschfilet mit Spinat und Gnocchi		460 Kcal	390 Kcal

oder

<b>Menü 2</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Sellerischnitzel mit Kartoffel-Gurkensalat		410 Kcal	310 Kcal

#### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
<b>1</b>			
<b>2</b>			

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

### Abendessen:

<b>Menü 3</b>	Vollwert	1500Kcal	1200 Kcal
Bratenplatte dazu Brot und Butter		440 kcal	350 kcal

oder

<b>Menü 4</b>	Vollwert	1500 Kcal	1200 Kcal
Gebackene Pilze mit Currylinsen		680 kcal	520 kcal

#### Bitte wählen Sie Ihre Kostform

Menü	Vollk.	1500	1200
<b>3</b>			
<b>4</b>			



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

## Gesundes Wissen

### Curry - Das heilende Gewürz

Ob süß, pikant, mild oder scharf – das Gewürz Curry verleiht jedem Gericht eine besondere Note. Gleichzeitig wirkt sich der regelmässige Currygenuss positiv auf die Gesundheit aus. Verschiedene Studien konnten zeigen, dass Curry Zivilisationskrankheiten vorbeugen, Entzündungen hemmen, den Cholesterinspiegel stabilisieren und einen positiven Effekt auf Diabetes haben kann. Auch bei Krebs soll Curry eine heilbringende Wirkung entfalten. Erfahren Sie, welcher wohltuenden Beitrag jede einzelne Curry-Zutat für Ihre Gesundheit leisten kann.

### Tilapia

**Beschreibung** Tilapien gehören zur Familie der Buntbarsche. Sie bevorzugen als Lebensraum Wasser mit Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad.

Tilapien sind Allesfresser, werden bis zu sechs Kilogramm schwer und können eine Länge von bis zu einem halben Meter erreichen.

Die Körperformen der Tilapien unterscheiden sich je nach Lebensraum und Art. So ist zum Beispiel der im Nil lebende Tilapia eher scheibenförmig und hat einen bräunlich grauen Körper mit dunklen Querringen. Seine Rückenflosse ist durchgängig, doch besonders charakteristisch sind die kräftig ausgebildete Brust- und Afterflosse.

Im Vergleich zum Nil-Tilapia hat der Mosambik-Tilapia eine hellere Körperfarbe und sehr dunkle Längsstreifen. Er besitzt zwei zusammenführende Rückenflossen.

Da die verschiedenen Arten sich auch untereinander sehr rege kreuzen, gibt es inzwischen zahlreiche Erscheinungsformen dieses Fisches.

Bereits nach einem halben Jahr werden Tilapien geschlechtsreif. Die Weibchen legen pro Kilogramm ihres eigenen Körpergewichts etwa 1500 Eier und brüten sie in Ihrem Maul aus. Im Gegensatz zu vielen anderen Fischarten sind Tilapia-Larven bereits nach dem Schlüpfen äußerst widerstandsfähig.

### Geschichte des Brotes

Vor mehr als 10.000 Jahren begannen die Menschen bereits mit dem Verzehr von Getreide. Erst als Suppe zubereitet und dann als Brei, gehörten die nahrhaften Körner schon damals zu den wichtigsten Lebensmitteln. Die Mischung aus Wasser und zerstoßenen Getreidekörnern ergab beim Garen auf heißem Stein oder in der Asche des Feuers einen Fladen. Das war der Vorläufer des Brotes. Die eher zufällige Entdeckung des Gärprozesses durch die Ägypter vor 2.000 Jahren machte es möglich, Brot in der heutigen Form herzustellen: locker und mit knuspriger Kruste. Nachdem die Römer sowohl die Mühle als auch die Knetmaschine erfanden und die Backofenform optimierten, erweiterten auch die mitteleuropäischen Bäcker die Vielfalt ihres Angebots.

### Bedeutung und Rituale

Der Begriff „Brot“ gibt nicht nur einem Lebensmittel seinen Namen, er steht auch für die Nahrung insgesamt und den Lebensunterhalt. Deutlich wird das im Volksmund, der davon spricht, „sein Brot zu verdienen“ oder in „Lohn und Brot“ zu stehen. Viele Kulturen schreiben dem Brot von jeher magische Eigenschaften zu. Brot und Salz gelten als Symbole der Gastfreundschaft und als Kraftspender. Beim Einzug in eine neue Wohnung soll das Brot den Mietern Reichtum, Fruchtbarkeit und Gesundheit bringen. An Ostern vertreiben Gründonnerstagsbrot und Osterfladen Hexen und bösen Zauber. Auch im Gebet hat „unser tägliches Brot“ einen hohen Stellenwert. Das Brot vor dem Anschneiden an der Unterseite dreifach zu bekreuzen ist ein christliches Ritual, das der Dreifaltigkeit Gottes Ausdruck verleiht. Mit diesem Ritual soll das Brot gesegnet und Gott gedankt werden.

### Feta-Käse – gesunde Delikatesse

Zu den pikantesten und kräftigsten Käsesorten aus den Mittelmeerländern und vom Balkan gehört der Schafskäse. Aus Griechenland stammt der „Feta-Käse“, der inzwischen aber auch von deutschen Milchbetrieben hergestellt wird. Er ist ein typischer Weichkäse mit relativ fester Konsistenz, der nach griechischem Vorbild in Salzlake eingelegt ist.

Schafe wurden übrigens schon vor 8000 Jahren als Haustiere gehalten, lange vor den Kühen. Ihre Milch ist besonders reich an Nährstoffen. Sie enthält fast doppelt so viel Eiweiß und Fett wie Kuhmilch, mehr Vitamine und Mineralstoffe – aber auch Lactose, den Milchzucker. Bei Lactose-Unverträglichkeit ist Schafsmilch also keine Alternative. Der bekannte Feta-Käse enthält 18,1 Prozent Fett, 16,7 Prozent Eiweiß und relativ wenig Cholesterin. Neben viel Natrium hat er reichlich Kalzium, Phosphor, Kalium und Eisen sowie die Vitamine A, E und B. Ein spezieller Wirkstoff ist die Orotsäure, früher bekannt als Vitamin B13. Sie leitet sich ab aus dem griechischen Wort „orós“ = Molke.