



[Hier eingeben]

Kürbiswoche

08.10.2018 – 12.10.2018

ZU ALLEN SPEISEN GIBT ES EINEN KLEINEN SALATTELLER VOM BÜFFET.
ZUSÄTZLICH STEHT IHNEN KOSTENFREIES MINERALWASSER ZUR VERFÜGUNG.

	TAGESMENÜ I	TAGESMENÜ II VEGETARISCH	
MONTAG, 08.10.	KÜRBIS-GNOCCHI AUFLAUF <small>(ENTHALTEN:A,C,G)</small>	SPINAT-GNOCCHI AUFLAUF <small>(ENTHALTEN:A,C,G)</small>	TAGESESSERT
DIENSTAG , 09.10.	GESCHNETZELTES MIT KÜRBIS UND PUTE <small>(ENTHALTEN:C,G)</small>	GESCHNETZELTES MIT GEMÜSEN UND TOFU <small>(ENTHALTEN:C,G,F)</small>	TAGESESSERT
MITTWOCH, 10.10.	KÜRBIS – LASAGNE <small>(ENTHALTEN:A,C,G)</small>	GEMÜSELASAGNE <small>(ENTHALTEN:A,C,G,I)</small>	TAGESESSERT
DONNERSTAG 11.10.	KARTOFFEL - KÜRBIS – CREMESUPPE MIT RINDERHACK <small>(ENTHALTEN:C,G)</small>	KARTOFFELEINTOPF <small>(ENTHALTEN: A, C, F, J SPUREN MÖGLICH: G, I, M)</small>	TAGESESSERT
FREITAG, 12.10.	KÜRBIS – KARTOFFELGRATIN MIT SEELACHS <small>(ENTHALTEN:C,G)</small>	SPINAT-NUDELAUFLAUF <small>(ENTHALTEN:A,C,G)</small>	TAGESESSERT

[WENN SIE UNS EINE RÜCKMELDUNG GEBEN MÖCHTEN, BITTE MAIL AN: gruetz@btz-koeln.de](mailto:gruetz@btz-koeln.de)

[BEI FRAGEN BETREFFEND DER ALLERGENE UND ZUSATZSTOFFE SPRECHEN SIE BITTE DIE MITARBEITER AN DER ESSENAUSGABE, KASSE UND IM Berufstrainer Büro an.](#)

DAS SOLLTEN SIE ÜBER HOKKAIDO-KÜRBIS WISSEN

SAISON: SCHON ENDE AUGUST LASSEN SICH DIE ERSTEN KÜRBISSE BLICKEN, DIE EIGENTLICHE SAISON STARTET DANN AB SEPTEMBER UND REICHT BIS WEIT IN DEN WINTER. DENN SELBST WENN DIE ERNTEZEIT VORBEI IST, KANN MAN FRISCHE HOKKAIDO – KÜRBIS FINDEN, DA ER SICH BEI OPTIMALER LAGERUNG BIS ZU EINEM JAHR HÄLT.

HERKUNFT: SEINEN NAMEN VERDANKT DER HOKKAIDO-KÜRBIS SEINER URSPRÜNGLICHEN HEIMAT – EINER GLEICHNAMIGEN INSEL IN JAPAN.

DIE INSELBEWOHNER ZÜCHTETEN IHN AUS DEM GEGEN ENDE DES 19. JAHRHUNDERTS VON DEN AMERIKANERN DORT EINGEFÜHRTEM REISNUSSKÜRBIS. ERST SEIT ETWA 20 JAHREN WIRD HOKKAIDO-KÜRBIS AUCH IN EUROPA UND BEI UNS IN DEUTSCHLAND ANGEBAUT UND GEHÖRT INZWISCHEN ZU DEN BELIEBTESTEN GEMÜSESORTEN IM HERBST.

WIE GESUND IST EIGENTLICH HOKKAIDO-KÜRBIS?

DAS FESTE, APPETITLICH ORANGEROTE FRUCHTFLEISCH DES HOKKAIDO-KÜRBIS PUNKTET IM VERGLEICH ZU SEINEN VERWANDTEN MIT EINER BESONDERS HOHEN NÄHRSTOFFDICHTHEIT, DENN ES ENTHÄLT WENIGER WASSER ALS ANDERES KÜRBIS-FRUCHTFLEISCH. WIE ALLE KÜRBISORTEN WIRKT ABER AUCH HOKKAIDO-KÜRBIS ANREGEND AUF NIEREN- UND BLASENTÄTIGKEIT UND ENTWÄSSERT GLEICHZEITIG AUF NATÜRLICHE ART. ZUSAMMEN MIT SEINEM SEHR NIEDRIGEN FETTGEHALT MACHT IHN DAS ZUR IDEALEN SCHLEMMEREI FÜR FIGURBEWUSSTE.

INHALTSSTOFFE: SEINE LEUCHTEND ORANGEROTE FARBE VERDANKT DER HOKKAIDO-KÜRBIS DEM REICHLICH DARIN ENTHALTENEN BETA-KAROTIN, DAS UNSER KÖRPER IN VITAMIN A (WICHTIG FÜR GUTE SEHKRAFT, HAUT UND HAARE) UMWANDELN KANN. 100 GRAMM HOKKAIDO-KÜRBIS DECKEN ETWA EIN DRITTEL DES VOM AMERIKANISCHEN ERNÄHRUNGSINSTITUT NCI (NATIONAL CANCER INSTITUTE) EMPFOHLENE TAGESSOLLS AN BETA-KAROTIN. NOCH EIN GRUND, DIE SCHALE MITZUESSEN: SIE ENTHÄLT EXTRA VIEL BETA-KAROTIN! AUßERDEM HAT HOKKAIDO-KÜRBIS NOCH BEACHTLICHE MENGEN AN VITAMIN B1, B2 UND B6, VITAMIN C UND E SOWIE FOLSÄURE, MAGNESIUM, EISEN UND PHOSPHOR ZU BIETEN.