

piccante Betriebsres taurant
S-bar GmbH / Nobelstraße 12 / 70569 Stuttgart
T 0711. 97045-06 / F -70 / piccante@izs.fhg.de
www.s-bar.de

Öffnungszeiten
Mo.–Do.: 07:00–15:45 Uhr / Fr.: 07:00–15:00 Uhr
Sa. / So.: Ruhetag

Impressum
WortFreunde Kommunikation GmbH
SANSHINE Communications GmbH

piccante foodletter # 01.2012

* * *

I. Aus Obstkorb und Gemüsekiste

Zitronen, Orange & Co. – dem Winter Saures geben

Bei Laune zu bleiben fällt im Januar nicht leicht: Die Feiertage mit ihren süßen Seiten gehören der Vergangenheit an, bis zum Frühling ist es noch lang und das Immunsystem beginnt zu schwächeln. In dieser Zeit sind Zitrusfrüchte genau das Richtige. Die Winterfrüchte in leuchtendem Gelb, Grün oder Orange sind kleine Energiepakete, die uns im Kampf gegen Winterwetter und Winterblues nach Kräften unterstützen. Sie stammen ursprünglich aus Südostasien und wurden erst im Mittelalter bei uns heimisch. Die weltweit größten Anbauflächen liegen in China. Europa wird vor allem mit Früchten aus Spanien und Italien versorgt. Ein Symbol für Luxus und Reichtum sind Orangen, Pampelmusen, Limetten, Mandarinen und Bitterorangen schon längst nicht mehr, für Exotik in der Küche sorgen die süßen, sauren oder auch bitteren Geschmacksnuancen aber auch heute noch. So bekommen fast alle Gemüsesorten und viele Drinks und Desserts mit einem Schuss Säure zusätzliche Frische.

Vor allem aber versorgen uns Zitrusfrüchte mit einer Extraportion Vitamin C, die wir in der kalten Jahreszeit gut gebrauchen können. Darüber hinaus regen sie mit ihren Fruchtsäuren nicht nur den Appetit, sondern auch die Verdauung an. Dass sie noch dazu wenig Kalorien enthalten, hören diejenigen sicher gerne, die nach den Feiertagen einen besorgten Blick auf die Waage werfen.



Stimmt's?

„Sauer macht lustig“, behauptet das Sprichwort und hat damit Recht: Saure Lebensmittel wie Zitronen, Rhabarber, Sauerkraut oder Essiggurken fördern durch ihre Inhaltsstoffe die Produktion positiv stimulierender Substanzen wie etwa Serotonin.

den Lächeln gerade auf Desserts spezialisiert? Für die Antwort muss Dirk Hielscher nicht lange nachdenken: „Weil sich die Gäste über einen Nachtisch freuen.“ Und damit hat er wohl Recht, oder?

II. Wir kümmern uns um Ihr Mittagessen

Dirk Hielscher

Ganz gleich, ob Schnitzel oder Schupfnudeln, Reis oder Rösti auf der Speisekarte stehen: Krönen der Abschluss, bevor's mit der Arbeit weitergeht, ist ein kleiner, feiner, vor allem aber süßer Nachtisch.

Dirk Hielscher
z. Hd. Dirk Hielscher
monien@s-bar.de



Dirk Hielscher ist seit September der Experte für die Dessert-Köstlichkeiten in der piccante-Küche und hat sich schon bestens ins Team integriert. Fragt man ihn nach seinem eigenen Lieblingsdessert, leuchten zwar seine Augen, festlegen mag er sich aber nicht. Denn wer sich festlegt, würde dem Bratapfelmus den Vorzug vor Zimtbus geben oder Vanillecreme gegen

Schokopudding ausspielen. Dirk Hielscher liegt aber alles am Herzen, was frisch zubereitet, gesund – und süß ist. Milchreis allerdings, so verrät er schließlich doch, hat auf seinem ganz persönlichen Speiseplan keine Chance. Und warum hat sich der Koch mit dem gewinnen lassen? „Weil sich die Gäste über einen Nachtisch freuen.“ Und damit hat er wohl Recht, oder?

III. Das schmeckt im Januar

Heiß! Süß! – Kakao!!

Es gibt Getränke, die schmecken einfach nur beim passenden Wetter. Eiskaffee zum Beispiel. Oder Glühwein. Schon allein beim Klang des Namens assoziiert man die zugehörige Außentemperatur. Heiße Schokolade gehört auch in diese Runde. Sie schmeckt einfach am besten, wenn die Brillengläser nach dem Winterspaziergang beschlagen und die Hände klamm vor Kälte sind. Ihr Geheimnis lässt sich einfach benennen, aber schwer ergründen: Heiß muss sie sein – und süß – vielleicht ein bisschen scharf. Und zu ihrem Outfit gehört ganz unbedingt eine große, cremige, kühle Sahnehaube. Weil bekanntlich Schokolade den winterlichen Serotoninspiegel erhöht und dieser Neurotransmitter für gute Laune sorgt, können wir von heißer Schokolade in der dunklen, kalten Jahreszeit gar nicht genug bekommen. Uns ist an der guten Laune unserer Gäste gelegen, deshalb verraten wir doch gerne das ultimative Rezept für die sämig-süße (Kalorien-)Sünde: Einen Liter Vollmilch mit dem Mark einer Vanilleschote erhitzen und 100 g Zartbitterschokolade (nicht unter 70% Kakaoanteil!) darin schmelzen. Achtung, umrühren! Noch ein bisschen Zucker oder Kardamom, eine Prise Chili, einen Hauch Zimt hinzufügen – hier geht Probieren über Studieren. Den Kakao in vorgewärmte Becher füllen und mit einigen Löffeln angeschlagener Sahne krönen.



INFORMATIVES DRUCKFRISCH UNTER IHREM TELLER



IV. Highlights aus der Kantine

Neue Wunschmenü-Aktion

Jeder hat eins. Welches haben Sie? Gehören Nudeln dazu oder Kartoffeln, eine köstliche Sauce, ganz viel Salat oder eine Extraportion Käse? Die Rede ist vom Lieblingsessen, von dem Gericht, für das Sie alles andere stehen lassen und das am allerbesten schmeckt, wenn es in großen Töpfen gekocht wird. Wir haben die Töpfe, Sie haben die Ideen! Deshalb wollen wir die Erfolgsgeschichte des Wunschmenüs fortsetzen und kochen, was Ihnen besonders gut schmeckt. Notieren Sie Ihr Wunschmenü auf einem der ausliegenden Flyer und werfen Sie den Flyer in die Wunschbox. Gerichte, die von vielen gewünscht werden und die piccante-Menüauswahl bereichern, werden wir zum Wunschmenü küren und besonders ankündigen. Gute Chancen auf diesen Titel haben Vorschläge, die sich auch in großen Mengen kochen lassen und die nicht allzu exotisch sind. Wir wollen ja, dass es allen schmeckt!

V. Ernährungstipp!

Jod

Eine der Ursachen für Müdigkeit und Antriebschwäche kann Jodmangel sein. Vor allem die Schilddrüse benötigt Jod, um die Schilddrüsenhormone T4 und T3 zu bilden, die für viele Körperfunktionen unverzichtbar sind. Die empfohlene Jodzufuhr pro Tag richtet sich unter anderem nach Alter, Gewicht und Kalorienumsatz und liegt im Durchschnitt für einen Erwachsenen bei 200 Mikrogramm. Wer sich vegetarisch ernährt oder ganz auf Fisch oder Milchprodukte verzichtet, sollte die Jodzufuhr besonders im Auge behalten. Auch Sportler haben einen überdurchschnittlichen Jodbedarf, denn beim Auspowern kommt der Stoffwechsel auf Touren, der Kalorienumsatz wird angekurbelt und mehr Muskelmasse gebildet. Dies erhöht insgesamt den Bedarf an Schilddrüsenhormonen und damit an Jod. Da viele heimische Nutzpflanzen kaum Jod anreichern und jodreiche Lebensmittel wie Seefische und andere Meerestiere nicht täglich auf dem Speiseplan stehen, wird jodiertes Speisesalz empfohlen. Das wissen wir im piccante natürlich auch und verwenden für alle Gerichte jodiertes Speisesalz.

Das meint der Bauernkalender zum Januar:

Auf trockenem, kaltem Januar folgt viel Schnee im Februar.