

Infobrief **2**
Januar 2018

Nudel-Probiertag im Bistro 32

Das Bistro 32 möchte zukünftig auch Vollkornnudeln auf den Tisch bringen - **vorausgesetzt sie schmecken den Gästen**. Am Dienstag, **23.01.2018**, gibt es in der **5. Stunde** und **Mittwoch, 24.01.2018** in der **6. und 7. Stunde** im Bistro 32 die Gelegenheit, dies zu testen. In der Mittagspause werden kostenlos Vollkornnudeln mit verschiedenen Saucen zum Probieren angeboten.



Ließen sich viele Pastafans früher noch von der bräunlichen Farbe und dem gewöhnungsbedürftigen Geschmack abschrecken, werden Vollkornnudeln heute immer beliebter. Dies liegt vor allem an den verbesserten Geschmacksrezepturen. Wir haben eine Nudelsorte für euch ausgesucht und sind gespannt auf die Resonanz.

Welche Nudelsorte ist euer Liebling?

Wer zu Hause schon mit Vollkornnudeln kocht und seine Lieblingsorte bereits gefunden hat, kann sie uns unter bistro32-warendorf@kcv-waf.de gerne mitteilen. Herzlichen Dank!



AUS DEM INHALT

Seite 1

Nudel-Probiertag im Bistro 32

Seite 2

Was ist Vollkorn?
Rezept Vollkornnudeln
mit Gemüsesauce

Seite 3

Plakat Türkische Woche
(19.-23.2.18)

Rezept: Vollkornnudeln mit Gemüsesauce

(für 4 Personen)

300 g Vollkornnudeln

2 kleine Zwiebeln

1 EL Olivenöl

3 Möhren

1 Stange Porree

1 rote Paprika

5 Tomaten

2 Eßl. Tomatenmark

1 kleine Dose (150 g) Mais

50 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

italienische Kräuter

wer möchte: **etwas Parmesankäse**

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser nach den Angaben auf der Packung kochen.

Die Zwiebeln abziehen, würfeln und in Öl glasig dünsten. Möhren, Porree, Paprika und Tomaten waschen und putzen. Den Mais in ein Sieb abgießen.

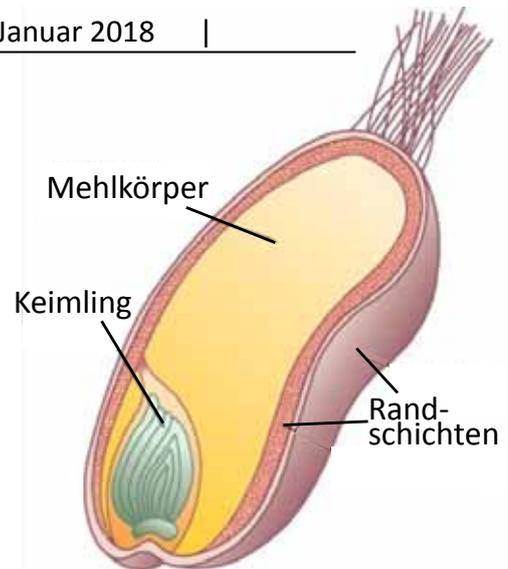
Die Möhren in feine Scheiben schneiden und circa 5 Minuten mit den Zwiebeln mitdünsten. Den Porree in Ringe schneiden, Paprika und Tomaten entkernen und würfeln. Tomatenmark, abgetropften Mais, Gemüsebrühe und getrocknete Kräuter dazugeben und alles weitere 5 Minuten garen. Anschließend fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach Belieben etwas Parmesan darüber reiben.



Nährwerte (pro Portion):

344 kcal, 13,6 g Eiweiß, 5,5 g Fett, 58,7 g Kohlenhydrate, 14,2 g Ballaststoffe.



Was ist das Gute an „Vollkorn“?

Brot, Brötchen, Nudeln, Frühstücksflocken, Kekse oder Chips: Nahezu jedes Getreideprodukt ist auch in einer Vollkorn-Variante erhältlich - sogar Hühnchen und Fisch gibt es in Vollkorn-Panade. "Mehrkorn", "Volles Korn", "Vollkorn" oder "Körner" lauten die Handelsbezeichnungen.

Der Begriff „Vollkorn“ ist gesetzlich geschützt: Steht „Vollkorn“ auf der Verpackung, muss das Getreide zu 90 Prozent aus Randschicht, Keimling und dem Mehlkörper gemahlen worden sein. Stehen Begriffe wie „Mehrkorn“, „Volles Korn“ oder „Körner“ auf der Verpackung, muss dies nicht so sein.

Bei herkömmlichen Nudeln wird nur der Mehlkörper verwendet.

Randschichten und Keimling sind wertvoll!

Vollkornprodukte sind ernährungsphysiologisch wertvoller. Sie haben einen höheren Vitamin- und Mineralstoffgehalt als Produkte aus Weißmehl. Ein besonders gesunder Bestandteil des Kornes ist der Keimling. In ihm stecken Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidantien und ungesättigte Fettsäuren. Genau so wertvoll sind die Randschichten der Körner: Sie enthalten Ballaststoffe, durch die wir unsere Nahrung langsamer verdauen. Dadurch sättigen sie länger als andere Nudelsorten.

Übrigens: Der Richtwert für die wertvollen Ballaststoffe, die in Vollkornnudeln und Gemüse reichlich enthalten sind, beträgt in Deutschland, Österreich und der Schweiz 30 g pro Tag für Erwachsene. Für Kindern und Jugendliche beläuft er sich auf 10 g pro 1000 kcal Energiezufuhr. Das US Institute of Medicine leitet einen Referenzwert für Kinder von 14 g/1000 kcal aus Studien mit Erwachsenen ab.

Türkische Woche im Bistro 32

Vom 19. - 23. Februar plant das Bistro 32 die nächste Mottowoche. Auf vielfachen Wunsch wird die „Türkische Woche“ wiederholt, die es 2014 schon einmal gab.

Freut euch auf leckere türkische Gerichte, ein schön geschmücktes Bistro 32, den Ausschank von türkischem Tee und viel Wissenswertes rund um die Türkei.

Wer sich im Bistro 32 aufmerksam umschaute, löst sicher leicht das Abschlussquiz der Woche. Lasst euch überraschen!



**Türkische
Woche**

**19.- 23 Februar 18
im Bistro 32**

mit türkischen Gerichten, Wissenswertem rund
um die Türkei und einem Quiz

Verantwortlich für den Inhalt:
FreDi - Freckenhorster Werkstätten
Dienstleistungsservice GmbH
Von-Ketteler-Straße 32
48231 Warendorf
Tel.: 02581-7898582
E-Mail: bistro32-warendorf@kcv-waf.de