

Speiseplanung

Aus den gewonnenen Erkenntnissen ergeben sich wichtige Voraussetzungen für die Speiseplanung und Zubereitung unserer Gerichte.

Für eine ausgewogene Ernährung mit einem möglichst hohen Nährstoffmix benötigen wir **tierische und pflanzliche Quellen**. Deshalb wird auf kein spezielles Lebensmittel verzichtet. Der pflanzliche Anteil in Form von Gemüse soll auf dem Teller immer überwiegen. Unsere Gerichte sind daher deutlich **fleischreduziert** und werden durch **vollwertigere und gesündere Lebensmittel** ergänzt. Neben Gerichten mit magerem Fleisch findet Fisch, insbesondere fetter Seefisch, ebenso Platz im Speiseplan wie viele vegetarische Speisen.

Um die Nährstoffe bei der Verarbeitung zu schonen, lagern wir Obst und Gemüse möglichst kurz und verwenden nährstoffschonende Garmethoden wie das Dünsten. Alternativ kann auch tiefgekühltes Gemüse verwendet werden. Die maximale Warmhaltezeit sollte 30 Minuten nicht überschreiten. Um ungünstige Inhaltsstoffe aus Industrieprodukten zu vermeiden, sollte möglichst viel selbst hergestellt werden, beispielsweise Soßen, Fonds und Brühen.

Für einen guten Fettstoffwechsel verwenden wir grundsätzlich hochwertige Pflanzenöle, beispielsweise Rapsöl zum Braten oder Olivenöl für Marinaden. Wir servieren gesunde, komplexe Kohlenhydrate, beispielsweise durch Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte. Die Gerichte werden mit hochwertigen Eiweißkomponenten und/oder Gemüse angereichert. Wir ergänzen frische Kräuter und Gewürze, deren ätherische Öle entzündungshemmend wirken. Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut, eingelegte Gurken, Joghurt, Quark und Käse stärken das Immunsystem. Milchprodukte, insbesondere Parmesan, liefern wertvolles Kalzium und werden immer wieder in den Gerichten verarbeitet.

Wichtig ist: Kein einzelnes Gericht kann alle Kriterien und Anforderungen erfüllen. Wer sich allerdings konstant nach dem Prinzip „Vital“ ernährt, erhält ein Gesamtpaket aus Inhaltsstoffen und Ausgewogenheit, das gleichzeitig keine Abstriche beim Geschmack macht.