

# enjoy

Weil Kinder das  
Grösste sind!

menuandmore hat sich ein neues  
Erscheinungsbild geschenkt.

Respektvoller Umgang  
spielerisch erlernen

Die gemeinnützige Organisation  
«Planet Hort» mit ihren spannenden  
Projekten im Fokus.

Mehr vegi und nur  
noch Schweizer Fleisch

Die Kreation neuer vegetarischer  
Kindermenüs und ausschliesslich  
Fleisch aus der Schweiz.

Unterwegs mit  
menuandmore

Beim Weiterbildungs- und  
Betriebstag werden Brandpräven-  
tion und Feuerlöschen geübt.

# Inhalt

## Auftakt

- 4 Das ist unser neuer Auftritt

## kids

- 6 Planet Hort:  
Spielerisch respektvoller Umgang
- 7 Melkschemel und Poetry-Slam

## kids4future

- 8 Im Auftrag der Umwelt
- 9 Alternativen zu Palmöl

## In eigener Sache

- 10 «Wasser marsch!»: Feuertaufe am Weiterbildungs- und Betriebstag
- 11 Kurz und knackig

## Wussten Sie schon

- 12 Rosenkohl – wie das gesunde Gemüse weniger bitter schmeckt

### Zur Info

Der enjoy!-Newsletter kann auch online auf [www.menuandmore.ch](http://www.menuandmore.ch) abgerufen werden.

**Bezugsquelle**  
Menu and More AG  
Sihlquai 340  
8005 Zürich  
Tel. 044 448 26 11  
Fax 044 448 26 10  
[info@menuandmore.ch](mailto:info@menuandmore.ch)  
[www.menuandmore.ch](http://www.menuandmore.ch)

Ein Unternehmen der Eldora-Gruppe

### Impressum

**Konzeption/Text**  
Menu and More AG  
in Zusammenarbeit mit  
Marion Eberhard  
[www.textundwort.ch](http://www.textundwort.ch)

**Gestaltung**  
Tube Design GmbH  
[www.tubedesign.ch](http://www.tubedesign.ch)

**Korrektorat**  
Claudia Scherrer  
[www.tipptopp.ch](http://www.tipptopp.ch)

**Fotos**  
S. 8: Sylvan Müller  
S. 7, 12: [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)  
Übrige Bilder: menuandmore

**Druck**  
Käser Druck AG  
[www.kaeser.ch](http://www.kaeser.ch)

**Ausgabe**  
Ausgabe 2/16, erschienen im  
Oktober 2016

**Auflage**  
2'500 Exemplare,  
erscheint 2x jährlich in deutscher Sprache

Klimaneutral gedruckt auf  
BalancePure, FSC-zertifiziertes  
Papier aus 100% Recyclingfasern,  
ausgezeichnet mit dem «Blauen Engel».

# Liebe Leserin, lieber Leser

## menuandmore im neuen Gewand

Der neue Claim «Weil Kinder das Grösste sind!» begleitet uns seit diesem September. Denn im Rahmen eines Corporate Design Relaunches, den wir uns zur Untermauerung der strategischen Neuausrichtung auf Kinder- und Jugendverpflegung geschenkt haben, wurden das Erscheinungsbild von menuandmore und der Claim komplett überarbeitet. Wir haben dieses Projekt gemeinsam mit den Mitarbeitenden mit viel Herzblut, Engagement und Liebe umgesetzt. Es ist ein tolles Gefühl, wie sehr sich alle gefreut haben, einen eigenen Beitrag zum neuen Design geleistet zu haben. Und die Freude in den Augen der Eltern und Grosseltern darüber zu sehen, dass ihre Kinder respektive Enkelkinder Teil des neuen Auftritts sind, ist unbeschreiblich. Lesen Sie alles zum neuen Design auf den Seiten 4 und 5.

## «Planet Hort» für einen gesunden Planeten Erde

Daniela Sachse und ihr Team haben mit der gemeinnützigen Organisation «Planet Hort» ein Konzept entwickelt, wie Kindern spielerisch umwelt- und menschenfreundliches Handeln im Hort und im Alltag beigebracht werden kann. Auch bei den beliebten Erlebnismittagen auf dem Bio-Bauernhof Leimbühof hatte das von der UNESCO Schweiz ausgezeichnete Programm einen eigenen Stand. Mehr dazu finden Sie auf Seite 6.

## Neue vegetarische Rezepturen für eine gesündere Umwelt

Von der Rezeptidee bis auf den Teller ist es ein langer Weg. Mit Pascal Haag haben wir einen erfahrenen, externen Berater beigezogen, der unsere Entwicklungsabteilung in der Kreation neuer vegetarischer kindergerechter Rezepte unterstützt. Auf Seite 8 wird beschrieben, was es braucht, bis zum Beispiel ein Soja-Karotten-Burger auf den Menüplan kommt.

## Im Auftrag der Brandbekämpfung

Jedes Jahr nehmen die menuandmore-Mitarbeitenden an einem Weiterbildungs- und Betriebstag teil. Dieses Jahr stand ganz unter dem Zeichen des Feuers und dessen Bekämpfung. Auf Seite 10 lassen wir Sie an unseren Erfahrungen dieses «heissen» Tages teilhaben.

Das ganze Team von menuandmore und ich wünschen Ihnen eine goldige Herbst- und schneeflockige Winterzeit und ebenfalls viel Freude am neuen Auftritt!



**Markus Daniel**  
Geschäftsführer  
Menu and More AG



# Das ist unser neuer Auftritt

*menuandmore hat sich voll und ganz der gesunden Verpflegung von Kindern und Jugendlichen verschrieben und dafür ein frisches Erscheinungsbild und einen neuen Claim entwickelt.*



**Seit der Privatisierung der Stadtküche hat menuandmore stets für Gesundheit, Abwechslung und Genuss auf den Kindertellern gesorgt – frisch, ausgewogen und den Ernährungsrichtlinien für Schulen der Stadt Zürich entsprechend. Zudem konnten in den letzten Jahren zahlreiche weitere Städte und Gemeinden wie Adliswil, Thalwil, Zug und sogar Bern und Basel als Kunden gewonnen werden.**

Immer mehr private und öffentliche Institutionen bauen auf die frischen Menüs für den gesunden Mittagstisch: Über 450 Institutionen zählen derzeit zum Kundenstamm der Menu and More AG. Damit ist menuandmore in der Deutschschweiz die führende Anbieterin für Mittagstischverpflegung.

Seit 2015 fokussiert sie sich auf das, was sie am besten kann: die Verpflegung von Kindern und Jugendlichen. Um diesen Prozess der strategischen Neuausrichtung abzuschliessen und

ihn gegen aussen zu tragen, wurde auch das Erscheinungsbild komplett überarbeitet. Seit September 2016 tritt menuandmore mit einem neuen Claim auf und erscheint in einem frischen, speziell auf die Kinder- und Jugendverpflegung ausgerichteten Design.

**Unser neuer Claim:**

*Weil Kinder das Grösste sind!*

Da der Firmenname «menuandmore» bereits Rückschlüsse zulässt, dass es sich um eine Verpflegungsanbieterin handelt, wurde der bisherige Claim «Küche in Bewegung» ersetzt. «Der neue Claim «Weil Kinder das Grösste sind!» ist emotional, prägnant, genau auf die Kinder- und Jugendverpflegung ausgerichtet und spiegelt die Einstellung aller menuandmore-Mitarbeitenden wider», so Geschäftsführer Markus Daniel.



Seit Mitte Oktober 2016 begleiten die Kinder unsere Chauffeure tagtäglich in der Deutschschweiz auf deren ökologischen Transportrouten.

## **Authentisch – wie das Unternehmen selbst**

Die bildliche Umsetzung des neuen Claims erfolgt über eine vertraute, kindliche Ebene: Kinder stellen Märchenfiguren, einen Sport oder ein anderes spezielles Thema dar. So liegt zum Beispiel für das Sujet «Prinzessin auf der Erbse» ein handgearbeitetes Gemüsebett auf dem Kinderteller, und auf der Gabel steckt eine Erbse. Das Fotoshooting fand in den Räumen der Menu and More AG statt. Fast alle Fotomodelle sind Kinder respektive Enkelkinder von Mitarbeitenden: Die Prinzessin auf der Erbse beispielsweise ist die Enkeltochter von Raoul Gandoy, ein Küchenmitarbeiter, das Sujet «Römer» wird vom Sohn von Petra Wicky, HR-Leiterin, gespielt, und das Rotkäppchen ist die Tochter von Tschundralak Chödentsang, ein Mitarbeiter aus der Kommissionierung. Um grösstmögliche Authentizität zu wahren, wurden auch alle Gemüse- oder Früchte-Accessoires respektive Tiere mit viel Liebe zum Detail von menuandmore-Mitarbeitenden handgefertigt.

So auch der Broccolihund rechts, für den noch ein Name gesucht wird. Ideen werden sehr gerne unter [info@menuandmore.ch](mailto:info@menuandmore.ch) entgegengenommen: Vitaly, Gs'hund und Doggoli stehen aktuell hoch im Kurs.

## **Märchenhaft bebilderte Transportflotte**

Die Herbstferien in der Stadt Zürich wurden genutzt, um die menuandmore-Transportflotte umzugestalten. Seit Mitte Oktober begleiten jeweils ein Junge und ein Mädchen die Chauffeure von menuandmore auf ihren täglichen Routen. Neben dem kleinen Piraten, der nun bei seinem Vater Jorge Dos Santos (l.) täglich beim Ausliefern der Menüs dabei ist, fahren auch ein Sherlock Holmes, Schneewittchen, Peter Pan und Aschenputtel durch die Deutschschweiz und zieren unsere Transporter.

## **Neuer Internetauftritt – inklusive Blog**

Natürlich ist das noch nicht alles: Die Website [menuandmore.ch](http://menuandmore.ch) wurde selbstverständlich an das neue Design angepasst und ist unter den aktuellsten technischen Voraussetzungen programmiert worden. Schlanker, übersichtlicher und nun auch für mobile Endgeräte optimiert. Neu bieten wir auch einen Blog: Unter der Rubrik «Neuigkeiten» findet sich der immer aktuelle «Corporate Blog». Damit möchten wir von menuandmore die Chance nutzen, direkt mit Interessierten zu kommunizieren. Einmal monatlich werden dort spannende Expertenartikel rund um die Themen Ernährung, Gesundheit, Nachhaltigkeit und Soziales veröffentlicht.





## Planet Hort: Spielerisch respektvoller Umgang

Was passiert, wenn ich Plastik wegwerfe? Warum ist es besser, Äpfel vom Bauernhof nebenan zu kaufen? Was kann ich mit Altpapier machen, statt es wegzuworfen? Kinder haben viele Fragen.



Biodiversität durch die Lupe betrachtet, an den Kindererlebnismittagen auf dem Bio-Bauernhof Leimbihof in Zürich.

**Die gemeinnützige Organisation «Planet Hort» sucht mit den Kindern nach Antworten auf die vielen Fragen und bringt ihnen spielerisch umwelt- und menschenfreundliches Handeln im Hort und im Alltag bei.**

Gründerin und Geschäftsführerin Daniela Sachse vertritt die Meinung, dass Kinder möglichst früh menschen- und umweltfreundliches Handeln lernen sollen. Der Hort bietet diese Möglichkeit. Hier können Kinder erleben und begreifen, was in der «grossen Welt» von dringlicher Notwendigkeit ist. Die Offenheit der Kinder beeindruckt Daniela Sachse während ihrer Arbeit als Hortleiterin immer wieder, und sie erkannte darin eine Chance: Die studierte Erziehungs- und Umweltwissenschaftlerin möchte die Neugier der Kinder nutzen, um ihnen spielerisch einen respektvollen Umgang mit Natur und Mensch zu vermitteln.

So startete sie 2013 in ihrem Zürcher Kinderhort ein Pilotprojekt zum Thema «Nachhaltige Entwicklung». Zusammen mit den Hortkindern bastelte sie aus PET-Flaschen Windräder, besuchte einen Bio-Bauernhof und beobachtete Zugvögel in einem Naturschutzgebiet. Kinder, Eltern und Hortleiterinnen waren begeistert. Und die UNESCO Schweiz zeichnete das

Projekt aus. Dieser Erfolg motivierte Daniela Sachse, ihr Wissen an andere Horte weiterzugeben. So gründete sie 2015 die gemeinnützige Organisation Planet Hort mit dem Ziel, möglichst vielen Kindern zu zeigen: «Hey, wir alle können etwas tun, um aus unserer Welt wieder einen grünen, freundlichen Planeten zu machen.»

Bei den Kindererlebnismittagen auf dem Leimbihof 2016 präsentierte sich Planet Hort mit einem eigenen Stand und erklärte den Kindern auf spielerische Art und Weise das Thema «Biodiversität».



Nachhaltigkeit spielerisch lernen

## Melkschemel und Poetry-Slam



### Kindererlebnismittage

Bei den Kindererlebnismittagen auf dem Bio-Bauernhof Leimbihof in Zürich und dem Mathis-Hof in Bottmingen tauschten über 1'500 Kinder Stift und Papier gegen Striegel und Melkschemel.

An unterschiedlichen Erlebnispunkten konnten die Kinder das Leben auf dem Bauernhof, den Umgang mit Tieren sowie die Produktion von Lebensmitteln besser kennenlernen. Mit einer Kutsche wurde das weitläufige Gelände erkundet, und beim Team vom WWF Zürich konnten die Kinder am «Footprint-Stand» den CO<sub>2</sub>-Fussabdruck diverser Artikel erspielen.



### Ein Abend im Zürcher Seefeld

Anfang September 2016 lud menuandmore Kunden zu einem spannenden Abendanlass ein, der unter dem Motto «Menschen sind vor allem eins: sehr unterschiedlich» stand. Gastreferent Jörg Neumann von NeumannZanetti & Partner schilderte im Kirchgemeindehaus Neumünster im Zürcher Seefeld abwechslungsreich, dass kein Tag wie der andere ist und was das für die Kommunikation als Führungskraft und im Team bedeutet. Ausklang fand der Abend mit dem bekannten Slam-Poeten Gregor Stäheli und gemütlichem Beisammensein.



### Neu auch Rapperswil und Erlenbach

Die Gemeinden Rapperswil und Erlenbach haben 2016 das Catering für ihre Mittagstische ausgeschrieben. menuandmore konnte sich mit Erfolg gegen die Mitbewerber durchsetzen und darf täglich nun weitere 300 Kinder für die kommenden vier respektive fünf Jahre mit gesunden und frischen Menüs verpflegen. An dieser Stelle möchte sich das gesamte Team von menuandmore bei den beiden Gemeinden für das ausgesprochene Vertrauen ganz herzlich bedanken.



# Im Auftrag der Umwelt

*menuandmore will mehr vegetarische Nahrung auf die Teller bringen – und wenn Fleisch serviert wird, dann nur noch solches aus der Schweiz. Zudem wird der Anteil an Bioprodukten konstant gesteigert.*



**Eine ausgewogene, vermehrt vegetarische Ernährung kann helfen, das Klima und die Umwelt zu schützen. Um auch die Kleinsten für den fleischlosen Genuss zu begeistern, bedarf es feiner und neuer Rezepturen.**

Mit Pascal Haag hat menuandmore einen externen Profi für die Kreation schmackhafter vegetarischer Kindergerichte ins Boot geholt. Dass Vegetarischkochen seine Leidenschaft ist, stellte der gebürtige Zürcher unter anderem im Rahmen der «marmite youngster selection» im Jahr 2013 unter Beweis. Hier gelang es Pascal Haag nämlich als einzigem Koch, ohne die Verwendung von Fisch oder Fleisch ins Finale zu kommen.

Seine Inspirationen, besonders für seine vielfältige vegetarische Küche, holt sich der 31-Jährige unter anderem bei seinen zahlreichen Reisen rund um die Welt. Sein grosses Know-how im Bereich der vegetarischen Küche konnte er bis zum Jahr 2014 insgesamt sieben Jahre lang im vegetarischen Restaurant Hiltl einfließen lassen. Er hatte unter anderem auch mitgeholfen, das Kochatelier aufzubauen. Des Weiteren war er für die Durchführung der dort stattfindenden Kochkurse

mitverantwortlich. Ebenfalls zu seinen Aufgaben gehörte im Hiltl die Entwicklung der Rezepte. Dort schuf er auch seine wohl bekannteste Kreation: das vegetarische Tatar. Selbst renommierten Spitzenköchen gelang es nicht, dieses Gericht als fleischlose Variante zu erkennen.

Davor führten ihn seine Stationen von der «Matthew Kenney Academy» in Santa Monica in Kalifornien bis nach Kambodscha, wo er in einer Hotelfachschule vegetarische Kochkurse für kambodschanische Schülerinnen und Schüler gab. Seit 2016 unterstützt er nun menuandmore in der Rezeptentwicklung.

## Vom Probieren übers Studieren bis auf den Teller

Vegetarische Gerichte, die bei Kindern gut ankommen, sind eine Herausforderung – wenn es nicht nur Pasta oder Pizza sein soll. Was alles nicht gut bei Kindern ankommt und beachtet werden muss, das hat auch Pascal Haag zu Beginn der neuen Partnerschaft überrascht. Aber das weckte nur seinen Ehrgeiz, und so machte er sich daran, neue Kreationen zu entwerfen. Bereits zwei neue Kreationen haben alle Hürden genommen und sind nun in die Menüplanung aufgenommen worden, so zum Beispiel der «Soja-Karotten-Burger» und das «Tofu Napoletana». Von der Rezeptidee bis zur Platzierung auf dem Menüplan sind jedoch einige Schritte notwendig.

Zuerst verköstigt ein internes Degustationsgremium die sogenannten «Handmuster» an einer hausinternen Musterdegustation. Dann werden die beurteilten Menükomponenten im Anschluss besprochen und gegebenenfalls verbessert und angepasst. Diese Prozessschritte werden solange wiederholt, bis die strengen Vorgaben und Richtlinien erreicht sind. Anschliessend nimmt ein externes Testteam, bestehend aus Vertretern von 20 unterschiedlichen Institutionen, die neuen Gerichte unter die Lupe.

Befindet dieses Team ein Menü geschmacklich für gelungen und essen es die Kinder gern, wird es in der darauffolgenden Menüplanperiode in die Auswahlliste aufgenommen.

## NEU: nur noch Schweizer Fleisch und Geflügel sowie Ausweitung des «Bio Knospe»-Sortiments!

- Im Rahmen der Nachhaltigkeitsbestrebungen ist menuandmore noch einen Schritt weitergegangen und bezieht seit Herbst 2016 nun auch Lamm und Truten – und damit alle Fleisch- und Geflügelsorten – aus Schweizer Tierhaltung.
- Zudem wurden auch in der hauseigenen Konditorei das verwendete Weizenmehl sowie der Rohrzucker auf «Bio Knospe» umgestellt. Mit einer jährlichen Absatzmenge von 5'000 Kilogramm Weizenmehl sowie 1'550 Kilogramm Zucker wurde dadurch das Ziel, den Anteil an Bio- und Fairtrade-Produkten bis 2016 auf 7 Prozent zu erhöhen, bis Oktober 2016 sogar um 1,4 Prozent übertroffen.



## Alternativen zu Palmöl

menuandmore verwendet in einigen wenigen Konditoreiprodukten mit Palmöl angereicherte Lebensmittel. Dieses ist jedoch RSPO-zertifiziert. Mittelfristig sucht die nachhaltige Verpflegungsanbieterin aber auch hier nach Alternativen.

Denn für die Gewinnung von Palmölplantagen wird Regenwald geopfert, und Monokulturen schränken die biologische Vielfalt ein. Ein Ersatz durch andere Pflanzenöle ist allerdings eine Herausforderung, da man für Kokos-, Soja- und Rapsöl noch weitaus grössere Anbauflächen als für Ölpalmen benötigt. Während sich pro Hektar Palmölplantage durchschnittlich 3,3 Tonnen Öl gewinnen lassen, sind es bei Raps, Kokos und Sonnenblumen im Vergleich nur etwa rund 0,7 Tonnen. Bei Sojapflanzungen liegt die Ölgewinnung bei lediglich 0,4 Tonnen.

Gerade für Soja- und Kokosöl müsste in den Tropen noch viel mehr Regenwald gerodet werden, weil die Pflanzen in erster Linie dort angebaut werden. Dies würde wiederum grosse Mengen an Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) zusätzlich freisetzen und den Treibhauseffekt verstärken. So ist die Produktion von Palmöl zwar ergiebiger als die von anderen Ölen, wirklich nachhaltig ist sie aber auch nicht.

menuandmore-Geschäftsführer Markus Daniel begrüsst die Idee, dass die Politik eine klare Stellung zur Verwendung von Palmöl bezieht. Allerdings muss die Lebensmittelindustrie die Suche nach Alternativprodukten vorantreiben. Am schwierigsten ist die Produktion ohne Palmöl immer noch bei Konditoreiwaren. 2015 musste menuandmore in einem Fall sogar einen Anbieter wechseln, weil dieser nicht bereit gewesen war, seine Schoggimousse zumindest mit RSPO-zertifiziertem Palmöl herzustellen.



# «Wasser marsch!»: Feuertaufe am Weiterbildungs- und Betriebstag

Der diesjährige Ausflug der menuandmore-Mitarbeitenden stand ganz unter dem Motto der Brandbekämpfung.



Das Team von menuandmore im Ausbildungszentrum für Feuerwehren.

**Am letzten Freitag vor den Zürcher Schulsommerferien haben alle menuandmore-Mitarbeitenden einmal einen ganzen Tag ausser Haus verbracht: Beim alljährlichen Weiterbildungs- und Betriebstag wurden sie zum Thema Verhalten im Brandfall umfangreich geschult.**

Das AfS ist ein Aus- und Weiterbildungszentrum für Orts-, Berufs- und Betriebsfeuerwehren, Zivilschutzorganisationen sowie Organisationen aus der Industrie, dem Gewerbe- und Dienstleistungssektor und befindet sich in Büren a. A. Hier ging es feuerlöschtechnisch zur Sache: In Gruppen aufgeteilt, wurden alle Mitarbeitenden in Brandprävention und Feuerlöschen geschult. In sechs Modulen übte man den Umgang mit Kleinlöschgeräten wie der Brandschutzdecke oder dem Handfeuerlöscher, erlebte Hitze und Rauch mit allen Sinnen und lernte vor allem das richtige Verhalten im Brandfall mit Rauch- und Hitzeentwicklung.

Es war ein sehr aktiver und lehrreicher Tag, alle haben sich ganz begeistert engagiert. Beim wohlschmeckenden Abendessen im Kreis 5 in ungezwungener Atmosphäre klang der erlebnisreiche Tag gemütlich aus.



## Kurz und knackig



### Herzlich willkommen!

Im Juni 2016 hat Petra Wicki die Abteilung Human Resources übernommen. Die Personalfachfrau mit Kochlehre, kaufmännischem Hintergrund und Erfahrung als Servicefachangestellte bereichert das gesamte Team. Nach drei Jahren in der Hotellerie arbeitete Petra Wicki zudem über 13 Jahre bei Personalvermittlern. Petra geniesst ihre Freizeit am liebsten im Kreise der Familie. Wenn sie nicht gerade strickt oder leidenschaftlich kocht, findet man sie bei der Gartenarbeit oder sie macht E-Bike-Touren.



### Jubiläum: 10 und 15 Jahre

Robert Bischoff (l.) stiess bereits vor 10 Jahren zum Team der heutigen menuandmore. Als gelernter Koch hat er schon viele frische Kindermenüs zubereitet. Roland Brunner (r.) hatte damals auch noch bei der ehemaligen Stadtküche Zürich begonnen und feiert dieses Jahr nun sein 15-jähriges Dienstjubiläum. Er ist für den operativen Einkauf, die Produktionsplanung und den Unterhalt zuständig. Beide Familienväter kochen in ihrer Freizeit sehr gerne und lernen die thailändische Sprache. Herzlichste Gratulation den beiden Jubilaren!



### Die Menschen dahinter

Der Verwaltungsratspräsident der Menu and More AG, Pierre-André Lautenschlager (2. v. r.), begleitet das Unternehmen von Anfang an und sagt, dass «langfristig Unternehmen nur erfolgreich sein werden, wenn sie wie menuandmore für ihr heutiges Handeln auch morgen noch die Verantwortung übernehmen». Gemeinsam mit den anderen drei VR-Mitgliedern Dr. Niklaus Lüchiger, Rechtsanwalt (1. v. r.), Sonja Mani, Stabschefin des Gesundheits- und Umweltschutzdepartements der Stadt Zürich (2. v. l.), und Christian Hürlimann, Direktor Deutschschweiz Eldora-Gruppe (1. v. l.), stellt er sicher, dass dies stets gewährleistet ist.



# Rosenkohl – wie das gesunde Gemüse weniger bitter schmeckt

*Reich an Vitaminen und Mineralstoffen und arm an Kalorien: Dieses Wintergemüse sollte auf keinem Speiseplan fehlen – auch nicht auf dem der Kleinsten.*



**menuandmore setzt im Herbst-/Winterhalbjahr mindestens einmal Rosenkohl auf den Menüplan, um die Kinder vorsichtig an dieses gesunde, aber leicht bitter schmeckende Wintergemüse heranzuführen.**

## **Rosenkohl: ein Vitamin C-Lieferant**

Keine andere Kohlsorte beinhaltet mehr Vitamin C als Rosenkohl. In hundert Gramm des Wintergemüses stecken 115 Milligramm Vitamin C. Damit ist die empfohlene Tagesdosis mehr als abgedeckt. Vitamin C hilft nachweislich, das Immunsystem zu stärken. Vor allem in der kalten Jahreszeit, wenn Viren und Bakterien verstärkt auftreten, ist Rosenkohl gesund. Zudem enthalten die Röschen nennenswerte Mengen des Vitamin-B-Komplexes, Folsäure, Fluor, Kalium und Zink.

## **Senföle machen Rosenkohl bitter – aber auch gesund**

Im Vergleich zu anderen Kohlsorten enthält Rosenkohl die grösste Menge an Glucosinolaten. Diese sekundären Pflanzenstoffe werden im Körper durch Enzyme in Senföle umgewandelt. Senföle hemmen die Vermehrung verschiedener Bakterien, Viren und Pilze und fördern die Durchblutung.

Neben Rosenkohl enthalten auch andere Gemüsesorten wie Broccoli und Grünkohl eine hohe Konzentration an Glucosinolaten.

Senföl wirkt zudem antioxidativ. Rosenkohl hält somit die Zellen gesund und schützt sie vor freien Radikalen. Das Senföl, genauer gesagt der Inhaltsstoff Siniigrin, sorgt auch für den leicht bitteren Geschmack des Gemüses.

Übrigens, als Suppe mögen Kinder Rosenkohl lieber, und nach dem ersten Frost schmeckt er sogar weniger bitter, da sich der Zuckergehalt in den Röschen erhöht.

Tschüss, bis zum nächsten Mal!

