



BUNTES

aus der Mittagsküche

kurz & knackig notiert

Aber Hallo:

Der menschliche Körper besteht zu 65 % aus Wasser, daher ist ausreichendes Trinken lebensnotwendig.

Erwachsene sollten ca. 2 Liter am Tag trinken und Kinder ca. 1 Liter.

Geeignete Durstlöscher sind Wasser, ungesüßter Tee und Saftschorlen die aus einem Teil Saft und 3 Teilen Wasser bestehen.

Zuckerhaltige Getränke sollten vermieden werden.

Ein Glas Cola, Limonade oder gekaufte Fruchtschorlen enthalten ca. 8 Würfel Zucker ...

... Und Zucker kann süchtig machen.

Wusstest Du schon:

Dass Spinat in der Küche vielfältig verarbeitet werden kann.

Als Gemüse, Salat oder auch für Smoothies.

Spinat kann frisch oder tiefgekühlt gekauft werden.

Er enthält viele Mineralien, Vitamine und Eiweiß.

Spinat ist gut für die Augen, Knochenbau, Zähne und Muskeln.

Spinat als Gemüse sollte möglichst nicht aufgewärmt werden.

Wir in unserer Küche arbeiten mit tiefgekühltem Spinat.

Kurz erklärt:

Gerade im Sommer ist das Angebot an Blattsalaten groß.

Es gibt viele verschiedene Sorten: Eisbergsalat, Kopfsalat, Lollo Rosso, Eichblatt, Rucola Salat usw.

Salat sollte in der Region gekauft werden, da sonst sehr lange Transportwege den Nährstoffen schaden.

Er enthält unter anderem: Mineralstoffe, Ballaststoffe, Folsäure und Vitamine A + C

Salat wird mit verschiedenen Salatsoßen zubereitet.

Wir bieten hauptsächlich saure Sahne, Bio Magerjoghurt oder Essig und Öl Dressing an.

Wir kaufen bei einem regionalen Obst und Gemüsehändler (Fa. Obst und Gemüsehandel Schürmann in Drolshagen)

Saisonales Rezept: Pfannkuchen mit Blattspinat und Fetakäse

Zutaten für 4 Personen:

Teig:

200g. Mehl

4 Eier

3 EL. Öl

1 Prise Salz

200 ml Milch

50 ml Mineralwasser

Füllung:

450 g. Blattspinat frisch

1 Zwiebel

Etwas Knoblauch

1 EL. Öl

Salz, Pfeffer, Muskat

100g Fetakäse

Zubereitung:

Teig:

Zutaten zu einem Teig verrühren und quellen lassen.

Füllung:

Blattspinat putzen und waschen.

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und in dem Öl anbraten.

Blattspinat zugeben und 5 Minuten dünsten. Mit den angegebenen Gewürzen abschmecken.

Fetakäse in kleine Würfel schneiden.

Aus dem Teig Pfannkuchen backen und mit dem Spinat und Feta füllen und 10 Minuten im Backofen bei 180 Grad backen.+