



■ Restaurant FRISH

# Leckere Maultaschen und Kürbis am Aktionscounter

Der neue Aktionscounter »FRISH & NEW« im Restaurant FRISH hält immer wieder neue Foodangebote bereit. Aktuell hat die Herbstküche Einzug gehalten.

Die letzten sonnigen Tage waren noch einmal herrlich, und die Terrasse im Restaurant FRISH war Anlaufpunkt

für viele unserer Gäste. Trotzdem merken wir nun, dass der Herbst mit seinen bunten Farben und kühleren Temperaturen da ist.

Nun ist Zeit für herbstliche Gerichte und wir starten mit einer großen Auswahl an Maultaschengerichten gepaart mit leckerem Kürbis. Freuen Sie sich auf feine Kürbiscremesuppen, hausgemachte

Kalbsmaultaschen oder überbackene Breuninger-Maultaschen mit Schinken und Käse, dazu knackige Herbstsalate und verschiedene Kürbisbelegen. Wer es gerne vegetarisch mag, für den haben wir Spinat-Käsemaultaschen oder Kürbis-maultaschen im Angebot.

Das gesamte FRISH-Team freut sich auf Ihren Besuch.



■ Gesundes in der kalten Jahreszeit

## Wintergemüse: Voller Vitamine und Ballaststoffe

Gemüse steckt prall voll mit wichtigen Vitaminen, wertvollen Mineralstoffen und verdauungsfördernden Ballaststoffen. Es versorgt uns auch mit Kohlenhydraten und wertvollem Eiweiß. Hervorzuheben ist sein geringer Kaloriengehalt, denn Gemüse enthält kaum Fett. Daher sollte täglich eine Portion Gemüse und dazu möglichst noch eine Portion Salat oder Rohkost verzehrt werden.

Der Winter hat in kulinarischer Hinsicht einiges zu bieten. Vitamin- und ballaststoffreiche Gemüsesorten wie zum Beispiel Kohl haben jetzt Saison. Sie bringen uns gesund durch die kalte Jahreszeit.

Wussten Sie's? Das vitaminreichste Gemüse ist Grünkohl. Bezogen auf 100 Gramm enthält er doppelt so viel Vitamin C wie Orangen und zählt zu den Spitzenreitern bei den Vitaminen A, E und der B-Gruppe. Überdurchschnittlich ist auch sein Gehalt an den wichtigen Mineralstoffen Kalium und Calcium, Magnesium, Eisen und

Fluor. Grünkohl ist zudem ein wertvoller Eiweiß- und Ballaststofflieferant.

Ähnlich gesund sind Brokkoli und Rosenkohl. Sie besitzen sogar noch etwas mehr Vitamin C als Grünkohl. Um unnötige Vitaminverluste zu vermeiden, sollte Kohl möglichst frisch oder aus der Tiefkühltruhe verzehrt werden. Wer Kohl schlecht verträgt, kann sich an Chinakohl halten. Dieser ist leichter verdaulich und bläht in der Regel nicht.

Ein anderes Rekordgemüse ist die Schwarzwurzel. Mit 17 Prozent Ballaststoffen enthält sie mehr als jedes andere Gemüse und ist auch reich an allen wichtigen Mineralstoffen. Auch beim Vitamin-E-Gehalt ist sie mit 6 mg/100 g Spitzenreiter, schon drei Schwarzwurzeln decken den Tagesbedarf.

Weitere gesunde Wintergemüsesorten sind Fenchel, Chicorée, Lauch und Feldsalat. Letzterer ist anspruchslos und frosthart. Sein nussiger Geschmack, der auf ätherischen Ölen

beruht, macht ihn so beliebt. Feldsalat ist besonders reich an Kalium und Ei-

sen und enthält alle wichtigen Vitamine. (Wirths-PR)

Foto: Wolfgang Jargstorff/Fotolia



■ 13400 Euro für den guten Zweck



Delikat essen und dabei Gutes tun lautete die Devise am 11. Oktober bei der ersten »Nacht der Köche« im BreuningerLAND. Spitzengastronomen und renommierte Weingüter aus der Region tafelten das Beste auf, was Küche und Keller hergeben. Schließlich war die »Nacht der Köche« zugleich ein Benefizdinner. Im Nu war das exklusive Abendessen ausverkauft, die Gäste waren begeistert und das Spendenkonto am Ende gut gefüllt. Insgesamt kam die stolze Summe von 13400 Euro zusammen. Dieses Geld wird aufgeteilt und es gehen jeweils 6700 Euro an den Verein Ökumenische Hospizinitiative im Landkreis Ludwigsburg e. V. sowie an die Aktion Helferherz der Ludwigsburger Kreiszeitung. Über die gelungene Aktion freuen sich: Center Manager Torsten Keller, Koch und Mitorganisator Christian Kölbl, Hauptkoordinator und Organisator im Bereich Service, Küche sowie Equipment Andreas Müller, Sabine Horn von der Ökumenischen Hospizinitiative sowie Christian Maron, Verlagsleiter der Ludwigsburger Kreiszeitung.



■ Delikat essen

Exklusive Gaumenfreuden konnten die Besucher des BreuningerLANDES im Oktober im Rahmen der Aktion »Delikat essen« genießen. Prominente Gastronomen ließen sich beim Kochen über die Schultern schauen. In der Einkaufsstraße präsentierten verschiedene Unternehmen unterschiedlichste Köstlichkeiten. Ein ganz besonderer Höhepunkt war »Die Nacht der Köche«, bei der Meister ihres Fachs die Gäste kulinarisch verwöhnten.