

Das Mittagessen ist viel mehr als nur am Tisch zu sitzen. **Scolarest** setzt sich dafür ein, die Mittagspause zu **einer Zeit der Geselligkeit und des Lernens** zu machen, in der gesunde Lebensgewohnheiten vermittelt und erhöht werden.

## WAS KOCHEN WIR FÜR DEZEMBER?



### Wissen Sie, warum die Weihnachtsfarben rot und grün sind?

Obwohl Weihnachten heutzutage bunt und voller Lichter und Kugeln in allen möglichen Farben ist, sind Rot und Grün zweifellos die repräsentativsten Farben dieser Zeit. Hier verraten wir Ihnen, woher sie kommen!

Die Farbe Grün stammt aus dem 4. Jahrhundert, als die Heiden glaubten, dass Pflanzen und Bäume, die im Winter ihre Farbe behielten, heilig waren und über Kräfte verfügten, da man nicht wusste, warum die übrige Natur bei niedrigen Temperaturen verstarb!

Rot hingegen stammt von den Kelten, die ihre Eichen mit roten Äpfeln schmückten, die für Sie die Jugend und das Leben darstellten.

In diesem Jahr werden unsere Scolarest-Schüler ein köstliches Weihnachtsessen genießen können, um gemeinsam diese schöne Tradition der Liebe und Freundschaft zu feiern.

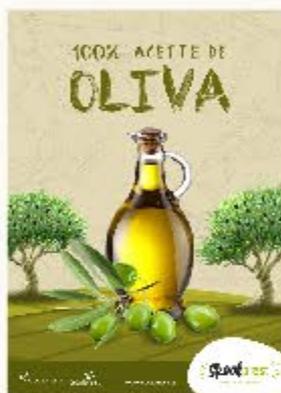
**Wir wünschen Ihnen allen ein frohes Weihnachtsfest!**

### Aceti de Oliva

Scolarest kocht seine Menüs in allen Schulkantinen mit **100 % OLIVENÖL**

#### Wussten Sie, dass...?

die Verwendung von Olivenöl wahrscheinlich schon vor Tausenden von Jahren begann, als die verschiedenen Völker im Mittelmeerraum begannen, Olivenbäume zu pflanzen und den Saft der Oliven auszupressen.



### Fisch-Revolution

Unsere **Fisch-Revolution**-Rezepte wurden von dem mit drei **Michelin-Sternen** ausgezeichneten Küchenchef **Ángel León** zubereitet und sind attraktiv und nahrhaft. Sie beruhen auf einer innovativen Verwendung von Meereseiweiß, die auch die Vielfalt unseres Angebots erhöht

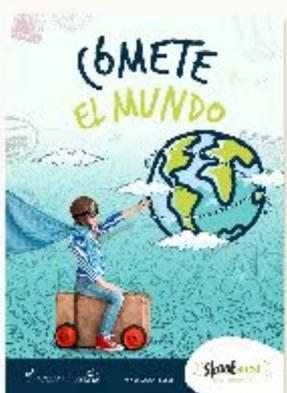
#### Wussten Sie, dass...?

Weißfisch einen geringeren Fettgehalt (zwischen 1 % und 3 % Fett) als Blaufisch hat, da er in kühleren Gewässern lebt.

### Stop Food Waste

Planen Sie Ihre Mahlzeiten.

Wenn Sie sich an eine Einkaufsliste halten, vermeiden Sie Impulseinkäufe, verschwenden weniger Lebensmittel und sparen auch noch Geld.



**Wikinger:** In diesem Monat werden wir gastronomisch reisen und neue Kulturen entdecken. Wir werden erfahren, was sie gegessen haben, wie sie gekocht haben und die Köstlichkeiten der Wikinger probieren.

#### Wussten Sie, dass...?

die häufigste Kochtechnik der Wikinger das Kochen war. Sie gruben ein Loch in den Boden, füllten die Wände mit Holz aus, gaben das Essen und Wasser mit heißen Steinen hinein, um somit das Wasser zum Kochen zu bringen.

## NAHRUNGSTIPS -DIE HÜLSENFRÜCHTE

Viele alte Völker verehrten Hülsenfrüchte wie ein Schatz. Ihr Wert und ihre Bedeutung waren so groß, dass sie zu den Reichtümern gehörten, mit denen man die Pharaonen bestattete oder den Göttern opferte.

Hülsenfrüchte sind ein Ernährungsschatz, ¿warum?

- Sie enthalten hochwertigen Eiweißstoff, so dass man jedes Eiweiß von Tieren ersetzen könnte.



- Sie liefern Ballaststoffe für unsere Ernährung und helfen viele Krankheiten vorzubeugen.
- Sie sind reich an Kalzium, Phosphor, Magnesium, Jod und Eisen.
- Sie sind nachhaltige Lebensmittel, weil bei ihrem Anbau keine Treibhausgase entstehen.

Haben Sie schon einmal gebackene Kichererbsen mit Gewürzen probiert? Es ist ein leckerer, gesunder und leicht zuzubereitender Snack.