

BTZ Köln

In Trägerschaft der BTZ
Berufliche Bildung Köln GmbH

11.02.2019 – 15.02.2019

Zu allen Speisen gibt es einen kleinen Salatteller vom Buffet.

Zusätzlich steht Ihnen kostenfreies Mineralwasser zur Verfügung.

	Tagesmenu I	Tagesmenu II Vegetarisch	
Montag, 11.02.	Currywurst mit Pommes (enthalten: i, j)	Vegetarische Wurst mit Pommes und Currysauce (enthalten: f, i, j)	Tagesdessert
Dienstag, 12.02.	Rindfleischragout mit Ingwer und Reis (enthalten: g)	Indischer Spinat mit Tofu und Reis (enthalten: f)	Tagesdessert
Mittwoch, 13.02.	Chicken Tikka Masala mit Brokkoli und Reis (enthalten: g)	Tofu Tikka Masala mit Brokkoli und Reis (enthalten: g, f)	Tagesdessert
Donnerstag 14.02.	Dal mit Lamm (Linseneintopf mit Lamm und Kürbis) (enthalten: f, i)	Indischer Weißkohleintopf (enthalten: i)	Tagesdessert
Freitag, 15.02.	Fisch Curry mit Gurkensalat (enthalten: a, c, d, f, g, i, m, j)	Aloo Gobi mit Gurkensalat (enthalten: g)	Tagesdessert

Wenn Sie uns eine Rückmeldung geben möchte, bitte mail an: gruetz@btz-koeln.de

Bei Fragen betreffend der Allergene und Zusatzstoffen sprechen Sie bitte die Mitarbeiter an der Essenausgabe, Kasse und im Berufstrainer Büro an.

Curry – Was ist das eigentlich?

Currys gibt es schon seit schätzungsweise 5000 Jahren, und die meisten der heutzutage bekannten Currys stammen aus Asien. Curry wird vor allem in der indischen (inklusive Sri Lanka), malaiischen und thailändischen Küche verwendet, ist aber mittlerweile auch in westlichen Breitengraden ein nicht mehr weg zu denkender Bestandteil der Esskultur.

Curry wird üblicherweise als Bezeichnung für eine Gewürzmischung verwendet, die aber korrekt Masala (= Mischung) heißen müsste. Als die Engländer Indien im 17. Jahrhundert kolonisierten, waren sie fasziniert von der Indischen Küche und deren vielfältige Verwendung von Gewürzen.

Das Wort „Curry“ entstand während dieser Kolonialzeit der Engländer und bezieht sich auf das südindische, tamilische Wort „kaikaari“, oder in kürzerer Version „kaari“, welches „Sauce“ bzw. „Gericht mit Sauce“, bedeutet.

Neben ihrem wundervollen Geschmack verfügt die Gewürzmischung auch über zahlreiche gesundheitliche Vorteile. Der Hauptbestandteil Kurkuma gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen. Bewiesen ist die antioxidante Wirkung des Curcumins, die Entzündungen hemmt und somit entzündliche Gelenkschmerzen lindert. Auch eine allgemein entzündungshemmende Wirkung ist nachgewiesen. Man weiß, dass Entzündungsprozesse wesentlich an der Entstehung vieler Krankheiten beteiligt sind. Außerdem wirkt Curcumin Leberschädigungen entgegen. Darüber hinaus enthält Kurkuma das Vitamin B6 und beugt Herzkrankheiten vor. Ein verdauungsfördernder Effekt und ein positiver Einfluss auf Heißhungerattacken ist ebenfalls nachgewiesen. Allgemein steigert Curcumin die Aktivität des Immunsystems.

Zusatzstoffe:

1: mit Farbstoff, 2: mit Konservierungsstoff, 3: mit Antioxidationsmittel,
4: mit Geschmacksverstärker, 5: geschwefelt, 6: geschwärzt, 7: mit Phosphat,
8: gewachst, 9: mit Azofarbstoff(en), 10: chininhaltig, 11: koffeinhaltig,
12: alkoholhaltig, 15: mit Süßungsmittel(n), 16: enthält eine Phenylalaninquelle

Allergene:

Gluten a, Weizen: a1, Roggen: a2, Gerste: a3, Hafer: a4, Krebstiere und daraus gewonnene Erzeugnisse: b,
Eier und daraus gewonnene Erzeugnisse: c, Fische und daraus gewonnene Erzeugnisse: d, Erdnüsse und daraus
gewonnene Erzeugnisse: e, Sojabohnen und daraus gewonnene Erzeugnisse: f, Milch und daraus gewonnene
Erzeugnisse (einschließlich Laktose): g, Schalenfrüchte und daraus gewonnene Erzeugnisse: h, mandeln: h1,
Haselnüsse: h2, Walnüsse: h3, Cashewnüsse: h4, Pecanüsse: h5, Paranüsse: h6, Pistazien: h7,
Macadamianüsse: h8, Sellerie und daraus gewonnene Erzeugnisse: i, Senf und daraus gewonnene Erzeugnisse:
j, Sesamsamen und daraus gewonnene Erzeugnisse: k, Schwefeldioxid und Sulphite weniger als 10mg/kg oder
10 mg/l: l, Lupinen und daraus gewonnene Erzeugnisse: m, Weichtier: n