

Mediterrane Küche in den Kliniken Schmieder

ökologisch – hochwertig – gesund

Was bedeutet „Mediterrane Küche“?

Die Erfolgsgeschichte der „Mediterranen Küche“ beginnt in den 1960er Jahren. Wissenschaftler stellen fest, dass im Mittelmeerraum die Lebenserwartung der Menschen höher ist und die Rate der Herz- und Kreislauferkrankungen erheblich geringer als im übrigen Europa. Die traditionellen Ernährungsgewohnheiten und ihre entspannte Lebensweise sind dafür ursächlich. Sie nehmen sich mehr Zeit zum Essen, es wird zu einem verbindenden, kommunikativen Erlebnis, zu einem Ausdruck der Lebensfreude.

Vorwiegend stützt sich die „Mediterrane Küche“ auf frische, pflanzliche Produkte. Sie verwendet als hauptsächliche Fettquellen Oliven- und Rapsöl. Außerdem kommen bei der Mediterranen Kost mehr Getreideprodukte, Kartoffeln, frisches Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte und Seefisch zum Einsatz.

Ihre Ansprechpartner für Ernährungsfragen

Jürgen Doser

Gesamtküchenleiter

Kliniken Schmieder Allensbach

Telefon: 07533 – 808 1385

Fax: 07533 – 808 1384

E-Mail: j.doser@kliniken-schmieder.de

Ernährungsberater

Wenn Sie Fragen haben oder weitere Informationen benötigen wenden Sie sich bitte an die Ernährungsberatung an den Klinikstandorten:

Allensbach: 07533-808-1226

Konstanz: 07531-986-3612

Gailingen: 07734-86-2264

Herausgeber:
Kliniken Schmieder Allensbach
Zum Tafelholz 8
78476 Allensbach





Essen mit Genuss und mit Verstand

Ihre gesunde Ernährung liegt uns am Herzen! Denn: Gesunde Ernährung wird zukünftig eine immer größere Rolle in der Gesundheitsvorsorge spielen. Zahlreiche Studien und Untersuchungen u.a. von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung haben nachgewiesen, dass eine Änderung unseres Essverhaltens im Sinne der „**Mediterranen Küche**“ so genannte Zivilisationskrankheiten günstig beeinflusst. Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Übergewicht oder Fettstoffwechselstörungen kommen seltener vor und ihr Schweregrad ist geringer.

„**Mediterrane Küche**“ verbessert Ihr Wohlbefinden, verringert die Gefahr eines Herzinfarktes oder Schlaganfalls und verlängert Ihr Leben.

Versuchen Sie unsere Gerichte, sie werden Ihnen schmecken!



Essen – gesund und bekömmlich

Wir verwenden überwiegend saisonale Produkte, vorwiegend aus der Region und immer frisch. Unsere Speisen sind bekömmlich, schonend zubereitet und abwechslungsreich. Damit möchten wir Ihren Heilungsprozess unterstützen und zu Ihrer privaten Gesundheitsvorsorge beitragen.

Wir bieten Ihnen ganz im Sinne der Mediterranen Küche:

- y mehr Getreideprodukte und Kartoffeln (bei Teigwaren u. Reis ausschließlich in Bio-Qualität)
- y mehr Seefisch-Gerichte (mindestens jede zweite Woche finden Sie Seefisch zweimal auf dem Speiseplan!)
- y mehr vegetarische Gerichte
- y mehr frisches Obst und Gemüse
- y mehr Hülsenfrüchte und Nüsse
- y schonendes Braten und Dämpfen der Speisen
- y fettarme Soßen
- y vermehrter Einsatz von Küchenkräutern
- y Fleisch in hochwertiger Qualität

Grundsätzlich gilt: Bevorzugen Sie ein großes Angebot an vegetarischen Speisen mit wenig Fleisch und Wurst und achten Sie auf einen zurückhaltenden Umgang mit fetten Milchprodukten sowie Kochfett.

Unser Küchenteam

Rund 1.000 Mahlzeiten werden täglich gesund und wohlschmeckend zubereitet. Dafür sorgt das Küchenteam der Kliniken Schmieder. Erfahrene Köche, Ernährungsmediziner und Diätassistenten stellen die Mahlzeiten individuell nach Ihren Wünschen und unter Berücksichtigung Ihres Gesundheitszustandes zusammen. Außerdem bieten sie Ihnen:

- y Einzelberatungen
- y Gesundheitsvorträge
- y Wahlmöglichkeiten mediterraner Gerichte
- y Kochkurse in der Lehrküche in Allensbach

Wählen Sie Ihre Gerichte aus, lassen Sie sich beraten oder belegen Sie einen Kochkurs! Wir freuen uns auf Ihre Anfragen!

Unsere Auszeichnungen für gesundes Essen:

- y 1. Rang: *Umweltfreundliche Gemeinschaftsverpflegung im Landkreis Konstanz*
- y 1. Rang: *Umweltfreundliche Gemeinschaftsverpflegung in der Region Bodensee in der Kategorie über 200 Essen*
- y Zertifikat „1.000 Bioküche in Deutschland“

