

Vitalmenü Frühling

Denise Zumsteg vom Vitalhaus Wettingen spricht über Essen nach Vitalkonzept:

Entscheidend sind **wertvolle Eiweisse**, welche zu jeder Mahlzeit gehören und aus tierischen, wie auch aus **pflanzlichen Quellen** kommen sollten. Eiweissbausteine sind Bausteine für unsere Hormone und Enzyme, Fette übrigens auch. Daher ist auch eine **wertvolle Portion Fett** unbedingt notwendig. Mit dem **Vitalöl (Omega 3 und Omega 6 im richtigen Verhältnis) und den Hanfnüssen**, welche in der kalten Küche verwendet werden, ist dafür bereits gesorgt.

Ernährungsphysiologisch ist es sinnvoll, so oft als möglich verschiedene Arten von frischem Gemüse und Obst zu essen. Die Naturprodukte liefern wichtige Nahrungsfasern und Mikronährstoffe und weisen eine Vielfalt von verschiedenen Inhaltsstoffen in natürlicher Form und in sinnvollen Kombinationen auf. Denise & Gian Riederer achten beim Einkauf auf die Qualität der Lebensmittel und in der Küche auf schonende Zubereitung, so dass die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

Ausserdem wird in der vitalen Scharnenfels Küche das **Quellsalz aus Portugal** verwendet, was eine optimale Versorgung mit Mineralstoffen garantiert.

Professionelle Vitalküche – engagiert für Ihre Gesundheit

Vorspeisen

Grüner Spargelsalat mit Hüttenkäse	19
und Döttinger Trockenfleisch	
Gemüsecarpaccio	17
mit Hanföl, gerösteten Kernen, Hanfnüssen und Brunnenkresse	
Spargelsüppchen	14
mit Bärlauch & patagonischen Wildfangcrevetten	

Vitalmenü Frühling

Professionelle Vitalküche - engagiert für Ihre Gesundheit

Hauptspeisen

Ora King Lachstranche	44
mit Broccoliquiche & Safranquark	
Schonend gegartes Kalbshuftsteak	45
auf grilliertem grünen Spargel	
Schweizer Pouletbrust	42
auf mediterranem weissen Spargelragout & Quinoa	
Linsen-Gemüsecurry	28
mit Basmatireis	

Desserts

Mangobecher	12
mit Honig, Quark & Thaibasilikum	
Erdbeerensalat	12
mit Kokosmousse	