

Liebe Gäste,

„Kantina vital“ feiert nunmehr den ersten Geburtstag. Insgesamt blicken wir auf ein gelungenes erstes Jahr zurück.

Die vielen positiven Feedbacks, die wir von Ihnen erhalten haben, zeigen, dass das „Kantina vital“ Konzept Ihnen eine gute Orientierungshilfe für eine bewusste und ausgewogene Ernährung in unseren Mitarbeiterrestaurants bietet.

Ob Fragen zum „Kantina vital“ Tellergericht, der Gästeleitsystem, Nährwerte und Allergenen - unser Mailkorb läuft auf vollen Touren und nimmt Ihre Anregungen und Wünsche immer und gerne entgegen.

In diesem Zusammenhang freut es uns mit Ihnen – *rund ums Thema Ernährung* – ins Detail gehen zu dürfen.

Diese Ausgabe möchten wir nun zum Anlass nehmen, Ihnen zusammenfassend noch einmal Antworten auf die häufigsten Fragen zu geben, die uns im „Kantina vital“ Mailkorb erreicht haben.



Welche Aussage haben die Farben und was steckt dahinter?

Unser Sättigungsgefühl wird in geringem Maße durch Inhaltsstoffe wie Eiweiß oder Fett beeinflusst. Eine größere Rolle spielt die „Menge“ der Mahlzeit. Insgesamt kann unser Magen ein Volumen von durchschnittlich 2000 ml fassen.

Das Sättigungsgefühl an sich wird durch Hormone eingeleitet, die beim Dehnen des Magens beziehungsweise beim Essen, frei werden. So hat ein voller Teller, ob grün oder rot, immer den gleichen Sättigungseffekt.

Als Beispiel:

190g Bratwurst (rot) oder
etwa 200g Hühnerfrikassee (grün)

Hier nehmen wir durch die Bratwurst im Vergleich zum Hühnerfrikassee fast dreimal so viele Kalorien zu uns.

Die Farben vereinfachen die Auswahl und ermöglichen Ihnen einen schnellen Vergleich der Lebensmittel innerhalb einer Lebensmittelgruppe (z.B. tierische Produkte). Um sich ein schmackhaftes Menü zusammen zu stellen, brauchen Sie sich bei uns nicht unnötig mit Kalorienzahlen zu beschäftigen.

Warum sind Saucen, wie zum Beispiel die Vanillesauce grün gekennzeichnet?

Die Farben ergeben sich aus der Energiedichte, bei der Wasser ein wesentlicher Faktor ist. Je höher der Wasseranteil, desto eher tendieren Komponenten zum grünen Bereich.

Saucen, die zum Beispiel Milch als Basis haben, wie die Vanillesauce (grün), sind demnach eine leichtere Alternative zu Saucen mit viel Sahne, wie der Sauce Bernaise (rot). Denn Sahne hat einen geringeren Wasseranteil und zudem einen viel höheren Fettanteil im Vergleich zur Milch. Dies macht die Sahne zu einer mächtigen Komponente.

Der direkte Vergleich gleichartiger Produkte erleichtert Ihnen die Wahl der Komponenten Ihrem Energiebedarf entsprechend.



Is(s)t man mit „grün“ immer „gesund“?

Alles ist erlaubt, ob grün, gelb und rot.

Entscheidend ist die richtige Kombination, die ein ausgewogenes Menü entstehen lässt. Ausgewogen heißt - unser Körper erhält alle Nährstoffe, die er braucht.

In diesem Sinne gibt es kein „gesundes“ oder „ungesundes“ Lebensmittel.

Als sehr gutes Beispiel gehen hier die „Kantina vital“ Tellergerichte voran. An einem Tag Käsetortellini und am nächsten Fisch mit einer großen Salatbeilage – die durchschnittliche Menge einer Lebensmittelgruppe ist entscheidend.

Auch sind Desserts ein wesentlicher Bestandteil des Essens. Sie sind nicht nur lecker, sie runden den Geschmack vieler Mahlzeiten ab. Der Vergleich zwischen den „süßen Leckereien“ kann sich für die lohnen, die Ihr Gewicht im Auge behalten möchten. So sind Puddings die leichtere Alternative zum Kuchen.

Auch hier ist der Wasseranteil der Komponente ein entscheidender Faktor.



Wenn Sie noch spezielle Fragen oder Anregungen zu Kantina vital haben, schreiben Sie uns einfach.

Wir, vom Kantina vital-Team, sind gerne für Sie da!



Bayer Gastronomie

Kaiser-Wilhelm-Allee 3
51373 Leverkusen
kantina-vital@bayer-gastronomie.de
www.bayer-gastronomie.de



Bayer Gastronomie



Newsletter No. 3

Kantina vital
wird **1** Jahr alt

... **Gastlichkeit ist unsere Stärke**