



«Zürich isst» – auch in unseren Betrieben

Das Thema Ernährung ist so bedeutend wie aktuell: Wie können wir die wachsende Weltbevölkerung ernähren? Welche Rolle spielt dabei die ökologische Landwirtschaft? Wie kann jede und jeder Einzelne seinen oder ihren ökologischen Fussabdruck im Bereich des Lebensmittelkonsums verbessern und damit einen Beitrag zur 2000-Watt-Gesellschaft leisten? Was bedeuten der Schutz und Erhalt natürlicher Lebensgrundlagen sowie der schonende Umgang mit natürlichen Ressourcen im Zusammenhang mit der Ernährung und unseren Essgewohnheiten? Aus verschiedenen Blickwinkeln sucht «Zürich isst» Antworten auf diese Fragen.

Unsere Wochenmenüs

Die Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe nutzen die Gelegenheit, sich aktiv am Erlebnismonat «Zürich isst» zu beteiligen und ihr Engagement im Umgang mit natürlichen Ressourcen und nachhaltigem Handeln in diesem Kontext aufzuzeigen. Jeder der zehn Betriebe fokussiert auf ein bestimmtes Thema, wie beispielsweise Vegetarismus oder Nachhaltigkeit, und kocht im September wöchentlich ein «Zürich isst»-Menü. Einen Teil dieser Rezepte finden Sie in diesem Booklet, um sie zuhause nachzukochen.

Wir wünschen «en Guete!»

Ihre Gastronomiebetriebe der Sozialen Einrichtungen und Betriebe

Stadt Zürich, Soziale Einrichtungen und Betriebe, Gastronomie
Seilergraben 55, 8001 Zürich, Telefon 044 412 87 50

Sozialdepartement



Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergene und Gluten

Schripfe 16

Jeder Mensch kann zu jeder Zeit eine Lebensmittelunverträglichkeit oder eine Allergie gegen ein Nahrungsmittel oder eine Substanz eines Lebensmittels entwickeln. Es gilt dabei, die beiden zu unterscheiden. Bei beiden Formen kommt es zwar zu einer Reaktion des Körpers auf ein Nahrungsmittel oder auf einen Bestandteil davon. Allerdings unterscheiden sich diese teilweise stark.

Nahrungsmittelunverträglichkeit (Intoleranz)

Bei der Nahrungsmittelunverträglichkeit hat der Körper die Fähigkeit verloren, oder gar nie besessen, einen bestimmten Stoff zu verdauen. Obwohl im allgemeinen Sprachgebrauch oft die Bezeichnung «Lebensmittelallergie» verwendet wird, handelt es sich nicht um eine richtige allergische Reaktion. Daher wird die Nahrungsmittelunverträglichkeit auch manchmal als «Pseudoallergie» bezeichnet. Bereits kleine Mengen des unverträglichen Nahrungsmittels können Beschwerden auslösen. Bei einigen Intoleranzen wird das Leben des Betroffenen stark eingeschränkt.

Nahrungsmittelallergie

Bei der «echten» Nahrungsmittelallergie hingegen reagiert der Körper auf das Nahrungsmittel wie auf einen Fremdkörper mit der Bildung von Abwehrzellen (Antikörper). Es kommt also zu einer richtigen allergischen Reaktion des körpereigenen Abwehrsystems (Immunreaktion). Bei einer Allergie können lebensgefährliche Reaktionen auftreten.

Kreuzallergie

Oft reagiert der Körper nicht nur auf ein Allergen. Die Ursache sind meist sogenannte Kreuzreaktionen, das heisst, der Körper ist beispielsweise auf bestimmte Pollen allergisch, reagiert aber aufgrund ihrer ähnlichen chemischen Strukturen auch auf Nüsse. Hier spricht man von einer Kreuzallergie.

Ein Projekt von:



Beispiel: Glutenunverträglichkeit

Viele verbinden eine glutenfreie Ernährung mit einem Verzicht auf alles, was besonders gut schmeckt. Doch im Grunde müssen Sie auf gar nichts verzichten. Wichtig ist nur zu wissen, welche Produkte Gluten enthalten. Gluten ist ein Klebereiweiss, das in den meisten Getreidesorten enthalten ist. Besonders hoch ist der Glutenanteil im Weizen. Weizen wird seit Jahrhunderten gezüchtet und zwar so, dass Ertrag und Glutenanteil besonders hoch sind. Gluten wird als Stabilisator, Verdickungsmittel, Gelmittel, Geschmacksträger, Aromastoff und Farbstoff verwendet und ist das sogenannte Zauber-mittel der Lebensmittelindustrie. Ganz besonders aber sorgt Gluten dafür, dass Brot und Brötchen schön schnittfähig sind und nicht auseinanderfallen. Daher wird Gluten in nahezu jedem industriell gefertigten Nahrungsmittelprodukt verarbeitet. So kann Gluten auch in Medikamenten, Zahnpasta und Kosmetikprodukten enthalten sein. Folglich ist es zunächst gar nicht so leicht, vollkommen auf Gluten zu verzichten. Wenn Sie sich nun glutenfrei ernähren, haben Sie automatisch den Vorteil, dass Sie Ihren Körper künftig nicht nur vor Gluten bewahren, sondern auch vor all den chemischen Zusätzen, die in den meisten Fertiggerichten enthalten sind.

Weitere Infos unter:

www.zentrum-der-gesundheit.de

Ein Projekt von:





Lamm-Nierstück mit Brüsseler-Gemüse

Zutaten	<p>Nierstücke</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¼ Bund Thymian • 1 Knoblauchzehe • 1 TL Senf • 1 EL Zitronensaft • 1 ½ EL Rapsöl • 2 Lamm-Nierstücke (je ca. 170 g) • ¼ TL Salz und wenig Pfeffer <p>Gemüse</p> <ul style="list-style-type: none"> • 250 g weisser Chicorée • 60 g Karotten • 1 Frühlingszwiebel • ½ roter Peperoncino • ½ EL Rapsöl • 1 EL Sojasauce • 1 TL Weissweinessig • 5 g frischer Ingwer • ½ TL Salz und wenig Pfeffer
----------------	--

Ein Projekt von:

Zubereitung	<p>Nierstücke Kräuter feinschneiden, Knoblauch pressen, mit Senf, Zitronensaft, Öl und Pfeffer verrühren. Marinade über die Nierstücke geben, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Minuten marinieren. Das Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Die Marinade von den Nierstücken abstreifen, salzen. Nierstücke beidseitig je ca. 3 Minuten braten.</p> <p>Gemüse Chicorée-Stangen längs halbieren, Strunk herausschneiden, Chicorée in Streifen schneiden. Karotten mit dem Sparschäler in Streifen hobeln, Frühlingszwiebel und Peperoncino in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erwärmen, Chicorée, Karotten und Peperoncino ca. 3 Minuten dämpfen. Sojasauce, Essig und Gewürze begeben, ca. 3 Minuten fertig dämpfen.</p>
--------------------	---

Betrieb: Restaurant Schipfe 16

Thema: Glutenfrei

Datum: September 2015

Ein Projekt von:

