

Gastro Herbst/Winter

Schmackhafte Pilze fürs Weihnachtsfest

Vorzügliche Weihnachtsgerichte müssen nicht aufwendig sein. Mit aromatischen Pilzen aus deutschem Anbau lässt sich jedes Festmahl schnell und einfach zubereiten. Knackige Champignons, edle Shiitake oder feste Austernseitlinge verzaubern jedes Menü in ein Festmahl, von vegan, vegetarisch oder klassisch mit Fleisch oder Fisch. Das sorgt für Genuss mit gutem Gewissen, denn gleichzeitig unterstützt man damit die heimische Landwirtschaft.

Wer kennt das nicht: Gerade in der Vorweihnachtszeit geht es oft besonders hektisch zu. Die Termine häufen sich, die Zeit wird knapp – und trotzdem bleibt der Anspruch, mit Familie und Freunden zusammenzukommen und die Zeit bei einem gemeinsamen Essen zu genießen.

Wer nach etwas Ausgefallenem sucht, das gleichzeitig gesund, lecker und für jeden geeignet ist, landet schnell bei Pilzen. Denn sie sind außerordentlich vielseitig und das perfekte Lebensmittel für köstliche Weih-

nachtsgerichte, in jeder Hinsicht: Sie haben wenig Kalorien und Kohlenhydrate, kein Choleste-

rin, dafür gesunde Eiweiße, Vitamine und Mineralstoffe sowie viele Ballaststoffe, die langan-

haltend sättigen – und so zusätzlich gut für die schlanke Linie sind.



Die perfekten Weihnachtszutaten: Speisepilze sind immer schnell und einfach zuzubereiten und passen zu jedem Ernährungsstil – von vegan bis fleischhaltig. Wer ihr volles Aroma genießen will, sollte auf deutsche Herkunft achten. Denn kurze Transportwege sorgen für höchstes Aroma und Top-Qualität. So kann man auch an Weihnachten Kalorien reduzieren und gleichzeitig das volle Paket aus wertvollen Vitaminen, Eiweißen, Mineralien und Spurenelementen genießen.

Werkfoto: GMH/BDC



Sinnbildlich für das Potenzial von Tee steht der anhaltende Matcha-Boom, der besonders bei jüngeren Zielgruppen Interesse an weiteren Teespezialitäten weckt.

Werkfoto: Deutscher Teeverband

Tee trifft Zeitgeist

Der Verbrauch stabil hoch. Keine inflationsbedingte Kaufzurückhaltung. Steigende Umsätze. Die deutsche Teebranche blickt zufrieden auf das vergangene Geschäftsjahr zurück. Für Zuversicht sorgen zudem gesellschaftliche Entwicklungen, die das Interesse an Tees, Kräutern und Früchtetees langfristig beflügeln.



Werkfoto: OpenTable

Der Winter hat Geschmack

Er gilt als robust, bodenständig und ein wenig sperrig. Grünkohl steht für eine



Grünkohl gilt als eines der nährstoffreichsten heimischen Gemüse überhaupt. Er liefert wichtiges Vitamin C, Vitamin K, Folsäure, Kalzium sowie sekundäre Pflanzenstoffe. Kaum ein anderes Gemüse vereint so viel Substanz bei so geringer Kalorienzahl. Seine Bitterstoffe können Stoffwechsel und Verdauung anregen, die feste Struktur sorgt für nachhaltige Sättigung. Seit Generationen ist Grünkohl ein fester Bestandteil der Winterküche.

Werkfoto: BVEO/Ariana Bille

Küche, die sich Zeit nimmt – für Saisonalität, für handwerkliche Zubereitung und für Aromen mit Tiefgang. Wer sich jedoch auf ihn einlässt, entdeckt einen äußerst delikaten Protagonisten der Winterküche.

Er zählt zu den klassischen Wintergemüsen aus heimischem Anbau. Er ist saisonal verfügbar, gut lagerfähig und liefert in der kalten Jahreszeit wertvolle Nährstoffe. Damit steht Grünkohl exemplarisch für eine ausgewogene, aber auch abwechslungsreiche und genussvolle Ernährung – gerade dann, wenn das Frischeangebot überschaubarer wird.

Stark im Frost

Grünkohl ist frosthart – und profitiert sogar davon. Niedrige Temperaturen mildern seine dezentte Bitternote und verleihen ihm ein rundes, beinahe süßliches Aroma.

1.200 Hektar

In Deutschland wird er auf rund 1.200 Hektar angebaut, vor allem in Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein. Die Haupternte beginnt im Spätherbst und reicht je nach Sorte und Witterung bis in den Februar. Der jährliche Ertrag liegt bei rund 24.000 Tonnen. Er lässt sich nach kurzem Blanchieren problemlos einfrieren.

Das wollen Gäste im Restaurant

Bei der Auswahl der Gerichte im Restaurant zeichnet sich ein Wandel ab: „Gesundes Essen“ ist zwar für viele Gäste noch kein entscheidendes Kriterium, aber neben dem klassischen Wunsch nach „leichten“ Gerichten, gewinnen ausgewogene Ernährung, Protein und bewusste Portionsgrößen an Relevanz.

Eine aktuelle Umfrage zeigt: Mehr als ein Viertel der Befragten zeigt beim Restaurantbesuch ein differenziertes Ernährungsbewusstsein: 29 Prozent achten dabei auf eine ausgewogene Er-

nährung, 22 Prozent bevorzugen leichte Gerichte und 18 Prozent achten auf wenig Zucker. Interessant ist für Gastronomen vor allem, welche Kriterien darüber hinaus an Bedeutung gewinnen. 14 Prozent der Befragten bestellen Gerichte mit einem hohen Proteingehalt und 15 Prozent interessieren sich für die Kalorienangaben.

Noch deutlicher wird der Trend bei der Frage nach den individuellen Ernährungsgewohnheiten: 22 Prozent der Befragten sagen, dass sich ihre persönliche Definition von gesundem Essen in den vergangenen zwei Jahren verändert hat.



Von „leicht“ zu proteinreich: das wollen Gäste heute im Restaurant. Unsere Erwartungen an die Speisekarte verändern sich.

Werkfoto: Lightspeed

Lange galten Hotelrestaurants vor allem als praktische Option für Übernachtungsgäste. Heute entwickeln sie sich zunehmend zu eigenständigen Genusszielen.

Stille Helden?

Sind Hotelrestaurants die stillen Helden der Hotellerie? Laut einer neuen Verbrauchumfrage, waren 91 Prozent der Deutschen bereits in einem Hotelrestaurant essen, ohne dort zu übernachten. Fast ein Drittel (32 Prozent) hat sogar schon einmal gezielt ein Hotel wegen seines Restaurants gebucht. Wer heute reist, erwartet beim Restaurantbesuch mehr als gutes Essen. Daten zeigen, dass sogenanntes „Experience Dining“, also kulinarische Erlebnisse wie Weinbegleitungen, Degustationsmenüs oder Themenabende, in Deutschland im Vergleich zum Vorjahr bei Inlandsreisenden um 44 Prozent und bei internationalen Reisenden um 59 Prozent zugenommen hat. Laut der neuen Verbrauchumfrage sind Atmosphäre und Design für mehr als die Hälfte der Deutschen (55 Prozent) der wichtigste Grund für die Wahl eines Hotelrestaurants.