

# Inspiration

**+ NEUPRODUKTE**

Avocado & Bowl und Aioli Sauce

**+ GOOD FOR YOU**

Gewürze und ihre Geheimkraft



KOCHEN FÜR DEN SV WERDER BREMEN

Höher, schneller, köstlicher

**WIBERG**



## EDITORIAL

- 03 Aktuelles:  
Sie haben Post!
- 04 Reportage:  
Genuss in Grün-Weiß
- 08 Gastrokonzept:  
Glücklich ist, wer sich gesund isst
- 12 Rezepte Team Inspiration
- 20 Neuprodukte:  
Avocado & Bowl  
Werder Bremen Kräutersalz
- 22 Neuprodukte:  
Gourmet-Saucen & Aioli Sauce
- 24 Good for you:  
Kleine Dosis, große Wirkung

### LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mehr Sport in diesem Jahr und gesünder leben? Die vorliegende Inspiration ist der perfekte Anfang! Ab in die Bundesliga: Jens Vaassen ist Mannschaftskoch des SV Werder Bremen und plaudert aus dem Küchenkästchen, wie man Spitzensportler richtig verpflegt. Im Gesundheitshotel Vivea Bad Häring überlässt Küchenchef Charalampos Siliachas nichts dem Zufall, wenn es um Unverträglichkeiten und die Gesundheit seiner Tischgäste geht. Prof. Dr. Markus Metka beschreibt Gewürze aus der Sicht des Mediziners – Sie werden sich wundern! Mit zwei tollen Neuprodukten kommt Sommerfeeling auf und unsere gesamte WIBERG Gourmet-Saucen-Range präsentiert sich im neuen Gewand. Apropos Gewand: Das Team Inspiration schlüpfte von der Kochjacke in die Trainingsklamotten. Rausgekommen sind köstliche und wertige Rezepte, die nicht nur Sportbegeisterten schmecken werden!

**In diesem Sinne: Viel Vergnügen beim Lesen, Nachkochen und Genießen!**



Glücklich ist, wer sich gesund isst 08



Genuss in Grün-Weiß 04



Kleine Dosis, große Wirkung 24



Neuprodukte 20

## IMPRESSUM

MEDIENINHABER / HERAUSGEBER / VERLEGER:  
NovaTaste Austria GmbH / A.-Schemel-Strasse 9 / 5020 Salzburg | Offenlegung gem. §25 Mediengesetz: Das Magazin ist ein Kundenmagazin von NovaTaste Austria GmbH.  
Mehr Informationen finden Sie auf [www.wiberg.eu](http://www.wiberg.eu) | REDAKTION: Daniela Haslinger-Hild / Jakob Hirsch / Nina Ferner / Philipp Kohlweg / Martin Heger | E-Mail: [kommunikation@wiberg.eu](mailto:kommunikation@wiberg.eu)  
GESTALTUNG | LITHO: David Dietrichstein | LEKTORAT: Elisabeth Skardarasy | FOTOS: Mona Lorenz / NovaTaste / SV Werder Bremen / WERDER.DE/Massstab / Jens Vaassen / Vivea Hotels / Michael Engele / Matthias Münz / Adobe Stock | FOOD STYLING: Evelyn Zemplenyi | DRUCK: Offset5020 | COPYRIGHT: Inhalt, Layout und Bildmaterial sind urheberrechtlich geschützt. Die Vervielfältigung oder die Verwendung der Inhalte bzw. Bilder ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des jeweiligen Urhebers untersagt. Um die leichte Lesbarkeit des Kundenmagazins sicherzustellen, bezieht sich bei personenbezogenen Bezeichnungen die männliche Form auf alle Geschlechter in gleicher Weise. Druck- und Satzfehler, Änderungen von Produkten sind ausdrücklich vorbehalten.



WIBERG Newsletter  
An: Gustav Gastroman

WIBERG | KOCHEN & GASTRONOMIE

## WIBERG Newsletter

### Entdecken Sie die Welt von WIBERG

Den Menschen beim Essen höchste Genuss- und Geschmackserlebnisse zu bieten, ist seit jeher ein WIBERG Grundsatz. Profi-Köche, Gastronomen sowie Caterer sind bei WIBERG an der richtigen Adresse.



## Sie haben Post!

In der aufregenden Welt der Gewürze gibt es immer etwas Neues zu entdecken. Genau das verspricht der brandneue Newsletter, der sich an all jene richtet, die an der Genusswelt von WIBERG interessiert sind. Tauchen Sie ein in die kulinarische Vielfalt von Rezepten und erhalten Sie fundiertes Hintergrundwissen – von gastronomischen Trends bis hin zu Neuprodukten, die Ihre Küche revolutionieren werden!

Laufend entwickelt das WIBERG Team Inspiration exklusive Rezepte. Vom Aufpeppen traditioneller Gerichte bis zu modernen Kreationen liefern unsere Experten praktische und schnelle Ideen. Entdecken Sie neue Geschmackskombinationen und setzen Sie kulinarische Akzente, die Ihre Gäste begeistern werden.

### GASTRO-PROFIS VERFÜGEN ÜBER FACHKENNTNIS

Mit Geschichte, Herkunft oder Inhaltsstoffen von Gerichten lassen sich Gäste begeistern. Wir liefern Ihnen fundiertes Hintergrundwissen, das Ihre kulinarische Expertise vertieft. Von Anbautrends bis zu den feinsten Nuancen der Geschmacksprofile – werden Sie zum Experten in Ihrer Küche!

Ständig gibt es neue Produkte auf dem Markt. Unser Newsletter stellt regelmäßig innovative Gewürzmischungen, hochwertige Öle und edle Essige vor, die Ihre Gerichte auf ein neues Niveau heben. Entdecken Sie Trends in der Gastronomie und seien Sie Vorreiter bei der Anwendung unserer Produkte. In Ver-

bindung mit dem neuen WIBERG Onlineshop profitieren Sie nicht nur von unterschiedlichen Angeboten, sondern können Neuprodukte auch vor Markteinführung beziehen.

### Jetzt anmelden:

Abonnieren Sie noch heute unseren Newsletter unter: [wiberg.eu/newsletter](http://wiberg.eu/newsletter)



# GENUSS IN GRÜN- WEISS



**Jens Vaassen sprüht vor Leidenschaft – für wertiges Essen und für „seinen“ SV Werder. Und als Mannschaftskoch in Deutschlands höchster Spielklasse erlebt man so einiges.**

Dass Koch sein Traumberuf ist, war Jens Vaassen schon früh klar. Die Lehre absolvierte er im Schwäbischen und erlernte dort das notwendige Handwerkszeug. Bunt gemischt waren die weiteren Stationen in ganz Deutschland, von der Betriebsküche bis zum Vorstandskoch. „Das sind die Jahre, in denen wir Profiköche lernen und uns ein Netzwerk in der Branche aufbauen“, blickt der 53-Jährige zurück. Und aus genau diesem Netzwerk

kam eines Tages ein spannender Anruf: Ob er jemanden kenne, der sich mit „gesundem Essen“ auskenne? „Ich hatte mich damals schon intensiv mit ayurvedischer und ketogener Ernährung sowie Paleo-Konzepten beschäftigt. Deshalb sagte ich sofort: „Ja, ich!“ Mittlerweile bekoht er in seiner sechsten Spielsaison die Profimannschaft des SV Werder Bremen und hat den Schritt noch nie bereut. „Ich bin der erste hauptamtliche Koch beim Verein. Vorher hatte das immer ein Caterer gemacht.“

Als er seine Stelle antrat, gab es gerade mal acht Mannschaftsköche in den drei höchsten deutschen Spielklassen.

Mittlerweile hat sich die Zahl verdoppelt. Im internationalen Vergleich immer noch wenig, bedenkt man, wie wichtig das Thema Ernährung im Spitzensport ist. Fußball-Vorreiter ist einmal mehr die englische Premier League. Hier kümmert sich etwa beim FC Liverpool die Deutsche Mona Nemmer als „Head of Nutrition“ mit einem über 20-köpfigen Küchenteam um das Wohlergehen der Mannschaften.

Die überschaubare Zahl hierzulande hat auch Vorteile. Der Austausch der Mannschaftsköche der Bundesliga ist intensiv, man kennt sich. „Wir haben eine WhatsApp-Gruppe ‚Bundesligaköche‘“, lacht



Wertige Ernährung wird groß geschrieben.



„Ich vergleiche meine Arbeit gerne mit einem Hotel, das 365 Tage lang die gleichen Gäste hat. Trotzdem will ich mit Vielfalt begeistern und eine Abwechslung reinbringen.“

JENS VAASSEN – MANNSCHAFTSKOCH  
SV WERDER BREMEN

Jens Vaassen. Außerdem trifft man sich bei gemeinsamen DFB-Lehrgängen und hilft sich, wenn man im jeweils anderen Stadion zu Gast ist.

## EIN TAG IN GRÜN-WEISS

Der Küchenprofi versorgt mit seinem Souschef und zwei Küchenhilfen die SV Werder Bundesligamannschaften der Männer und Frauen sowie das Jugendinternat mit rund 24 Nachwuchssportlern im Alter von 13 bis 17 Jahren. Mit dem Trainer- und Betreuersteam ergibt das rund 40 Essen pro Mahlzeit.

Der Startschuss fällt täglich um 07:30 Uhr im Trainingszentrum in unmittelbarer

Nähe zum wohninvest WESERSTADION. Bis 10:00 Uhr wird Frühstück für all jene angeboten, die vor dem Vormittagstraining noch Kraft tanken wollen. Zur Auswahl stehen Porridge, Pancakes, Eierspeisen, Käse und selbstgebackenes Brot. Herkömmliche Wurst sucht man hier vergeblich. „Wir haben Schweinefleisch gänzlich gestrichen, da es wahn-sinnig entzündungsfördernd wirkt.“ Mit einem befreundeten Metzger entwickelte der Küchenchef eine Rinderwurst mit weniger Fett und ohne Zusatzstoffe. Nach dem Training strömt die Mannschaft zum gemeinsamen Mittagessen. Jeden Tag stehen zwei Gerichte zur Auswahl, neben Fisch oder Geflügel auch immer eine vegetarische oder vegane Variante.

Setzt der Trainer ein zweites Training am Nachmittag an, wird im Anschluss ein Togo-Gericht angeboten, das die Spieler mit nach Hause nehmen können.

An Spieldagen wird es noch intensiver: „Die beiden wichtigsten Mahlzeiten sind vor und nach dem Spiel.“ So gibt es Anfang der Woche wenig Kohlenhydrate, zum Wochenende hin immer mehr. Vor dem Spiel wird nochmal kräftig geladen: „Ein Spieler benötigt dann bis zu 8 Gramm Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einem gut trainierten Spieler mit 100 Kilo Gewicht sind das dann bis zu 800 Gramm Kohlenhydrate – das ist schon eine Nummer!“ Die Küchencrew sorgt dafür, dass die Spieler

WIBERG x WERDER  
GEWÜRZCHALLENGE



@world\_of\_wiberg/reels



Wahre Kenner bei der Gewürzchallenge: Romano Schmid und Marco Friedl

dies erreichen und sich trotzdem wohlfühlen.

Mit Ausnahme des trainingsfreien Tages verpflegt Jens Vaassen die Werder-Kicker also immer. Darin steckt auch die größte Herausforderung seines Jobs, die er mit allen Köchen von Profivereinen teilt: „Ich vergleiche meine Arbeit gerne mit einem Hotel, das 365 Tage lang die gleichen Gäste hat. Trotzdem will ich mit Vielfalt begeistern und eine Abwechslung reinbringen.“ Dieser Anspruch trifft aber andererseits auf begrenzte Möglichkeiten.

KEINE FRAGE – DAS MUSS SEIN

Diese Grenzen hat Jens Vaassen, gemeinsam mit Ernährungsberatern und Athletiktrainern, selbst gezogen. Gänzlich verboten ist neben Schweinefleisch auch raffinierter Zucker. Gesüßt wird mit Früchten oder Ahornsirup. Naschkatzen bekommen beispielsweise ein Mousse au Chocolat aus Banane, Avocado und echtem Kakao. Ebenso wichtig sind hochwertige Fette wie Butter, Schmalz und Kokosfett, Salate werden mit Oliven- oder Kürbiskernöl mariniert. Täglich gibt es Himbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren, deren antioxidative Wirkung Jens Vaassen nicht nur Sportlern empfiehlt.

Unverzichtbar im ernährungsphysiologischen Konzept des Profikochs sind außerdem Gewürze. Hier gerät er richtig ins Schwärmen: „Ich liebe Kurkuma. Immer in Verbindung mit hochwertigem Fett ist sie ein natürliches Antibiotikum. Oder Zimt: Der kommt bei mir auch in die Tomatensauce – einfach genial!“ Ob in den Gerichten oder ergänzend zum Nachwürzen – für die Spieler hat Jens Vaassen seine Fixstarter: Zitronen-Pfeffer, Ingwer und Chili. „Wer scharf essen kann, ist gesegnet: Chili ist der Entzün-

dungshemmer schlechthin!“ Gewürzt und gesalzen wird kräftig, allein schon aufgrund des hohen Flüssigkeitsverlustes bei Training und Spiel. Die Gerichte unterstützen, den Mineralhaushalt wieder auszugleichen.

Gegenüber „seinen Jungs“ setzt Vaassen auf Aufklärung statt auf Zwang. Wenn er den Athleten erklärt: „Weizen macht euch müde“, ist ihm die Aufmerksamkeit sicher. In weiterer Folge verstehen die Spieler, warum das Speisenangebot fast ausschließlich glutenfrei ist. Gespräche führen, Wissen schaffen und überzeugen lautet seine Devise. Bewusst vermeidet der Küchenchef den Begriff „gesundes“ Essen, für ihn gibt es nur „wertiges“ Essen. Das beinhaltet den für Jens so wichtigen Aspekt der Emotionen, die Essen auslösen kann. Und er bringt ein reales Beispiel: „Ein Kaiserschmarrn nach einer herben Niederlage kann sehr hochwertig sein, denn es ist das Erste, was dich wieder aufbaut.“ Und manchmal müssen die Pläne noch in der Halbzeit geändert

werden. „Zu Hause gegen Mainz haben mein Souschef und ich in der Pause umdisponiert. Statt der Burger, die als Belohnung gedacht waren, gab es Rindergeschnetzeltes mit Reis. Als Dessert dann Kaiserschmarrn.“ Ein liebevoll zubereitetes Gericht kann auch sagen: „Kopf hoch, wird schon wieder!“

Wie aber sehen die Burger aus, mit denen er die Mannschaft belohnt hätte? „Wir verändern Kleinigkeiten: Dinkelbrötchen, grasgefüttertes Rindfleisch, selbstgemachte Sauce ohne Zucker, Avocadoscheiben, Granatapfelkerne, ein paar selbstgemachte Röstzwiebeln – und fertig ist ein wertiger Burger. Statt Pommes gibt's kleine geröstete Rosmarinkartoffeln in der Schale und gut isses“, erklärt der Küchenchef seinen Ansatz. In Absprache mit dem Athletiktrainer gibt es aber auch immer wieder mal sogenannte „Cheat Days“.

TEIL DER MANNSCHAFT

Und was macht eigentlich der Mann-



Das wohninvest WESERSTADION, Heimat des SV Werder Bremen und des guten Geschmacks.

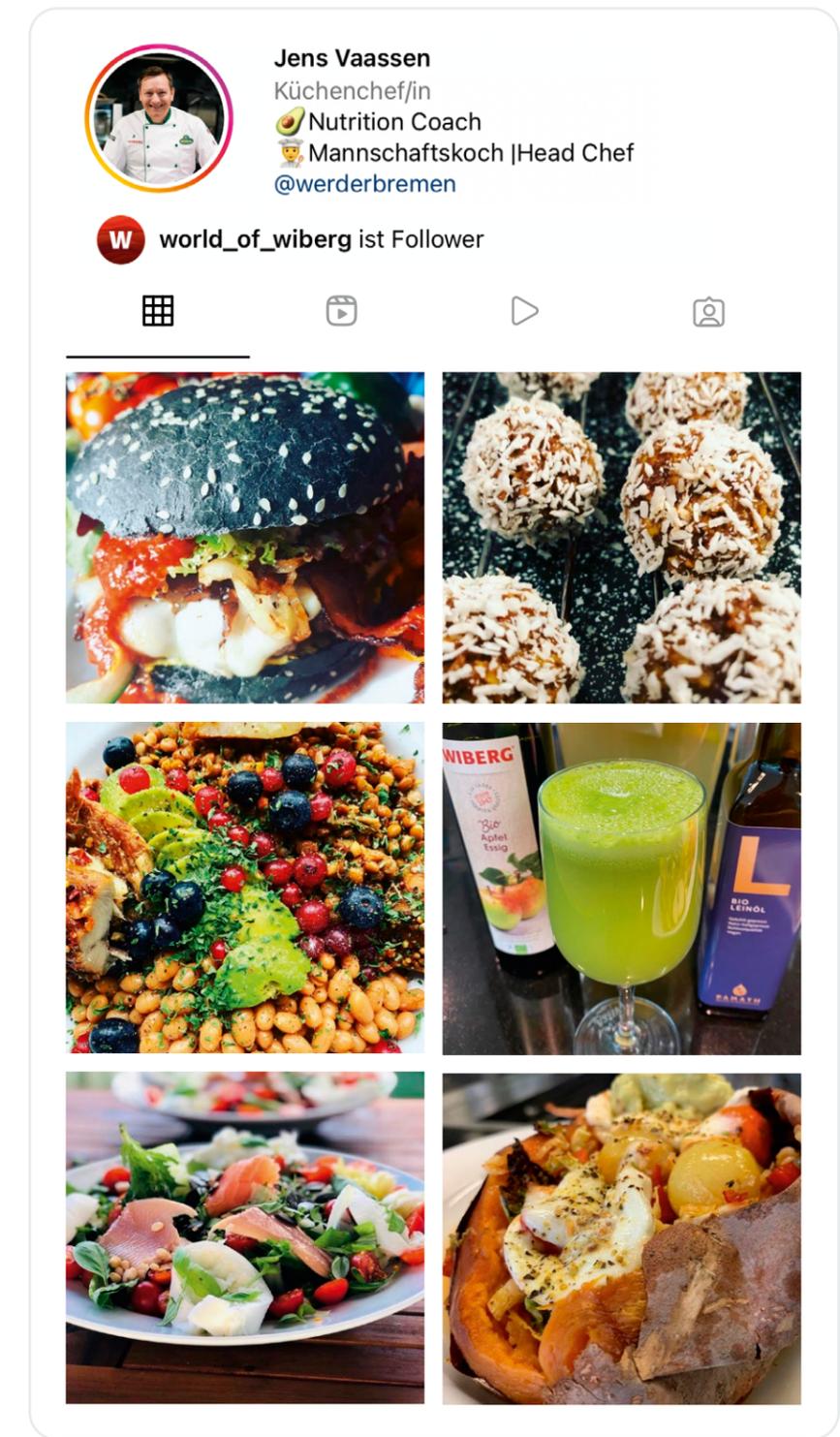
„Ich liebe Kurkuma. Immer in Verbindung mit hochwertigem Fett, ist sie ein natürliches Antibiotikum. Oder Zimt: Der kommt bei mir auch in die Tomatensauce – einfach genial!“

schaftskoch bei Auswärtsspielen? Die Jungs von der Couch aus anfeuern? Mitnichten, denn oft bitten ihn Trainer und Mannschaft mitzufahren und auch in der Fremde zu kochen. „Wenn ich dabei bin, kommt dann morgens im Hotel schon die Frage: ‚Jens, hast du den Porridge fertig?‘“ Essen kann eben auch Heimat sein.

Da die Gegebenheiten auswärts immer anders sind, kommt ihm die jahrelange Erfahrung zugute: Was geht, wird am heimischen Herd vorbereitet. Dann belädt Jens seinen Bulli und fährt der Mannschaft voraus. Vor Ort muss – je nach Stadion und Situation – improvisiert werden. „Während der Pandemie durften nur wenige Mitarbeiter in die Stadien. Da habe ich dann auf Schalke am Parkplatz und auf Bierbänken meine Station aufgebaut und mein Essen angerichtet“, erinnert sich der Kochprofi. Die Jungs haben es nach dem Spiel abgeholt, rein in den Bus und Abfahrt. Beim Pokalspiel gegen einen Drittligisten verlegt er Verlängerungskabel, organisiert sich Tische und versucht dann, am Gang neben der Kabine zu zaubern. Selbst wenn Jens nicht dabei ist, kümmert er sich vorab um das Wohl seiner Grün-Weißen, telefoniert mit dem Küchenchef des Gastgebers oder des Hotels, übermittelt Speisepläne und bespricht die Abläufe.

EHRliches KOCHEN IST AUF DEM VORMARSCH

Köstliche Rezepte, hochwertige Produkte – also völlig freie Hand beim Wareneinsatz? „Das ist ein Trugschluss. Auch ich habe ein Budget und einen Rahmen und kaufe nicht nur Kobenrind“, stellt Vaassen klar. „Man kann richtig gute Gerichte mit wenig Waren-



Jens Vaassen  
Küchenchef/in  
Nutrition Coach  
Mannschaftskoch | Head Chef  
@werderbremen

world\_of\_wiberg ist Follower

einsatz machen, besonders im vegetarischen oder veganen Bereich.“ Sein lokaler Bio-Großhändler liefert während der Erntesaison oft günstigere Ware als konventionelles Obst oder Gemüse. Jens Vaassen bekennt sich auch zu regionalen Gemüsesorten, die lange Zeit aus der Mode waren, wie Kohl, Steckrüben oder Bunte Beete: „Regionale Produkte, geiler Geschmack und wahn-

sinnig gesund!“ Die täglichen Beeren sind außerhalb der Saison TK-Ware und haben denselben Effekt.

Leidenschaft und Freude am Kochen zeichnen Jens Vaassen aus. Ob im Profisport oder im Gesamtblick auf die Branche, bei einem ist sich der Werder-Küchenchef sicher: „Gutes und ehrliches Kochen ist auf dem Vormarsch!“



Das Vivea Hotel Bad Häring bietet Gesundheitsurlaub auf höchstem medizinischem und kulinarischen Niveau.



Postkartendylle im Tiroler Unterland

früher wurden Gerichte wie diese selbst in gesundheitsaffinen Betrieben durchaus noch aufgetischt, wie sich Babis erinnert. Doch dafür ist er nicht Koch geworden. Ganz abgesehen davon, dass sich ein gesundheitlicher Vorteil bei bestem Willen nur schwer erkennen ließe. Wenn er über sein Kochkonzept im Vivea Hotel Bad Häring spricht, wird schnell klar, dass er auf eine möglichst vielseitige Küche setzt. So kommen besonders viele leichte mediterrane Speisen auf den Tisch. Gleichzeitig fehlt es

seinen Menüs aber auch nicht an gutbürgerlichem Essen aus Österreich und Deutschland. Nicht zu vergessen natürlich so manche griechische Spezialität, denn die Liebe dazu wurde ihm bereits in die Wiege gelegt. Eltern und Großeltern stammen aus Griechenland, besonders von Papa und Oma hat er die Freude am Kochen und viel Wissen mitbekommen und mitgenommen. Die unterschiedlichen Kochstile und nationalen Charakteristika verbindet er zu einem großen Ganzen und kreiert dar-

# GLÜCKLICH IST, WER SICH *gesund* ISST

In den Vivea Kur- & Wellnesshotels bleiben in Sachen Gesundheit keine Wünsche unerfüllt. Neben vielen medizinischen und therapeutischen Leistungen braucht es natürlich auch die richtige Ernährung. Genau hier kommen Küchenchefs wie Charalampos Siliachas vom Vivea Hotel Bad Häring ins Spiel, die bei all den gesundheitlichen Aspekten auf eines nie verzichten: den Genussfaktor! „Vivea“ kommt übrigens aus dem Lateinischen und heißt „lebendig“ – ein Attribut, das zweifelsohne auch den Küchenchef in Bad Häring auszeichnet.

Voller Leidenschaft und Enthusiasmus erzählt er von seinem Küchenalltag, obwohl dieser so manche zusätzliche He-

rausforderung bereithält. Dort, wo die Gäste Ruhe, Erholung und Entspannung finden, geht es in der Küche hoch her. Vom warmen Frühstückstisch über drei unterschiedliche Mittagsmenüs bis hin zu thematisch wechselnden Abendbuffets ist alles dabei. Die Gäste sind hier, um etwas für ihre Gesundheit zu tun. So wird von Charalampos Siliachas und seinem Küchenteam ein dementsprechendes kulinarisches Angebot erwartet. Doch gleich vorneweg: Das Essen ist hier nicht nur gesund, sondern – wie der liebevoll „Babis“ genannte Küchenchef selbst salopp sagt – auch „richtig geil“. Allein der Blick auf die Speisekarte lässt dieser Aussage Glauben schenken, doch wie gewohnt haben wir ein wenig hinter die (Küchen-)Kulisse geblickt.

Die kleine Gemeinde Bad Häring im Bezirk Kufstein war dank ihrer Schwefelheilquelle Tirols erster Kurort und somit maßgeblich für den Gesundheitstourismus in der Region mitverantwortlich. Auch die hauseigene „Hildegard von Bingen“-Kapelle zeugt davon, welche Bedeutung das Thema Gesundheit hier hat. Derzeit ist die wunderbar gesunde Küche im Vivea Hotel Bad Häring einem Deutsch-Griechen und seinen international inspirierten Ideen zu verdanken.

### MULTIKULTURELLER KÜCHENMIX

Beginnen wir damit, was sich auf der Speisekarte im Vivea Hotel Bad Häring lange suchen lässt. Ob Leberkäse mit Spiegelei, Pommes oder Currywurst –



*Küchen-  
team mit  
Herz*

Lydia Lublasser (Pâtisserie), Küchenchef Babis und Nils Phillip (Souschef) sind ein Teil der Küchencrew.



So viel wie möglich wird selbst gemacht.

Guacamole verfeinert mit Avocado-Gewürz, frischem Rotkraut und Salat hat er auch Fleischtiger von der vegetarischen Kochkunst überzeugt. Seine Kurkuma-Zitronen-Sauce mit Kardamom und Dill, die sich auch für vegane Pasta eignet, sei nur zum Drüberstreuen erwähnt. Hildegard von Bingen lässt hier grüßen.

**AUFWENDIGE SPEISEPLANUNG**

Sonderdiäten und individuelle Speisepläne, wie sie im Vivea Hotel Bad Häring angeboten werden, sind eine Herausforderung – auch für das Küchenteam. Denn um die Gäste bei der Erreichung ihrer persönlichen Gesundheitsziele bestmöglich zu unterstützen, ist eine intensive Zusammenarbeit zwischen Ärzten, Diätologen und Köchen Voraussetzung. Wöchentlich werden die Bedürfnisse neu eintreffender Gäste besprochen. Noch heikler wird es bei Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten und ernährungsbedingten Erkrankungen. Wenn in diesem Zusammenhang Fehler passieren, wird der Gast garantiert nicht wieder buchen. „Läuft hier etwas falsch, haben wir den Gast verloren“, stellt der Küchenchef klar.

Individuelle Speisepläne sind auch ein organisatorischer und logistischer Mehraufwand, da vieles extra bestellt wird und gewisse Zutaten immer auf Lager sein müssen. Küchenchef Babis behält dank eines einfachen Tricks stets den Überblick, da er einen eigenen



Kühlschrank für Sonderdiäten ins Leben gerufen hat. Und dann wäre da noch das eigene Farbkonzept, mit dem sichergestellt wird, dass kein Gast etwas Falsches zu essen bekommt. Hört und sieht man, wie viel zusätzliche Arbeit dadurch in der Küche anfällt, verwundert es nicht, dass er mit zwei Souschefs am Werk ist, um dieses Angebot von früh bis spät bieten zu können. Schließlich wird hier in drei Schichten gearbeitet, die um 05:30, 09:00 und 10:00 Uhr starten.

**BABIS' LIEBLINGSPRODUKTE**

Natürlich haben wir Babis, der bereits zuvor in einem 4\*-Superior-Wellnesshotel vom Souschef zum Küchenchef aufgestiegen ist, auch nach seinen bevorzugten Produkten gefragt. Viele stammen direkt aus der Region wie zum Beispiel Eier, Joghurt oder Milch von Betrieben in Bad Häring und Kufstein. Um jedoch seiner beschriebenen bunten und vielfältigen Küche gerecht zu werden, wird es bei Gewürzen, Essigen und Ölen deutlich internationaler. BIO Oregano getrocknet, Minze getrocknet, Paprika geräuchert, Lemon-Chili-Pepper und Grill-Argentina Style – allesamt aus dem WIBERG À la Carte Sortiment – stehen ganz oben auf seiner Liste. Bei den Essigen haben es ihm der kräftig-intensive Geschmack des Sherry-Essig g.U. und die beiden besonders fruchtigen Sorten BIO Granat-



Das Auge isst mit im gemütlichen Restaurant

aus auch Eigenes. So hat er ein Faible dafür, Gerichte aus seiner Kindheit neu zu interpretieren. Über kulinarische Langeweile können sich die Gäste im Vivea Hotel Bad Häring damit definitiv nicht beklagen.

Dass es in einem Kur- und Wellnesshotel heutzutage auch ein spannendes vegetarisches und veganes Angebot auf höchstem Niveau benötigt, versteht sich quasi von selbst. Auch dafür ist Babis genau der Richtige, da er als Küchenchef genauso offen wie motiviert ist, um sich an neuen Trends zu versuchen. Eines der Zauberwörter hierfür lautet „plant-based“, weshalb er zum Beispiel auch mal Kebab aus Erbsenproteinen als köstliche Fleischalternative kredenzt. Spätestens beim Tortilla-Wrap mit selbstgemachter

apfel-Essig und Tomaten-Essig angeht. Keine Überraschung ist, dass wir bei unserem Besuch auch diese beiden Produkte entdeckt haben: Natives Oliven-Öl Extra Peloponnes und Gyros Gewürzsatz sorgen auch in seiner Küche für authentische Geschmackserlebnisse.

**VIVE LA SANTÉ!**

Erklärtes Ziel der Vivea Hotels ist es, sich umfassend um die Gesundheit ihrer Gäste zu kümmern und diesen eine unvergleichliche Auszeit vom Alltag zu garantieren. Die Gruppe besteht aus einem 4\*-Superior- und weiteren neun 4\*-Hotels in Tirol, Kärnten, Nieder- und Oberösterreich.

Von seinem Umfeld wird Charalampos Siliachas „der Küchenchef mit dem großen griechischen Herz“ genannt. Er selbst beschreibt sich auch nach vielen Jahren in der Gastronomie noch immer als leidenschaftlichen Koch. Die Freiheiten, die er in der Küche des Vivea Hotel Bad Häring genießt, weiß er gekonnt auf den Tellern umzusetzen. Davon profitieren die Hotelgäste, die mit einer gesunden und gleichsam köstlichen Küche verwöhnt werden und ihm dies gerne auch mit Applaus danken. Sein Fazit: „Das, was ich mache, macht mir einfach immer noch Spaß.“



Vivea 4\* Hotel Bad Häring  
Kurstraße 1  
6323 Bad Häring  
info@vivea-hotels.com  
www.vivea-hotels.com



„Das, was ich mache, macht mir einfach immer noch Spaß.“

KÜCHENCHEF  
CHARALAMPOS SILIACHAS



Mittags und abends stehen jeweils drei Hauptgänge zur Auswahl.



## MÜSLIRIEGEL, FRÜCHTESKYR & URGETREIDESMOOTHIE

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

### Müsliriegel

300 g Kristallzucker, 300 g Honig, 20 ml Zitronensaft, 100 g Haselnüsse gerieben, 100 g Sonnenblumenkerne, 100 g Kürbiskerne, 200 g Haferflocken, 350 g Mandeln gehackt, 50 g Cranberrys getrocknet, 50 g Rosinen, 50 g Marillen/Aprikosen getrocknet

**WIBERG Produkte:** 100 ml Mandel-Öl Plus Orange, 0,5 g Lebkuchen Gewürzmischung, 100 g Sesam geschält, 50 g Pistazien, 0,5 g Ursalz pur fein

### Früchteskyr

2 kg Skyr, 200 g Erdbeeren, 200 g Brombeeren, 300 g Apfelspalten, 200 g Ribisel,

100 g Himbeeren, 100 ml Agavendicksaft  
**WIBERG Produkte:** Dekor-Früchte-Mix

### Urgetreidesmoothie

20 g Haferflocken, 20 g Dinkelflocken, 20 g Einkornflocken, 1,5 l Mandelmilch, 300 g Heidelbeeren

**WIBERG Produkte:** 2 g Berry Sun, 0,5 g Ursalz pur fein, 10 ml Walnuss-Öl, 1 g Ingwer gemahlen

### ZUBEREITUNG

#### Müsliriegel

Zucker, Honig und Mandel-Öl Plus Orange mit dem Zitronensaft und den Gewürzen etwas einkochen lassen. Die restlichen

Zutaten hinzufügen und alles auf ein Blech mit Backpapier geben. Die Masse sollte gleichmäßig daumendick und gleichmäßig fest verteilt werden. Die Masse nun bei 160 °C goldbraun backen und noch lauwarm portionieren.

#### Früchteskyr

Den Skyr auf Müslischalen aufteilen und mit den gewaschenen geschnitten Früchten garnieren. Mit dem Agavendicksaft süßen und mit Dekor-Früchte-Mix vollenden.

#### Urgetreidesmoothie

Alle Zutaten im Smoothiemaker fein mixen. Mit ganzen Heidelbeeren und geschäumter Mandelmilch garnieren.



# PASTA MIT MAGEREM RINDFLEISCHSUGO

Süßkartoffelcreme | Bananen-Espresso-Smoothie

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

## Pasta mit magerem Rindfleischsugo

1,5 kg Rinderfaschiertes/-hack,  
150 g Wurzelgemüse in Würfel geschnitten,  
40 g Tomatenmark, 300 g Tomatenpulpel,  
2 kg Pasta gekocht

**WIBERG Produkte:** Natives Oliven-Öl  
Extra Peloponnes, Italienische Kräuter  
gefriergetrocknet, Vital-Gemüse-Bouillon,  
Ursalz pur fein, Dekor Deluxe

## Süßkartoffelcreme

1 kg Süßkartoffeln

**WIBERG Produkte:** Ursalz pur fein,  
Raps-Öl, Curry Orange

## Bananen-Espresso-Smoothie

10 Stk. Bananen, 2 l Magermilch,  
200 ml Espresso

**WIBERG Produkte:** Vanille zuckersüß,  
Exquisite Azteken Gold

ZUBEREITUNG

## Pasta mit magerem Rindfleischsugo

Das Faschierte/Hack mit Olivenöl und dem Wurzelgemüse anschwitzen. Das Tomatenmark und die Tomatenpulpel dazugeben. Mit den italienischen Kräutern, Ursalz pur fein und der Vital-Gemüse-Bouillon abschmecken und ca. 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit den Nudeln durchschwenken und auf der Süßkartoffelcreme anrichten. Mit Süßkartoffelwürfeln und Dekor Deluxe garnieren.

## Süßkartoffelcreme

Süßkartoffeln schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Im Steamer weichdämpfen. Im Anschluss mit Ursalz und Curry Orange abschmecken und mit etwas Raps-Öl mixen.

## Bananen-Espresso-Smoothie

Bananen schälen, mit Magermilch und Vanille zuckersüß mixen. Die Bananenmilch in ein Glas füllen und einen Espresso langsam über einen Löffel einfließen lassen. Mit Azteken Gold garnieren.



# OFENKARTOFFELN, SAUERRAHM-TOPFEN, RUCOLA & WALNÜSSE

Getrocknete Tomaten | Salzig-saurer Passionsfruchtdrink

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

## Ofenkartoffeln, Sauerrahm-Topfen, Rucola und Walnüsse

3,5 kg Kartoffeln vorwiegend festkochend, 1 kg Magertopfen/-quark, 500 g Sauerrahm/saure Sahne, 200 g Rucola, 150 g Walnüsse, 35 g frischer Blutampfer  
**WIBERG Produkte:** 3 TL Natives Oliven-Öl Extra Peloponnes, 1 TL Ursalz pur fein, 1 TL Cajun, 1 TL Italia Style, 1 TL Tomaten-Essig, 1 TL Distel-Öl

## Getrocknete Tomaten

15 Stk. bunte Tomaten

**WIBERG Produkte:** 1 TL BIO Ursalz Mediteran, 1 TL Knofi Pur, 1 TL Vanille zuckersüß, 5 EL BIO Natives Oliven-Öl Extra Sizilien

## Salzig-saurer Passionsfruchtdrink

1 l Wasser

**WIBERG Produkte:** 100 ml AcetoPlus Passionsfrucht, 1 g Ursalz pur fein

ZUBEREITUNG

## Ofenkartoffeln, Sauerrahm-Topfen, Rucola und Walnüsse

Die Kartoffeln gut waschen und halbieren. Rautenförmig einschneiden und mit

Oliven-Öl, Ursalz und Cajun marinieren. Im Ofen bei ca. 160 °C 40 Minuten backen. Topfen/Quark und Sauerrahm/saure Sahne mit Italia Style würzen und glattrühren. Den Rucola mit Tomaten-Essig und Distel-Öl leicht marinieren. Mit gerösteten Walnüssen, Blutampfer und getrockneten Tomaten garnieren.

## Getrocknete Tomaten

Tomaten halbieren, würzen und mit Oliven-Öl beträufeln. Im Backrohr bei 60 °C trocknen.

## Salzig-saurer Passionsfruchtdrink

Wasser mit AcetoPlus Passionsfrucht und Ursalz mixen.





# SHAKSHUKA MIT KARTOFFELPÜREE

Wiesenkräutersalat und Schafskäse

ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

## Shakshuka mit Kartoffelpüree, Wiesenkräutersalat und Schafskäse

500 g Zwiebeln in Streifen geschnitten, 500 g rote Paprika in Streifen geschnitten, 50 g Tomatenmark, 1 kg geschälte Tomaten in Würfel geschnitten, 30 Stk. Eier

**WIBERG Produkte:** Natives Oliven-Öl Extra Andalusien, Knoblauch Pur, Kreuzkümmel gemahlen, Paprika Rubino, Garam Masala, 1 Zimt-Stange, Vital-Gemüse-Bouillon, Harissa

## Kartoffelpüree

1 kg Kartoffeln mehlig, 125 ml Milch, 30 g Butter

**WIBERG Produkte:** 20 g WIBERG Kartoffel

## Bergkräuteroxymel

1 l Wasser, 60 g Honig

**WIBERG Produkte:** 3 g Bergkräuter, 1,5 g Ursalz pur fein, 25 ml Birnen-Essig

ZUBEREITUNG

## Shakshuka mit Kartoffelpüree, Wiesenkräutersalat und Schafskäse

Zwiebel- und Paprikastreifen in Oliven-Öl anschwitzen. Das Tomatenmark und die Gewürze inklusive Harissa kurz mitrösten. Die gewürfelten Tomaten hinzufügen und alles kurz einköcheln lassen. Das fertige Ragout in eine gewünschte Form portionsweise aufteilen und jeweils 3 Eier darauf platzieren. Die Formen mit Alufolie bedecken und im Ofen bei 130 °C ca. 15 Minuten garen. Die fertige Shakshuka mit Wiesenkräutersalat, Schafskäsewürfeln sowie Harissa garnieren und mit Kartoffelpüree servieren.

## Kartoffelpüree

Kartoffeln kochen und schälen. Durch eine Kartoffelpresse drücken, mit warmer Milch sowie Butter verrühren und mit WIBERG BASIC Kartoffel abschmecken.

## Bergkräuteroxymel

Wasser und Bergkräuter aufkochen. Nach etwa 5 Minuten abseihen und kaltstellen. Mit den restlichen Zutaten vermischen.





## POWER BOWL

### ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

#### Power Bowl

2 kg gekochter Jasminreis, 500 g Maiskörner gekocht, 500 g Sojabohnen gekocht, 10 Stk. Makrelenfilets, 50 g Petersilie gehackt, 100 g Salzzitronen gehackt, 200 g Mandeln

**WIBERG Produkte:** Zitronen-Pfeffer, BIO Ursalz Mediterran, Fisch Scandis, BIO Natives Oliven-Öl Extra Italien, Knoblauch Scheiben, Mandel-Öl Plus Orange

### ZUBEREITUNG

#### Power Bowl

Den Reis mit Mais und Sojabohnen vermischen und mit Zitronen-Pfeffer und BIO Ursalz Mediterran würzen. Die Makrelenfilets mit Fisch Scandis würzen und in Oliven-Öl braten. Für die Gremolata die Knoblauch Scheiben mit etwas Wasser für ca. 20 Minuten aktivieren. Im Anschluss mit Petersilie, Oliven-Öl und etwas Mandel-Öl Plus Orange und den Salzzitronen mischen und über dem Fisch anrichten. Mandeln rösten, mit BIO Ursalz Mediterran würzen und damit ausgarnieren.



## FROZEN JOGHURT

mit Vanille und geschmortem Honig-Gewürz-Pfirsich

### ZUTATEN FÜR 10 PERSONEN

#### Frozen Joghurt mit Vanille

120 g pasteurisiertes Eiweiß, 1 kg Joghurt  
**WIBERG Produkte:** 50 g Vanille zuckersüß

#### Honig-Gewürz-Pfirsich

60 g Honig, 10 Stk. Pfirsich in Spalten geschnitten  
**WIBERG Produkte:** Nelken ganz, Zimt ganz, Piment ganz, Kardamom ganz, Thymian gefriergetrocknet, Rosa Pfeffer

### ZUBEREITUNG

#### Frozen Joghurt

Für das Frozen Joghurt das Eiweiß steif schlagen und unter das mit Vanille zuckersüß gewürzte Joghurt heben. In Stieleisformen abfüllen und einfrieren.

#### Honig-Gewürz-Pfirsich

Honig mit den Gewürzen erwärmen und die Pfirsichspalten darin schmoren

#### Garnitur:

Mit knusprigem Granola garnieren.



# Dekorativ, bunt, würzig

Die facettenreiche Würzmischung WIBERG Avocado & Bowl punktet mit fruchtig-frischem Temperament. Sie verfeinert Avocados in sämtlichen Formen und gibt Bowls den letzten Schliff beim Finishen. Der neue WIBERG Allrounder schmeckt nicht nur phänomenal gut, sondern setzt auch dekorative Akzente.

Avocados erfreuen sich großer Beliebtheit. Neben ihrem hervorragenden

Geschmack verfügen sie über glänzende Nährwerte. WIBERG Avocado & Bowl ergänzt die Frucht optimal mit intensiv fruchtiger Tomate, anregender Chili, erfrischender Zitrusnote sowie fein nussigem Sesam. Die farnefrohen Zutaten sind ein effektvoller Blickfang für Speisen der modernen Küche.

Die trendige Würzmischung eignet sich perfekt für Bowls. Eine Marinade mit

Sojasauce und WIBERG Avocado & Bowl als obligatorisches Topping obenauf vollendet diese ideal. Die bunte Mischung würzt nicht nur sämtliche Avocado & Bowl Gerichte, sondern ist auch für jede einzelne ihrer Zutaten – Meeresfrüchte, Fisch, Fleisch sowie alle Arten von Gemüse und sämtliche Eiergerichte – der perfekte Begleiter. Würzig-dekorative Akzente setzt die vielseitige Mischung auch in herzhaften Dips.



Ab 1. März im WIBERG Onlineshop und ab 1. April im Fachhandel erhältlich!



**NEU!**

## Avocado & Bowl Würzmischung

**Geschmack:** ausgewogene Mischung mit intensiv fruchtiger Tomate, anregender Chili, erfrischender Zitrusnote sowie fein nussigem Sesam

**Verwendung:** ideal als Topping moderner Bowls, für Dips, Gemüse, Sushi, Fisch und Fleisch



## Anpiff für mehr Genuss

Die knallig-freche WIBERG Bandenwerbung ist den Fans des SV Werder Bremen schon lange bekannt. Höchste Zeit, dass die vielseitigen Gewürzmischungen auch außerhalb des Weser Stadions für WOW-Momente sorgen! Mit einem eigens gebrandeten Kräutersalz können sich alle Fans die grüne Power nun nach Hause holen.

Das original Werder Bremen Lizenzprodukt Kräutersalz mit BIO Kräutern stellt den Geschmack in die Startelf! Rosa Ursalz und grüne Küchenkräuter in Bio-Qualität würzen dein Essen ausgewogen und hochwertig. Die Mischung vereint naturbelassenes Salz mit geballter Bio-Kräuterpower. Petersilie, Basilikum und Thymian dominieren das Mittelfeld, während Liebstöckel und Bohnenkraut die perfekte Sturmspitze bilden. Werder Bremen Kräutersalz passt immer und schenkt deinem Essen eine Extraprise Bio-Kräuter. Dieses Kräutersalz lässt deine Geschmacksknospen jubeln und macht die eigenen Tischgäste zu treuen Fans.



## Werder Bremen Kräutersalz

**Mehr Geschmack:** kräftig würzig nach Küchenkräutern wie Petersilie, Basilikum und Thymian, abgerundet mit Liebstöckel und Bohnenkraut

**Mehr Genuss:** für Nudel-, Reis-, Eier- und Gemüsegerichte, Salate, Aufstriche, Dips, Fisch und Fleisch

Exklusiv im Werder Fanshop und unter [wiberg.eu/wow-shop](http://wiberg.eu/wow-shop)



# Ikone der spanischen Küche

Die neue Aioli Sauce für mediterranen Genuss

Aioli verkörpert – wie kaum ein anderer Dip – das Lebensgefühl der Küchen im Mittelmeerraum. Obwohl sich ihre Wurzeln von Griechenland bis in die Provence finden, steht die Aioli heute sinnbildlich für das Temperament der spanischen Küche. Unverzichtbar auf jeder Tapas-Platte, wird die Knoblauchcreme auch gerne zu Fisch, Fleisch und Gemüse gereicht.

Der Neuzugang im WIBERG Saucen-Sortiment begeistert durch hohe Qualität und beste Zutaten. Knoblauch bildet die geschmacklich kräftige Basis, die durch eine erfrischende Säurenote abgerundet wird. Für die unwiderstehlich cremige Konsistenz ist hochwertiges extr natives Olivenöl verantwortlich, das aus dem sonnigen Andalusien stammt.

Die neue **Aioli Sauce** eignet sich hervorragend zum Dippen von Snacks und Fingerfood. Auch als perfekter Begleiter von Gegrilltem und Gebackenem macht die cremige Knoblauchsauce beste Figur. Burgern, Sandwiches und Wraps gibt sie den letzten Schliff und sorgt für ein aufsehenerregendes Finish. Kreative Profis nutzen die Aioli aber auch für die Herstellung schneller Dressings und machen sich ihr Geschmacksprofil zu Nutze, wenn es um spannende eigene Ideen geht.

Ab 1. März im WIBERG Onlineshop und ab 1. April im Fachhandel erhältlich!



## Die ganze Welt der Saucen

Die WIBERG Gourmet-Saucen in neuem Glanz

Neues Design

Saucen sind zweifellos die Krönung jeder kulinarischen Kreation. Sie sind das schmackhafte Herzstück zahlloser Gerichte und dienen als verbindendes Element zwischen den Zutaten, wobei sie die wahre Essenz des Geschmacks auf den Teller zaubern.

In dieser anspruchsvollen kulinarischen Liga spielen die einzigartigen WIBERG Saucen ihre herausragende Rolle, vor allem wenn es auf intensiven Geschmack und mühelose Anwendbarkeit ankommt. Ganz gleich, ob zum Dippen und Snacks, um Gerichte zu verfeinern und ihnen den letzten Schliff zu verleihen oder um blitzschnell authentische Wok- und Pfannengerichte zuzubereiten – mit den vielseitigen WIBERG Saucen liegen Sie immer goldrichtig!

Tauchen Sie ein in die schier unendlichen Möglichkeiten der WIBERG Saucen. Lassen Sie sich von kreativen Rezept-Ideen inspirieren und erwecken Sie Ihre eigenen kulinarischen Meisterwerke zum Leben. Denn mit den WIBERG Saucen verleihen

Sie Ihrer persönlichen kulinarischen Handschrift eine unverkennbare Note. Das umfangreiche Sortiment erstrahlt nun in einem neuen, einheitlichen Erscheinungsbild. Die modern gestalteten Etiketten der Flaschen sind so ansprechend, dass man sie im Rampenlicht des Frontcooking gerne präsentieren möchte.

### Die neuen Produktnamen

BISHER:	JETZT NEU:
Dip-Sauce Barbecue	→ • BBQ Sauce
Dip-Sauce Smoked Honey	→ • Smoked Honey BBQ Sauce
Wok-Sauce Süß-Sauer	→ • Sweet & Sour Sauce
Dip-Sauce Süß-Sauer	→ • Sweet & Spicy Sauce
Wok-Sauce Teriyaki	→ • Teriyaki Sauce
Wok-Sauce Thai-Chili Style	→ • Thai-Chili Style Sauce
Dip-Sauce Mango-Ananas	→ • Tropical BBQ Sauce

NEU!



**Cremige Sauce mit mediterraner Note: Verleihen Sie Ihren Gerichten eine Extraportion Geschmack mit spanischem Temperament!**

**Geschmack:** cremig-würzig, authentisch nach Knoblauch mit erfrischender Zitrusnote

**Verwendung:** ideal zum Dippen, zu Gegrilltem und Gebackenem, zum Verfeinern von Burgern, Sandwiches, Wraps & Co. oder zur Herstellung von Dressings

- ☒ von Natur aus glutenfreie Zutaten
- ☒ von Natur aus lactosefreie Zutaten
- ☒ ohne Zugabe von Palmfett
- ☒ ohne Zugabe von Zusatzstoff Geschmacksverstärker

MEHR INFOS:



wiberg.eu/aioli



# KLEINE DOSIS, GROSSE WIRKUNG!

**Kochen ohne Gewürze und Kräuter ist schlicht undenkbar. Als facettenreiche Zauberzutaten sorgen sie aber nicht nur für den perfekten Geschmack. Durch die geballte Kraft ihrer Inhaltsstoffe transportieren Kräuter und Gewürze einen wesentlichen Mehrwert in unsere Ernährung.**

Das Wissen um die ernährungsphysiologische Bedeutung von Kräutern, Gewürzen oder auch Wurzelgewächsen ist nicht neu. Bei vielen von uns schworen schon Groß- oder gar Urgroßmutter auf die heilende Wirkung gewisser Zutaten oder setzten gewisse Gewürze ganz bewusst bei gewissen Gerichten ein. So sind zum Beispiel Kümmel und Majoran bei fettigem Schweinebraten nicht nur geschmacklich unbedingt nötig.

#### SEIT JEHER WIRKSAM

Was von Generation zu Generation – und oftmals mündlich – weitergegeben wurde, war vor Jahrhunderten ein wertvoller Wissensschatz und fand vor allem bei Bäuerinnen, in Klostergärten, aber auch bei zahlreichen Köchen intensive Nutzung. Dieses Volkswissen etablierte sich und fand auch in der Naturheilkunde Niederschlag. Erst die verbesser-

ten medizinischen und wissenschaftlichen Analysemethoden der letzten Jahrzehnte schafften dann aber die Sicherheit: Es sind die sogenannten „sekundären Pflanzenstoffe“, die Gewürze und Kräuter zu etwas Besonderem machen. Obwohl sie meist nur in geringen Mengen vorkommen, weisen sekundäre Pflanzenstoffe in der Regel pharmakologische Wirkungen auf.

#### MEDIZINISCHE EXPERTISE

Einer, der sich seit vielen Jahren von Berufs wegen mit den ernährungsphysiologischen Auswirkungen von Gewürzen beschäftigt, ist Prof. Dr. Markus Metka, Facharzt für Gynäkologie und Oberarzt an der Medizinischen Universität Wien. Der erfolgreiche Autor mehrerer Bücher (z. B. *Long Life Kitchen*) ist überdies Präsident der Österreichischen Anti-Aging-Gesellschaft in Wien.

Prof. Metka unterstützt außerdem die Gewürzexperten des WIBERG Team Inspiration bei Themen der Ernährungsmedizin und liefert wissenschaftliches Fachwissen. „Als erfahrene Profi-Köche wissen wir natürlich, welches Gewürz in welchem Gericht keinesfalls fehlen darf und wie die einzelnen Rohstoffe eingesetzt werden müssen“, erklärt Christian Berger vom WIBERG Team Inspiration. „Wenn wir in Zusammenarbeit mit einem Mediziner wie Prof.



Mediziner und Ernährungsexperte  
Prof. Dr. Markus Metka

„Als kulinarischer Alleskönner ist Chili antibiologisch und antiseptisch, wärmend, kann bei Entzündungen schmerzlindernd wirken und ist außerdem ein wirksamer Fettverbrenner.“

DR. METKA ERKLÄRT:

## PAPRIKA

**WIRKUNG:**  
antioxidativ, antiinflammatorisch, durchblutungsfördernd, cholesterinsenkend, kreislaufanregend, aphrodisierend



## MAJORAN

**WIRKUNG:**  
hat eine der stärksten antioxidativen Potenzen unter den Kräutern; wirkt antiseptisch, antibakteriell, verdauungsfördernd und fettverbrennend



## ZIMT

**WIRKUNG:**  
Zimt ist einer der stärksten Blutzuckersenkter über den PPAR Gamma Rezeptor – wichtig für Diabetiker und alle, die es nicht werden wollen; stärkt die Immunabwehr, belebt den Blutkreislauf und wirkt wärmend



DR. METKA ERKLÄRT:

# KNOB LAUCH

**WIRKUNG:**

wirkt vielfältig entzündungshemmend, vor allem in den Gefäßwänden – dadurch die ideale Prophylaxe gegen Arteriosklerose; anregend für Magen und Darmfunktion und blutverdünnend, stärkt das Immunsystem



# ORE GANO

**WIRKUNG:**

stark antioxidativ, antibakteriell, antiviral, entzündungshemmend sowie appetitanregend; hilft bei Diabetes bzw. bei der Diabetes-Prävention sowie bei Schlafstörungen oder Verdauungskrämpfen



# ING WER

**WIRKUNG:**

enthält 16 verschiedene Antioxidantien und zehn verschiedene entzündungshemmende Substanzen; unterstützt Fettstoffwechsel sowie Blutdruck und normalisiert den Zuckerstoffwechsel; wirkt antimikrobiell, antioxidativ, appetitanregend und gilt als natürliches Antibiotikum

„ Als erfahrene Profi-Köche wissen wir natürlich, welches Gewürz in welchem Gericht keinesfalls fehlen darf und wie die einzelnen Rohstoffe eingesetzt werden müssen.“

Metka zusätzlich physiologische Hintergründe verstehen und erklären können, ist das ein großer Mehrwert für unsere Kunden aus der Gastronomie.“

Insbesondere Köche, die für Sportler, in Gesundheitseinrichtungen oder auf institutioneller Ebene für Kinder und Jugendliche kochen, seien mit dem Thema bereits vertraut. Hier erfolgt der Griff ins Zutatenregal oft schon sehr überlegt und mit großer Fachexpertise.

**AKTIV IN DEN TAG**

Gerade im vielfältigen Feld des Leistungssports sind Christian Berger einige spannende Fälle in Erinnerung: „Beispielsweise hatten wir einmal einen gemeinsamen Workshop mit einem Kunden, der für die Verpflegung von professionellen Rennfahrern verantwortlich war.“

Beim Schreiben des Speiseplans galten zwei grundsätzliche Regeln: morgens aktivierend, abends beruhigend und entgiftend. Und was hat das mit Gewürzen zu tun? Viele Gewürze gelten als anregend und bestechen überdies durch zusätzliches „Können“. Wie etwa Chili, über den Prof. Metka weiß: „Als kulinarischer Alleskönner, der auch pharmakologisch viel bewirkt, ist Chili antibiotisch und antiseptisch, wärmend, kann bei Entzündungen schmerzlindernd wirken und ist außerdem ein wirksamer Fettverbrenner.“ Ähnlich sieht es bei Pfeffer aus, einem der weltweit beliebtesten Gewürze. Auch hier weiß der Mediziner Metka nur Positives zu berichten: „Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wirkt Pfeffer verdauungsfördernd und entwässernd, beschleunigt den Stoffwechsel und verfügt unter anderem über antioxidative und antimikrobielle Wirkung. Überdies unterstützt Pfeffer die positive Wirkung anderer Gewürze und macht sie bio-

verfügbarer, da die Durchblutung der Schleimhaut des Verdauungstraktes außerordentlich angeregt wird.“

**BERUHIGEND UND ENTGIFTEND**

Insbesondere Sportler haben durch Trainings und regelmäßige Wettkämpfe oftmals herausfordernde Tage. Wer tagsüber körperlich übermäßig aktiv ist, tut gut daran, sich und seinen Stoffwechsel abends in den „Ruhemodus“ zu bringen. Auch hier können richtig gewürzte Speisen einen wesentlichen Beitrag leisten. Prof. Metka schildert, warum: „Beim Koriander beispielsweise weiß man, dass er verdauungsfördernd wirkt und besonders wirksam bei der Ausleitung von Schwermetallen sein kann. Generell schätzt man Koriander wegen seiner entwässernden, beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften.“ Ähnliches kann der Mediziner auch über Safran berichten: „Neben ihren antioxidativen und antibakteriellen Eigenschaften helfen die zarten Fäden auch bei Unruhe und wirken harntreibend.“

Welche Relevanz hat das Wissen um sekundäre Pflanzenstoffe und ihre Eigenschaften aber für all jene, die nicht für Spitzensportler kochen? „Eine große!“, ist sich Christian Berger sicher. Auch die Gäste in Restaurants und der Betriebsgastronomie suchen den Mehrwert und ein Großteil der Workshops und Beratungen durch das WIBERG Team Inspiration drehe sich mittlerweile um ernährungsphysiologische Themen. Die folgende gute Nachricht hat Christian Berger dabei: „Wir Profi-Köche haben es in der Hand, unsere Gerichte genussvoll mit Mehrwert aufzuladen!“



Christian Berger  
Team Inspiration

**MEHR WISSEN**

Viefältige Informationen über Kräuter, Gewürze und deren Eigenschaften finden Sie im WIBERG Gewürzlexikon unter: [wiberg.eu/gewuerzlexikon](http://wiberg.eu/gewuerzlexikon)

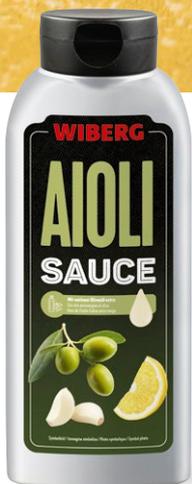


# ¡Viva España!

# WIBERG



Mat.-Nr. 293906 / Satz-1 Druckfehler & Änderungen vorbehalten



Die neue cremige Aioli Sauce schmeckt würzig nach Knoblauch mit erfrischender Zitrusnote und gibt Speisen einen spanischen Touch. Sie eignet sich hervorragend zum Dippen von Snacks, Fingerfood, Grillgut und Gebackenem. Burgern, Sandwiches und Wraps gibt sie den letzten Schliff und sorgt für ein aufsehenerregendes Finish.

**JETZT NEU:**  
Ab 1. März  
im WIBERG  
Onlineshop  
erhältlich!

[www.wiberg.eu](http://www.wiberg.eu)

**W** MEHR GESCHMACK. MEHR GENUSS.