



# daily light

## Unser Konzept einer leichten Küche

### Ziel



Unser Ernährungskonzept **daily light** hat das Ziel, unsere Gäste **gesund** und **nachhaltig** zu verpflegen. Wichtig dabei ist, dass das **mit Freude** und einer gewissen Unbeschwertheit einhergeht sowie auf **freiwilliger Basis** (ohne erhobenen Zeigefinger) passiert. Das Besondere ist, dass die **Gerichte lecker** sind und nicht den Anschein des Verzichts haben.

### Wissenswertes

**daily light** fängt bereits bei der **bewussten Auswahl der Zutaten** an:

- ★ Viel **frisches Gemüse**
- ★ **wertvolles Getreide**,
- ★ **hochwertige Öle** und **Gewürze** in Kombination mit
- ★ **leichten Eiweißquellen** und
- ★ **schonenden Zubereitungsmethoden**

bilden die Basis. Verfeinert wird zum Beispiel mit frischen Kräutern und Gewürzen, die geschmackvoll zusammengefügt werden und nebenbei auch noch gesunde Wirkungen besitzen.

Das Ergebnis ist eine Kombination der klassischen Küche mit den für unseren Gaumen vertrauten Einflüssen der mediterranen Kochkunst.



Mit der gesunden Ernährung wird die **Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter** und Gäste **erhöht**. Immer mehr Menschen achten heutzutage auf eine gesunde Ernährung und sie sollten die Möglichkeit haben, das auch in ihrem Arbeitsalltag umzusetzen. Wir haben uns der Aufgabe verschrieben, diese Zielgruppe **kulinarisch zu unterstützen** und möchten durch gezielte Information mehr Menschen dazu bewegen, sich gesund zu ernähren. Die Wahl hat jedoch immer der Gast, d.h. es gibt keinen Zwang.



## daily light

### Unser Konzept einer leichten Küche

#### Unser Versprechen

- ★ Wir kochen **frisch vor Ort** und bekennen uns zu einer frischen und natürlichen Küche ohne Einsatz von Fertigprodukten und Zusatzstoffen.
- ★ Wir kaufen möglichst **regional** und **saisonal** ein.
- ★ Der Hauptanteil der Mahlzeit besteht aus gedämpftem oder gedünstetem **Gemüse**.
- ★ Es wird vor allem **Fisch** und **Geflügel** angeboten, rotes Fleisch nur selten. Die Portionen tierischen Eiweißes sind klein.
- ★ Beim Einkauf achten wir auf **gesunde Fette** wie z.B. pflanzliche Öle und vermeiden Produkte die Transfette enthalten
- ★ Es wird **salzarm** gekocht und vor allem mit **frischen Kräutern** gewürzt.
- ★ Die Zubereitung erfolgt möglichst **fettarm** statt; d.h. wir dämpfen, grillieren, pochieren, kochen und dünsten. Es wird nicht frittiert.
- ★ Wo möglich werden Beilagen in der **Vollkorn**-Variante verwendet (z.B. Vollreis, Quinoa, etc.); Kartoffeln, Teigwaren und weißer Reis weitestgehend vermieden.
- ★ Süßen Speisen wie z.B. **Desserts** werden nur in angemessenen/**kleinen Portionen** empfohlen.
- ★ Der Fokus liegt auf gesunden Getränken wie **Wasser**, **hausgemachten/ungesüßten Eistees** und Wasser mit Geschmack.

