

Sich wohl fühlen ist wichtiger als Abnehmen!

Auf den nächsten Seiten finden Sie Speisen, die mit der Erkenntnis zu tun haben, dass Wellness weit mehr umfasst als einen Saunabesuch, denn die Entscheidung über Wohlbefinden und Gesundheit treffen wir nicht zuletzt mit Messer und Gabel.

Hier können Sie nach Lust und Laune mit wenig Fett Kalorien sparen, mit Vitaminen für die Schönheit schlemmen, mit Kohlenhydraten die grauen Zellen anregen oder mit Eiweiß und Mineralien den Körper auf Trab bringen, ohne auf den Genuss verzichten zu müssen!

Vorspeisen

Riesengarnele mit Süßkartoffel, Avocado und Mango **13,50 €**

Das Öl der Avocadofrucht sowie anderer Pflanzenteile wurde bereits von den Azteken genutzt. Vereinzelt wird es als Speiseöl verwendet, überwiegend findet es heute in der Kosmetik- und Pharmaindustrie Verwendung. Aus dem braunen Holz des Baumes werden auch Möbel und Schiffe hergestellt.

Ziegenfrischkäse mit BIO-Birne, Bittersalaten, Vanilledressing und Nüssen **12,50 €**

Die Inhaltsstoffe des Käses sind weitestgehend mit dem aus Kuhmilch hergestellten identisch. Der Fettanteil und der Anteil an Milcheiweiß ist jedoch etwas geringer. Menschen mit Milcheiweiß-Unverträglichkeit ist es daher zum Teil möglich, diesen Käse zu essen.

Suppen

Weißer Tomatenschaumsuppe mit Basilikum und Mozzarella **5,90 €**

Hauptbestandteil der Tomate ist Wasser (etwa 95 %), außerdem enthält sie Vitamin A, B1, B2, C, E, Niacin, sekundäre Pflanzenstoffe sowie Mineralstoffe, besonders Kalium und Spurenelemente. Der rote Farbstoff ist Lycopin, ein Carotinoid, das die Abwehr stärken soll, da es antioxidativ wirkt und das Risiko bestimmter Krebserkrankungen senken soll.

Rot-Grün von der Karotte mit Sesam **5,80 €**

Ernährungsphysiologisch wichtig ist dabei besonders der Carotingehalt, gefolgt von Vitamin C, Kalium und Eisen. Bedeutung hat die Karotte besonders in der Ernährung von Kleinst- und Kleinkindern sowie in der Diätküche. Karotten sind förderlich für die Blut- und Zahnbildung sowie für die natürliche Widerstandskraft gegen Krankheiten.

Vegetarische Hauptgerichte

Junges Gemüse in der Folie gegart dazu Laratte-Kartoffeln und Estragonsoße **13,50 €**

Als Vitaminbombe eignet sich dieses Ensemble besonders gut zur Stärkung Ihres Immunsystems in dieser nass-kalten Jahreszeit.

Buchweizenpuffer mit Apfel und Rote Bete **12,50 €**

Wegen des fehlenden Glutens ist reiner Buchweizen zum Brotbacken ungeeignet. Dadurch ist er aber auch für Menschen geeignet, die kein Gluten vertragen.

Hauptgerichte

BIO-Lachs aus dem Gewürzsud mit Safranfenchel und Vollkornnudeln

23,50 €

Das Eiweiß vom BIO-Lachs enthält die Aminosäure Methionin, die beim Aufbau der fettzehrenden Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin benötigt wird.

Dorade mit Muscheln, Kirschtomaten, Frühlingslauch und Duftreis

19,50 €

Lauch enthält unter anderem Vitamin C, Vitamin K und Folsäure sowie die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Magnesium und die Spurenelemente Eisen und Mangan. Die antioxidativ und antibakteriell wirkende Schwefelverbindung Allicin, die aus Alliin und dem katalysierenden Enzym Allinase entsteht, verursacht den intensiven Geruch und Geschmack von Lauch.

Maishähnchenbrust mit Vanille und Knoblauch auf Erbsenmousseline und Tomatenbulgur

19,50 €

Eine Vielzahl von Untersuchungen ergaben, dass die Inhaltsstoffe von Knoblauch die Blutfettwerte senken und daher vorbeugend gegen arteriosklerotische Veränderungen der Blutgefäße wirken könnten.

Kalbsfilet unter der Tomatenkruste mit Rucola und geräucherten Kartoffeln

29,50 €

Kalbfleisch ist ein wichtiger Eiweißlieferant. Das im Kalbfleisch enthaltene besonders hochwertige Eiweiß hat aufgrund seiner Aminosäurezusammensetzung eine hohe biologische Wertigkeit

Känguru in Kräuter-Joghurt-Marinade dazu Frühlingsalat und Walnussbrot

19,50 €

Kängurufleisch enthält ungewöhnlich viele konjugierte Linolsäuren. Der Mensch kann diese Fettsäuren nicht selbst bilden und ist auf ihr Vorkommen in der Nahrung angewiesen.

Dessert

Warmes Fairtrade-Schokoladentörtchen mit Orangen-Safraneis

9,50 €

(Das Schokotörtchen wird frisch gebacken. Bitte geben Sie unserer Küche ca. 20 min Zeit dafür.)

Schokolade mit einem hohen Kakaoanteil, wie hier mit ca. 60%, kann den Spiegel der herzschützenden Antioxidantien erhöhen. Weiterhin hilft Kakao gegen Bluthochdruck.

Überraschung vom Apfel und Gewürzen

8,50 €

Der Apfel hat einen hohen ernährungsphysiologischen und diätetischen Wert. Die Apfelschale ist besonders reich an Pektin, das Fruchtfleisch enthält Apfel- und Zitronensäure, mehrere Zuckerarten, Zellulose, Gerbstoff usw., außerdem noch mehr als 30 Mineralstoffe und Spurenelemente, wobei vor allem Eisen, Phosphor und Calcium genannt werden müssen. An Vitaminen enthält der Apfel Vitamin A, B1, B2, B6, E, Niacin, Folsäure und vor allem C. Wegen seines Gehalts an Fruchtsäuren gilt der Apfel auch als "Zahnbürste der Natur".

Unser 4-Gang-Vital-Menü

**Riesengarnele mit Süßkartoffel,
Avocado und Mango**

**Rot-Grün von der Karotte
mit Sesam**

**Kalbsfilet mit Tomatenkruste
dazu Rucola und geräucherte Kartoffeln**

**Überraschung vom Apfel
und Gewürzen**

**4 Gang Menü
48,50 €**

Zum Essen empfehlen Wir

„Pflaumen-Lassi“ mit Kefir

4,50 €

Pflaumen inzwischen mit fast 2000 Sorten, schmeckbar interrasant verwandt mit Aprikose, Pfirsich, Schlehe und Kirsche. Die Zuchtform stammt von der asiatischen Wildpflaume ab. Je nach Sorte ist ihr Fleisch dunkel, violett, rot oder gelb, hat aber in jedem Fall viele Vitamine (A, B und C). Weitere enthaltene Mineralstoffe sind Kalzium, Kalium, Eisen, Magnesium.

„Salziger Gurken-Lassi“

4,60 €

Zu den wichtigsten Milchsäurebakterien in traditionellen Sauermilcharten wie Joghurt, Sauermilch, Buttermilch und dergleichen, gehören Streptokokken und Laktobazillen. Die bei der Herstellung eingesetzten Mikroorganismen sind nicht Säure- und Gallensaftresistent und überleben nicht oder nur in geringer Anzahl die Magen-Darm-Passage. Probiotische Mikroben können in lebensfähiger Form den Darmtrakt erreichen und ihre Stoffwechselaktivität dort entfalten. Zwar treten nach dem Verzehr von Joghurt immunstimulierende Effekte ein, jedoch sind diese, anders als in der Werbung suggeriert, unabhängig von der Art des Joghurts.

„Sanddorn-Lassi“

4,90 €

Sanddornbeeren weisen einen ungewöhnlich hohen Vitamin-C-Gehalt auf. Abhängig von der jeweiligen Sorte variiert dieser zwischen 200 bis 900 mg pro 100 g Beeren. Damit wird der durchschnittliche Vitamin-C-Gehalt von 50mg bei Zitrusfrüchten mehrfach überschritten.

Orangen-Bananenshake mit Vanille

4,90 €

Neben ihrer Eigenschaft als guter Energiespender enthalten Bananen auch sehr viel Kalium. Daher werden Bananen Patienten empfohlen, die an Kaliummangel leiden, der sich in Muskel-, Nerven- und insbesondere Herzproblemen äußern kann. Wegen ihrer leichten Verdaubarkeit eignen sich Bananen bei der Behandlung von Darmbeschwerden wie zum Beispiel Durchfall. Ungewöhnlich an Bananen ist, dass sie auch bei Verstopfung wirken.

Mango-Kokosshake mit Lavendel

4,60 €

Lavendel ist bekannt für seine beruhigende Wirkung und wird in der Aromatherapie angewendet. Er hilft gegen: innere Unruhe, nervöse Erschöpfung, Einschlafstörungen und Migräne.

Gewürztee von der Eichel

4,90 €

Eicheltee soll den ganzen Körper stärken, besonders die Knochen. Er soll gegen Gicht und Rheuma helfen und wird bei Blutarmut, Blasenleiden, Nervosität und Durchfall eingesetzt.

Himbeer-Paprikasmoothi

4,90 €

Paprika enthält relativ viel Vitamin C (0,1–0,4 Gewichtsprozent). So gelang es erstmals dem ungarischen Chemiker Albert Szent-Györgyi, Vitamin C aus Paprika in genügender Menge zu isolieren. Er erhielt dafür 1937 den Nobelpreis für Medizin. Paprikaschoten enthalten außerdem viele Flavonoide und Carotine. 100 g rohe Paprika enthalten 19 kcal, 1,1 g Protein, 3 g Kohlenhydrate und 0,29 g Fett. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind etwa 290 mg Kalium, 20 mg Magnesium, 15 mg Calcium, 5 mg Tocopherol pro 100 g Paprika.