

# Inspiration

**+ NEU: AVOCADO & BOWL UND AIOLI SAUCE**

NUOVO: Avocado & Ciotola e Aioli Sauce

NOUVEAU : Avocat & Bowl et Aioli Sauce

**+ KLEINE DOSIS, GROSSE WIRKUNG**

Piccoli trucchi per un grande effetto

Une petite dose, un grand effet



Kochen für Spitzensportler  
Cucinare per atleti di alto livello  
Cuisiner pour les sportifs d'élite

**WIBERG**

## EDITORIAL

## 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!**

## GENTILI LETTORI,

più sport quest'anno e una vita più sana? Questa ispirazione è l'inizio perfetto! Pronti per la Bundesliga: Jens Vaassen è lo chef dell'SV Werder Bremen e racconta di come nutrire correttamente gli atleti di massimo livello. Al Vivea Bad Häring Health Hotel, lo chef Charalampos Siliachas non lascia nulla al caso quando si tratta di intolleranze e della salute dei suoi ospiti. Il dottor Markus Metka descrive le spezie dal punto di vista medico: vi stupirete! Due fantastici nuovi prodotti danno vita all'atmosfera estiva e l'intera gamma di salse gourmet WIBERG si presenta in una nuova veste. A proposito di vestiti: il Team Inspiration è passato dalla giacca da chef all'abbigliamento da trainer. I risultati sono ricette deliziose e prelibate che non piaceranno solo agli appassionati di sport!

**Buona lettura, buon divertimento in cucina e buon appetito!**

## CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR,

Cette année, vous souhaitez faire plus de sport et avoir une vie plus saine ? Ces témoignages inspirants constituent le point de départ idéal pour y parvenir ! Dans les coulisses de la Bundesliga : Jens Vaassen est le cuisinier de l'équipe du SV Werder Brême et nous explique, depuis sa petite cuisine, ses méthodes pour offrir aux sportifs de haut niveau une nourriture saine et équilibrée. À l'hôtel de santé Vivea Bad Häring, le chef Charalampos Siliachas ne laisse rien au hasard en ce qui concerne les intolérances alimentaires et la santé de ses convives. Le professeur Markus Metka décrit les caractéristiques des épices d'un point de vue d'un médecin : vous allez être surpris ! Avec deux superbes nouveaux produits, l'ambiance estivale s'installe déjà dans les assiettes, tandis que notre gamme complète de sauces gourmet WIBERG se renouvelle entièrement. À propos de renouvellement : Le Team Inspiration est passée de la veste de cuisinier à la tenue de sport. Il en résulte des recettes délicieuses et de qualité qui ne plairont pas uniquement aux amateurs de sport !

**Nous vous souhaitons une bonne lecture et de nombreux plaisirs culinaires !**

03 Reportage:  
Genuss in Grün-Weiß

06 Good for you:  
Kleine Dosis, große Wirkung

09 Neuprodukte:  
Avocado & Bowl

10 Neuprodukte:  
Gourmet-Saucen & Aioli Sauce

12 Gastrokonzert:  
Glücklich ist, wer sich  
gesund isst

39 Rezepte Team Inspiration

15 Reportage:  
Delizia in verde e bianco

18 Good for you:  
Piccoli trucchi per un grande effetto

21 Nuovi prodotti:  
Avocado & Ciotola

22 Nuovi prodotti:  
Salse gourmet & Aioli Sauce

24 Progetto gastronomico:  
Chi mangia sano è felice

39 Ricette Team Inspiration

27 Reportage :  
Le plaisir en vert et blanc

30 Good for you:  
Une petite dose, un grand effet

33 Nouveaux produits :  
Avocat & Bowl

34 Nouveaux produits :  
Sauces gourmet & Aioli Sauce

36 Concept gastronomique :  
Celui qui mange sainement  
est heureux

39 Recettes du team Inspiration

## IMPRESSUM / COLOPHON / MENTIONS LÉGALES

MEDIENINHABER / HERAUSGEBER / VERLEGER | EDITORE / CURATORE | PROPRIÉTAIRE / ÉDITEUR | DIRECTEUR DE PUBLICATION : NovaTaste Austria GmbH / A.-Schemel-Straße 9 / 5020 Salzburg  
| Offenlegung gem. §25 Mediengesetz: Das Magazin ist ein Kundenmagazin von FRUTAROM Savory Solutions Austria GmbH. Mehr Informationen finden Sie auf [www.wiberg.eu](http://www.wiberg.eu) Divulgazione ai sensi dell'articolo 25 della legge sui media: La rivista è dedicata ai clienti di NovaTaste Austria GmbH. Ulteriori informazioni sono disponibili all'indirizzo [www.wiberg.eu](http://www.wiberg.eu) | Publication selon l'art. 25 de la loi sur les médias : Ce périodique est un magazine de NovaTaste Austria GmbH destiné à la clientèle. Vous trouverez de plus amples informations sur [www.wiberg.eu](http://www.wiberg.eu)

REDAKTION | REDAZIONE | RÉDACTION : Daniela Haslinger-Hild / Jakob Hirsch / Nina Ferner / Philipp Kohlweg / Martin Heger | E-MAIL: [kommunikation@wiberg.eu](mailto:kommunikation@wiberg.eu) | GESTALTUNG | LITHO / PROGETTAZIONE | LITOGRAFIA / CONCESSIONE | LITHOGRAPHIE : David Dietrichstein | LEKTORAT | REDAZIONE | RELECTURE : Elisabeth Skardarasy | FOTOS | FOTO | PHOTOS : Mona Lorenz / NovaTaste / SV Werder Bremen / WERDER.DE/Massstab / Jens Vaassen / Vivea Hotels / Michael Engele / Matthias Münz / Adobe Stock | DRUCK | STAMPA | IMPRESSION : 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. | Il contenuto, il layout e il materiale fotografico sono protetti dal diritto d'autore. La riproduzione o l'utilizzo dei contenuti o delle immagini sono vietati senza l'espresso consenso scritto del rispettivo autore. Per garantire la facile leggibilità della rivista per i clienti, la forma maschile si riferisce a tutti i generi allo stesso modo quando si riferisce alle persone. Con riserva di errori di stampa e composizione e di modifiche | Le contenu, la mise en page et les images sont protégés par le droit d'auteur. Toute reproduction ou utilisation du contenu ou des images est interdite sans l'accord écrit explicite de l'auteur. Afin de garantir la lisibilité du magazine client, la forme masculine se réfère à tous les genres de la même manière lorsqu'il s'agit de personnes. Sous réserve d'erreurs d'impression et de composition, ainsi que de modifications des produits.



# 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 Handwerkzeug. 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 bekocht 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 Mann-

**„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**

schaftsköche der Bundesliga ist intensiv, man kennt sich. „Wir haben eine WhatsApp-Gruppe ‚Bundesligaköche‘“, lacht 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 Herren 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 WESER-STADION. Bis 10:00 Uhr wird Frühstück für all jene angeboten, die vor dem



Wertige Ernährung wird groß geschrieben.



WIBERG x WERDER  
GEWÜRZCHALLENGE
[@world\\_of\\_wiberg/reels](https://www.instagram.com/world_of_wiberg/reels)


Wahre Kenner bei der Gewürzchallenge: Romano Schmid und Marco Friedl

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 wahnsinnig 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 To-go-Gericht angeboten, das die Spieler mit nach Hause nehmen können.

An Spieltagen 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 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 verbannt 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 Butterschmalz 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



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



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 isse“, 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 Mannschaftskoch 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 Gastgebervereins 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 Kobe-Rind“, stellt Vaassen klar. „Man kann richtig gute Gerichte mit wenig Wareneinsatz 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 wahnsinnig 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!“



**Jens Vaassen**

Küchenchef/in

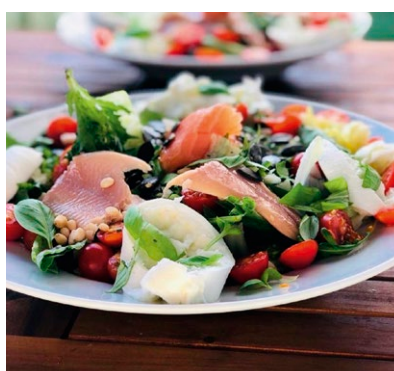
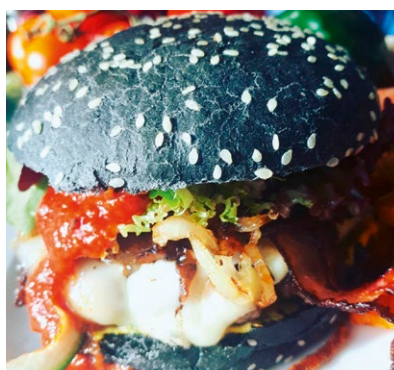
🥑 Nutrition Coach

👨‍🍳 Mannschaftskoch | Head Chef

@werderbremen



world\_of\_wiberg ist Follower



# KLEINE DOSIS, GROSSE WIRKUNG!

**Kochen ohne Gewürze und Kräuter ist schlicht undenkbar. Als facettenreiche Zauberezutaten 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 in-

tensive Nutzung. Dieses Volkswissen etablierte sich und fand auch in der Naturheilkunde Niederschlag. Erst die verbesserten 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



Mediziner und Ernährungsexperte  
Prof. Dr. Markus Metka

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

## PROF. DR. METKA ERKLÄRT:



# PAPRIKA

## WIRKUNG:

antioxidativ, antiinflammatorisch, durchblutungsfördernd, cholesterinsenkend, kreislaufanregend, aphrodisierend



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. 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 ver-

antwortlich 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 das 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 bioverfügbarer, 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 verdauungsför-



Christian Berger  
Team Inspiration

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



## 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

„Aufgrund seiner Inhaltsstoffe wirkt Pfeffer verdauungsfördernd und entwässernd, beschleunigt den Stoffwechsel und verfügt unter anderem über antioxidative und antimikrobielle Wirkung.“

Mediziner und Ernährungsexperte  
Dr. Markus Metka

beruhigend wirkt und besonders wirksam bei der Ausleitung von Schwermetallen sein kann. Generell schätzt man Koriander wegen seiner entwässernden,

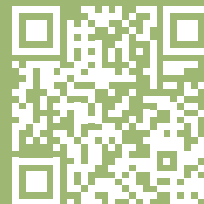
beruhigenden und schlaffördernden Eigenschaften.“ Ähnliches kann der Mediziner auch über Safran berichten: „Neben ihren antioxidativen und antibakteriellen Eigenschaften helfen die zarten Fäden auch bei Unruhe und wirken harntreibend.“

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 Pro-

fi-Köche haben es in der Hand, unsere Gerichte genussvoll mit Mehrwert aufzuladen!“

## MEHR WISSEN

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

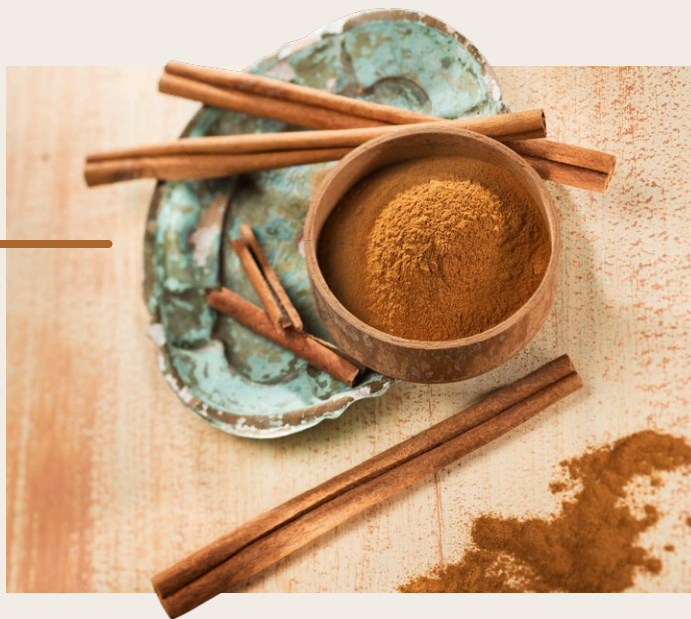


PROF. DR. METKA ERKLÄRT:

# ZIMT

### WIRKUNG:

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



# MAJORAN

### WIRKUNG:

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



# 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 farbenfrohen 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.



**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





# 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 Snacken, 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     |



# 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 extranatives 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.

**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







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

# 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 Herausforderung 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.

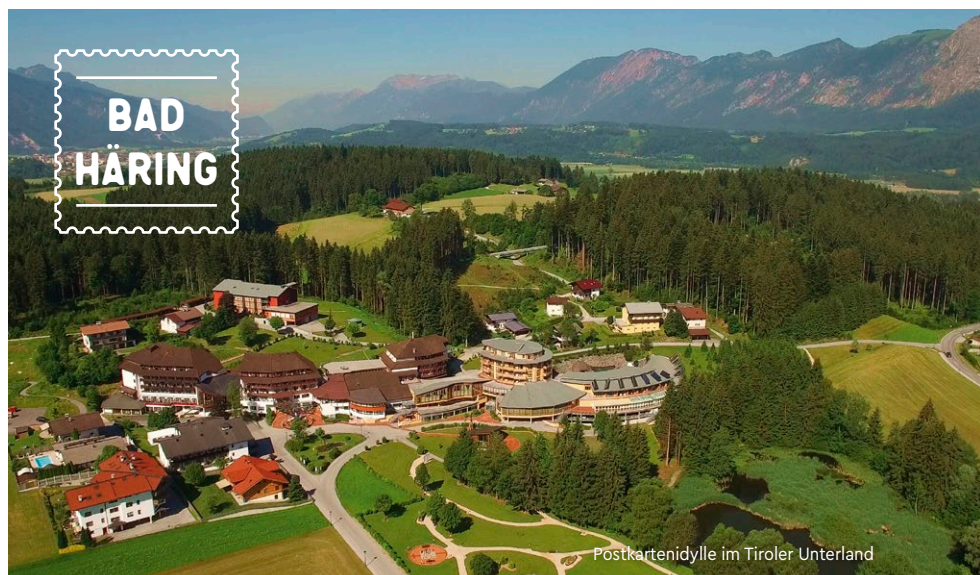
## MULTIKULTURELLER KÜCHENMIX

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



Postkartenidylle im Tiroler Unterland

Guacamole verfeinert mit Avocado-Ge Würz, 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. Hildgard 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

## Küchen- team mit Herz



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





Das Auge isst mit im gemütlichen Restaurant

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

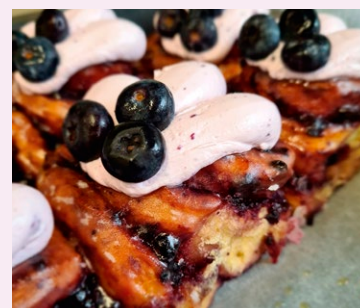
Natürlich haben wir Babis, der bereits zuvor in einem 4\*-Superior-Wellnesshotel vom Souschef zum Küchenchef aufgestiegen ist, auch nach seinen bevorzugten Produkten gefragt. Viele stammen direkt aus der Region wie zum Beispiel Eier, Joghurt oder Milch von Betrieben in Bad Häring und Kufstein. Um jedoch 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 Granatapfel-Essig und Tomaten-Essig angetan. Keine Überraschung ist, dass wir bei unserem Besuch auch diese beiden Produkte entdeckt haben: Natives Oliven-Öl Extra Peloponnes und Gyros Gewürzsalz sorgen auch in seiner Küche für authentische Geschmackserlebnisse.

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.“

### 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.



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



# DELIZIA IN VERDE È BIANCO



**Jens Vaassen è appassionato di cibo di qualità e della "sua" SV Werder. E come chef di squadra nella massima serie tedesca si possono vivere tante esperienze.**

Jens Vaassen si è reso conto molto presto che diventare chef era la professione dei suoi sogni. Ha completato il tirocinio in Svevia, dove ha imparato i ferri del mestiere necessari. Gli altri passaggi in tutta la Germania, dalla cucina aziendale allo chef del consiglio di amministrazione, sono stati molteplici. "Questi sono gli anni in cui formiamo cuochi professionisti e costruiamo una rete nel settore", riferisce il 53enne. E proprio da questa rete, un giorno, è arrivata una chiamata entusiasmante in cui gli si chiedeva se conoscesse qualcuno esperto di "cibo sano". "All'epoca mi occupavo molto della dieta ayurvedica e chetogenica e dei concetti di dieta paleo. Per questo ho detto subito: 'Sì, io!'" Nel frattempo, nella sua sesta stagione, cucina per la squadra di professionisti dell'SV Werder Bremen e non si è mai pentito del passo. "Sono il primo chef a tempo pieno del club. Prima c'era sempre stato un catering."

Quando è entrato a far parte della squadra, c'erano solo otto chef nelle tre massime serie calcistiche tedesche. Nel frattempo il numero è raddoppiato. Nel confronto internazionale, è ancora poco noto quanto sia importante l'alimentazione nello sport agonistico. Il pioniere del calcio è ancora una volta la Premier League inglese. Qui, ad esempio presso l'FC Liverpool, la tedesca Mona Nemmer si occupa del benessere delle squadre in qualità di "Head of Nutrition" con un team di cuochi di oltre 20 persone.

Il numero contenuto in questo Paese ha anche dei vantaggi. Lo scambio tra i cuochi della Bundesliga è intenso, ci si conosce bene. "Abbiamo un gruppo WhatsApp 'Cuochi della Bundesliga'",

**“ Mi piace confrontare il mio lavoro con un hotel che ha gli stessi ospiti per 365 giorni. Ciononostante, voglio entusiasmare offrendo varietà e introducendo elementi alternativi. ”**

**JENS VAASSEN - CHEF DI SQUADRA  
SV WERDER BREMEN**

ride Jens Vaassen. Inoltre, ci si incontra durante i corsi della DFB e ci si aiuta quando si è ospiti nello stadio degli altri.

## UNA GIORNATA IN BIANCO E VERDE

Con il suo sous-chef e due aiuti cuochi, lo chef assiste le squadre maschili e femminili della SV Werder e l'internato per giovani con circa 24 giovani atleti di età compresa tra i 13 e i 17 anni. Contando il team di istruttori e assistenti si ottengono circa 40 pasti per turno.

L'inizio avviene ogni giorno alle 07:30 presso il centro di allenamento nelle immediate vicinanze di wohninvest WESERSTADION. Fino alle 10:00 è disponibile la colazione per tutti coloro che vogliono fare il pieno di energia prima dell'allenamento mattutino. La scelta è tra porridge, pancake, piatti a base di uova, formaggio e pane fatto in casa.



Un'alimentazione di qualità è una priorità assoluta.



**WIBERG x WERDER  
SFIDA DELLE SPEZIE**

[@world\\_of\\_wiberg/reels](https://www.instagram.com/world_of_wiberg/reels)

 Veri buongustai nella sfida  
delle spezie: Romano Schmid  
e Marco Friedl

Niente spazio per le salsicce tradizionali. "Abbiamo eliminato completamente la carne di maiale perché è incredibilmente infiammatoria." Con un amico macellaio, lo chef ha sviluppato una salsiccia di manzo con meno grassi e senza additivi. Dopo l'allenamento, la squadra si riunisce per pranzare insieme. Ogni giorno sono disponibili due piatti tra cui scegliere e, oltre al pesce o al pollame, c'è anche una variante vegetariana o vegana. Se l'istruttore inizia un secondo allenamento nel pomeriggio, al termine viene offerto una pietanza da asporto che i giocatori possono portare a casa.

Nei giorni delle partite le cose si fanno ancora più intense: "I due pasti principali sono prima e dopo la partita." Ad esempio, all'inizio della settimana ci sono pochi carboidrati, mentre nel fine settimana ce ne sono sempre di più. Prima della partita ci si carica per bene: "Un giocatore ha bisogno di 8 grammi di carboidrati per chilogrammo di peso corporeo. Con un giocatore ben addestrato che pesa 100 chili, si tratta di 800 grammi di carboidrati – un numero davvero importante!" Il team della cucina fa in modo che i giocatori ottengano ciò e si sentano comunque sani.

A eccezione della giornata senza allenamento, Jens Vaassen si occupa sempre dell'alimentazione dei calciatori del Werder. Questa è anche la sfida più grande del suo lavoro, che condivide con tutti gli chef dei club professionali: "Mi piace confrontare il mio lavoro con un hotel che ha gli stessi ospiti per 365 giorni. Ciononostante, voglio entusiasmare offrendo varietà e introducendo elementi alternativi." Questa esigenza, d'altra parte, incontra comunque possibilità limitate.

**NIENTE QUESTIONI: È COSÌ CHE VA**

Jens Vaassen, insieme a nutrizionisti e allenatori di atletica leggera, ha stabi-

lito questi limiti. Oltre alla carne di maiale, è completamente vietato anche lo zucchero raffinato. I dolcificanti sono la frutta o lo sciroppo d'acero. Ad esempio, i golosi possono avere una mousse al cioccolato con banana, avocado e vero cacao. Altrettanto importanti sono i grassi buoni come il burro chiarificato e il grasso di cocco, mentre le insalate vengono marinate con olio di oliva o di semi di zucca. Ogni giorno ci sono lamponi, mirtili o mirtili rossi, il cui effetto antiossidante Jens Vaassen consiglia non solo agli atleti.

Anche le spezie sono indispensabili nel piano di fisiologia nutrizionale dello chef. È qui che mostra tutto il suo entusiasmo: "Adoro la curcuma. Sempre in combinazione con grassi buoni, è un antibiotico naturale. Oppure la cannella: per me va bene anche con la salsa di pomodoro – semplicemente fantastica!" Che si tratti di piatti o di condimenti supplementari, Jens Vaassen ha i suoi ingredienti fissi per i giocatori: pepe al limone, zenzero e peperoncino. "Chi può mangiare piccante è benedetto: Il peperoncino è un vero e proprio antinfiammatorio!" Si condisce e si sala molto, se non altro per l'elevata perdita di liquidi che si riscontra

durante l'allenamento e la partita. I piatti aiutano a riequilibrare il bilancio minerale.

Riguardo "i suoi ragazzi", Vaassen punta sull'informazione anziché sulla costrizione. Quando spiega agli atleti frasi come "Il frumento vi fa stancare", è sicuro di attirare l'attenzione. Quindi i giocatori comprendono perché l'offerta alimentare è quasi esclusivamente priva di glutine. Avviare conversazioni, creare conoscenze e convincere è il suo motto. Lo chef evita intenzionalmente il concetto di cibo "sano", per lui c'è solo cibo "di qualità". Per Jens ciò riguarda l'aspetto così importante delle emozioni che il cibo può suscitare. E fa un esempio pratico: "Un Kaiserschmarrn dopo una brutta sconfitta può essere un alimento di gran qualità, perché è la prima cosa che ti rimette in forma." E a volte i piani devono essere modificati in corso d'opera. "A casa contro il Magonza, il mio sous-chef e io abbiamo cambiato i piani durante la pausa. Al posto dell'hamburger, pensato come ricompensa, abbiamo servito spezzatino di manzo con riso. E poi Kaiserschmarrn come dessert". Un piatto preparato con amore può anche voler dire: "Tirati su, ce la faremo!"


 Il wohninvest WESERSTADION, casa del  
SV Werder Bremen e del buon gusto.



Ma come sono gli hamburger con cui avrebbe ricompensato la squadra? "Cambiamo piccole cose: panini di farro, carne di manzo allevato a pascolo, salsa fatta in casa senza zucchero, fette di avocado, semi di melograno, un paio di cipolle arrosto fatte in casa: ecco come si presenta un hamburger di qualità. Invece di patatine fritte serviamo piccole patate al rosmarino arrostiti con la buccia e il gioco è fatto", spiega lo chef. Tuttavia, in accordo con l'allenatore di atletica leggera, si organizzano spesso i cosiddetti "Cheat Days".

## PARTE DEL TEAM

E cosa fa lo chef di squadra durante le trasferte? Fa il tifo per i ragazzi dal divano? Assolutamente no, perché spesso l'istruttore e la squadra gli chiedono di accompagnarli e di cucinare anche in trasferta. "Quando ci sono, al mattino in hotel ecco che arriva la domanda: 'Jens, hai preparato il porridge?'" Il cibo può anche rappresentare casa.

Dato che le condizioni in trasferta sono sempre diverse, gli anni di esperienza gli offrono un vantaggio: tutto ciò che si può viene preparato sul fornello di casa. Poi Jens carica il suo camioncino e parte prima della squadra. A seconda dello stadio e della situazione, sul posto è necessario improvvisare. "Durante la pandemia, solo pochi dipendenti potevano avere l'accesso agli stadi. Poi ho costruito la mia stazione nel parcheggio e sulle panche dello Schalke e ho servito il mio cibo", ricorda lo chef. I ragazzi l'avrebbero ritirato dopo la partita, entrando nell'autobus e partendo. Durante la partita di coppa contro una squadra della serie C, posa i cavi di prolunga, organizza i tavoli e cerca di fare magie nel corridoio accanto alla cabina. Anche quando Jens non è presente, si occupa in anticipo del benessere della sua squadra verde-bianca, telefona allo chef del club ospitante o dell'hotel, trasmette i piani dei pasti e discute le procedure.

## LA CUCINA GENUINA STA PRENDENDO PIEDE

Ricette deliziose, prodotti di alta qualità, quindi la massima libertà nell'impiego degli ingredienti? "Questo non è vero. Anche io ho un budget e un quadro di riferimento e non compro unicamente manzo Kobe", spiega Vaassen. "Si possono preparare piatti davvero buoni con pochissimi ingredienti,

soprattutto per quanto riguarda i piatti vegetariani o vegani." Durante la stagione del raccolto, il suo grossista locale di prodotti biologici spesso offre prodotti a prezzi inferiori rispetto alla frutta o alla verdura convenzionali. Jens Vaassen volge il suo interesse anche a varietà di verdure regionali che per lungo tempo sono finite nel dimenticatoio, come cavolo, barbabietole o rape: "Prodotti regionali, dal gusto fantastico e incre-

dibilmente sani!" Le bacche quotidiane sono prodotti surgelati fuori stagione e hanno lo stesso effetto.

La passione e il piacere di cucinare sono le caratteristiche che contraddistinguono Jens Vaassen. Che si tratti di uno sport professionale o di una visione d'insieme del settore, lo chef del Werder è certo di una cosa: "La cucina buona e genuina sta prendendo piede!"



**Jens Vaassen**

Küchenchef/in

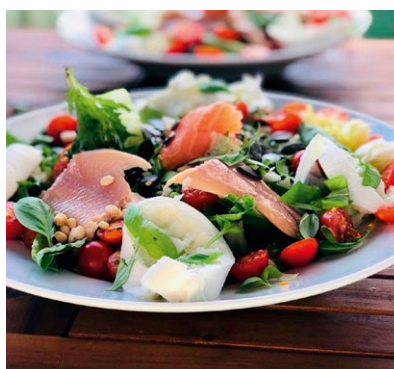
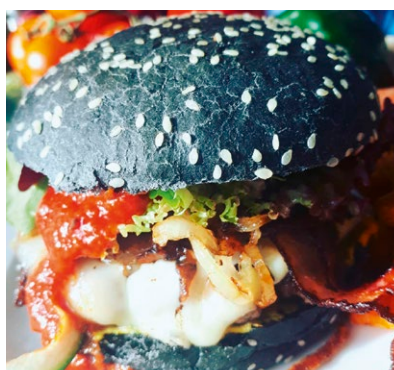
🥑 Nutrition Coach

👨‍🍳 Mannschaftskoch | Head Chef

@werderbremen



world\_of\_wiber ist Follower







# PICCOLI TRUCCHI PER UN GRANDE EFFETTO

**Cucinare senza spezie ed erbe aromatiche è semplicemente impensabile. Ingredienti magici e ricchi di sfaccettature, non solo forniscono il gusto perfetto. Grazie alla forza concentrata dei loro ingredienti, le erbe aromatiche e le spezie apportano un notevole valore aggiunto alla nostra alimentazione.**

La conoscenza dell'importanza nutrizionale delle erbe, delle spezie o anche delle piante coltivate per le loro radici non è nuova. Molte delle nostre nonne o bisnonne giuravano sulle proprietà curative di certi ingredienti o usavano deliberatamente certe spezie in determinati piatti. Il cumino e la maggiorana, ad esempio, sono assolutamente indispensabili non solo per insaporire gli arrosti di maiale grassi.

## EFFICACE DA SEMPRE

Ciò che veniva tramandato di generazione in generazione – e spesso a voce – costituiva secoli fa un prezioso tesoro di conoscenze e trovava un uso massiccio soprattutto tra contadine, nei giardini dei monasteri, ma anche da parte

di numerosi cuochi. Questa conoscenza popolare si è affermata e si è consolidata anche nella medicina naturale. Tuttavia, grazie al miglioramento dei metodi di analisi medica e scientifica degli ultimi decenni, è stato possibile ottenere la certezza: per questo si parla delle cosiddette "sostanze vegetali secondarie", che rendono le spezie e le erbe così speciali. Sebbene siano pre-

senti solo in piccole quantità, le sostanze vegetali secondarie svolgono effetti generalizzati a livello farmacologico.

## COMPETENZA MEDICA

Un professionista che da molti anni si occupa degli effetti nutrizionali delle spezie è il dottor Markus Metka, medico specializzato in ginecologia e



Medico e nutrizionista  
Prof. Dr. Markus Metka

“ Il peperoncino è un multitaleto culinario che ha anche un grande effetto farmacologico, è antibiotico e antisettico, riscalda, può lenire il dolore in caso di infiammazioni ed è anche un efficace bruciatore di grassi. ”

## PROF. DR. METKA SPIEGA:



# PEPERONE

## EFFETTO:

antiossidante, antinfiammatorio, attiva la circolazione, abbassa il livello di colesterolo, stimola la circolazione, afrodisiaco



primario dell'Università di Medicina di Vienna. L'autore di successo di diversi libri (ad es. *Long Life Kitchen*) è inoltre Presidente della Austrian Anti-Aging Society di Vienna.

Il dottor Metka supporta inoltre gli esperti di spezie del team WIBERG Inspiration in tema di medicina alimentare fornendo le proprie conoscenze scientifiche. "In qualità di chef professionisti esperti, sappiamo ovviamente quali spezie non possono mancare in un piatto e come utilizzare le singole materie prime", spiega Christian Berger del WIBERG Team Inspiration. "Se, in collaborazione con un medico come il dottor Metka, siamo in grado di comprendere e spiegare i concetti fisiologici, ciò rappresenta un grande valore aggiunto per i nostri clienti del settore gastronomico."

Sono soprattutto i chef che cucinano per atleti, in strutture sanitarie o a livello istituzionale per bambini e giovani, ad avere già familiarità con il tema. In questo caso l'accesso allo scaffale degli ingredienti avviene spesso in modo ben ponderato e con grande competenza tecnica.

#### GIORNATA ATTIVA

Proprio nel campo variegato dello sport ad alte prestazioni Christian Berger ricorda alcuni casi entusiasmanti: "Ad esempio, una volta abbiamo avuto un workshop congiunto con un cliente responsabile della ristorazione di piloti professionisti." Nella preparazione del

menù sono state applicate due regole fondamentali: cibo attivante al mattino, calmante e disintossicante alla sera. E cosa c'entra con le spezie? Molte spezie sono considerate stimolanti e convincono anche per i loro ulteriori "poteri". Come il peperoncino, riguardo al quale il dottor Metka afferma: "Il peperoncino è un multitaleto culinario che ha anche un grande effetto farmacologico, è antibiotico e antisettico, riscaldante, può lenire il dolore in caso di infiammazioni ed è anche un efficace bruciatore di grassi". È simile al pepe, una delle spezie più popolari al mondo. Anche in questo caso il dottor Metka ha solo cose positive da riferire: "Grazie ai suoi ingredienti, il pepe favorisce la digestione e l'idratazione, accelera il metabolismo ed esercita, tra le altre cose, un'azione antiossidante e antimicrobica. Inoltre, il pepe favorisce l'effetto positivo di altre spezie e le rende più biodisponibili, stimolando in modo straordinario la circolazione sanguigna delle mucose del tratto digerente."

#### LENITIVO E DISINTOSSICANTE

Soprattutto gli atleti si trovano spesso ad affrontare giornate impegnative per via degli allenamenti e delle competizioni regolari. Chi è sottoposto a un eccesso di attività fisica durante il giorno fa bene a portare sé stesso e il proprio metabolismo in "modalità di riposo" la sera. Anche in questo caso i cibi adeguatamente conditi possono apportare un contributo significativo. Il dottor Metka spiega il perché: "Il coriandolo, ad esempio, è noto per favo-



Christian Berger  
Team Inspiration

“ In qualità di chef professionisti esperti, sappiamo ovviamente quali spezie non possono mancare in un piatto e come utilizzare le singole materie prime. ”



## AGLIO

#### EFFETO:

ha molteplici effetti antinfiammatori, soprattutto a livello delle pareti vascolari – il che lo rende una profilassi ideale contro l'arteriosclerosi; stimola la funzionalità dello stomaco e dell'intestino e fluidifica il sangue; rafforza il sistema immunitario



“Grazie ai suoi ingredienti, il pepe favorisce la digestione e l'idratazione, accelera il metabolismo ed esercita, tra le altre cose, un'azione antiossidante e antimicrobica.”

Medico e nutrizionista  
Prof. Dr. Markus Metka

rire la digestione e può essere particolarmente efficace nell'eliminazione dei metalli pesanti. In generale, il coriandolo è apprezzato per le sue proprietà

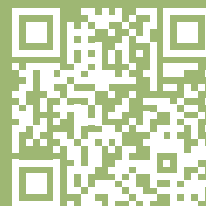
drenanti, calmanti e che favoriscono il sonno". Anche per quanto riguarda lo zafferano, il dottor Metka riferisce qualcosa di simile: "Oltre alle loro proprietà antiossidanti e antibatteriche, i delicati stimmi aiutano a combattere l'ansia e hanno un effetto diuretico".

Ma qual è l'importanza della conoscenza delle sostanze vegetali secondarie e delle loro proprietà per tutti coloro che non cucinano per atleti di alto livello? "Una grande importanza!", afferma con certezza Christian Berger. Anche gli ospiti dei ristoranti e della ristorazione aziendale cercano il valore aggiunto e gran parte dei workshop e delle consulenze del team WIBERG Inspiration si concentrano ormai su argomenti di fisiologia alimentare. Christian Berger ci comunica la seguente

buona notizia: "Noi chef professionisti abbiamo il potere di aggiungere valore ai nostri piatti!"

## SCOPRI DI PIÙ

L'enciclopedia delle spezie di WIBERG contiene numerose informazioni su erbe, spezie e loro proprietà. Trovatela qui:  
[wiberg.eu/gewuerzlexikon](http://wiberg.eu/gewuerzlexikon)



PROF. DR. METKA SPIEGA:

# CANN ELLA

### EFFETTO:

la cannella è uno dei più potenti riduttori della glicemia attraverso il recettore gamma PPAR, importante per i diabetici e per chi non vuole diventarlo; rafforza le difese immunitarie, stimola la circolazione sanguigna e svolge un'azione riscaldante



# MAGGIO RANA

### EFFETTO:

presenta una delle maggiori capacità antiossidanti tra le erbe; agisce come antisettico, antibatterico, digestivo e brucia grassi



# Decorativo, colorato, speziato

Avocado & Ciotola, la versatile miscela di spezie WIBERG, convince per il suo carattere fresco e fruttato. Esalta il sapore dell'avocado in tutte le forme e aggiunge il tocco finale alle bowl. Il nuovo condimento WIBERG non solo ha un sapore fenomenale, ma fa anche da decorazione.

L'avocado è un frutto molto polare. Oltre al suo gusto accattivante, ha ottimi

valori nutrizionali. La miscela Avocado & Ciotola di WIBERG completa perfettamente l'avocado col sapore fruttato del pomodoro un tocco stuzzicante di peperoncino, una nota fresca agrumata, e sesamo con una nota delicata di nocciola. Gli ingredienti colorati danno una effettiva nota visiva ai piatti della cucina moderna.

Questa miscela di spezie di tendenza è

perfetta per le bowl. Una marinatura con salsa di soia e un topping a base di Avocado & Ciotola di WIBERG completano questo piatto alla perfezione. Avocado & Ciotola è una vivace miscela che arricchisce tutti i piatti, accompagnandosi in modo perfetto ad ogni ingrediente come: frutti di mare, pesce, carne, tutti i tipi di verdure e tutti i piatti a base di uova. Questa miscela versatile mette accenti ed esalta sapori, anche in salse dip.



## Avocado & Ciotola

Miscela aromatizzante

**Sapore:** Miscela armoniosa con pomodoro intensamente fruttato, peperoncino stimolante, rinfrescante nota di agrumi nonché sesamo dal sapore delicato di noci

**Uso:** ideale come guarnizione di ciotole moderne, per intingoli, verdure, sushi, pesce e carne





# Tutto il mondo delle salse

Salse gourmet WIBERG con un nuovo splendore

**Nuovo  
design**

Le salse sono senza alcun dubbio il tocco finale di ogni creazione culinaria. Rappresentano il cuore del gusto di tantissimi piatti e fungono da elemento di coesione tra gli ingredienti, creando come per magia la vera essenza del gusto in tavola.

In questa esigente categoria culinaria, le esclusive salse WIBERG svolgono un ruolo straordinario, soprattutto quando si tratta di gusto intenso e facilità d'uso. Che si tratti di insaporire e spizzicare, di perfezionare e completare i piatti o di preparare piatti cotti in padella e al wok in pochissimo tempo, grazie alle versatili salse WIBERG siete sempre sulla strada giusta!

Immergetevi nelle infinite possibilità delle salse WIBERG. Lasciatevi ispirare dalle idee creative delle ricette e date vita ai vostri capolavori culinari. Perché con le salse WIBERG la

vostra personalità culinaria avrà quel tocco inconfondibile. L'ampio assortimento risplende ora con un nuovo look uniforme. Le etichette delle bottiglie dal design moderno sono così accattivanti che avranno senz'altro un posto di rilievo nella cucina a vista.

## I nuovi nomi dei prodotti

### PRIMA:

Dip-Sauce Barbecue  
Dip-Sauce Smoked Honey  
Salsa Wok all'agrodolce  
Dip-Sauce Agrodolce  
Salsa Wok Teriyaki  
Salsa Wok Stile Thai-Chili  
Dip-Sauce Mango-Ananas

### ORA:

→ • BBQ Sauce  
→ • Smoked Honey BBQ Sauce  
→ • Sweet & Sour Sauce  
→ • Sweet & Spicy Sauce  
→ • Teriyaki Sauce  
→ • Thai-Chili Style Sauce  
→ • Tropical BBQ Sauce



# L'icona della cucina spagnola

La nuova salsa Aioli per un sapore mediterraneo

Aioli incarna lo stile di vita della cucina mediterranea come nessun'altra salsa. Sebbene le sue radici spazino tra la Grecia e la Provenza, oggi l'aioli simboleggia il temperamento della cucina spagnola. Indispensabile su qualsiasi piatto di tapas, la crema all'aglio è anche un accompagnamento perfetto per pesce, carne e verdure.

La nuova aggiunta alla gamma di salse WIBERG si contraddistingue per l'alta qualità e i migliori ingredienti. L'aglio costituisce la base aromatica più robusta, completata da una rinfrescante nota acida. L'olio extravergine di oliva di alta qualità proveniente dalla soleggiata Andalusia conferisce una consistenza irresistibilmente cremosa.

La nuova **salsa Aioli** è ideale per intingere snack e finger food. La salsa cremosa all'aglio è anche l'accompagnamento ideale per pietanze cotte alla griglia e al forno. Aggiunge il tocco finale a hamburger, panini, wrap, conferendo un finish accattivante. I professionisti della cucina creativa utilizzano la salsa Aioli anche per preparare condimenti veloci, sfruttando il suo profilo aromatico per proporre le idee più interessanti.



**Salsa cremosa con un tocco mediterraneo: date ai vostri piatti una porzione extra di sapore dal temperamento spagnolo!**

**Gusto:** cremoso-speziato, dal sapore autentico di aglio, con una fresca nota agrumata

**Utilizzo:** ideale per intingere, accompagnare pietanze grigliate e al forno, per condire hamburger, panini, wrap o per preparare condimenti

-  **ingredienti naturalmente senza glutine**
-  **ingredienti naturalmente senza lattosio**
-  **senza aggiunta di olio di palma**
-  **senza aggiunta di additivi esaltatori di sapidità**







Il Vivea Bad Häring offre vacanze di salute al massimo livello medico e culinario.

# CHI MANGIA sano È FELICE

**Negli Hotel Spa e Wellness Vivea nessun desiderio rimane insoddisfatto in tema di salute. Oltre alle numerose prestazioni mediche e terapeutiche, ovviamente anche la giusta alimentazione riveste il suo importante ruolo. È qui che entrano in gioco chef come Charalampos Siliachas del Vivea Hotel Bad Häring che, per quanto riguarda gli aspetti per la salute, non scendono mai a compromessi su una cosa: il gusto! "Vivea" deriva dal latino e significa "vivo", un attributo che senza dubbio contraddistingue anche lo chef di Bad Häring.**

Traboccante di passione ed entusiasmo racconta della sua quotidianità in cucina, anche se questa presenta alcune sfide aggiuntive. Dove gli ospiti trovano tranquillità, riposo e relax, in

cucina il fermento è al massimo. Dalla tavola calda della colazione ai tre diversi menù del pranzo, fino ai buffet della sera a tema variabile, non manca proprio niente. Gli ospiti sono qui per prendersi cura della loro salute, per questo da Charalampos Siliachas e dal suo team di cuochi ci si aspetta un'offerta culinaria di uguali proporzioni. Ma prima di tutto: qui il cibo non è solo sano, ma – come dice con espressione colloquiale lo chef chiamato con affetto "Babis" – anche "veramente figo". Basta guardare il menù per dare credito a questa affermazione, ma come sempre abbiamo dato un'occhiata dietro le quinte (della cucina).

Grazie alle sue sorgenti di zolfo, il piccolo comune di Bad Häring nel distretto di Kufstein è stata la prima località

termale del Tirolo e quindi decisiva per il turismo della salute nella regione. Anche la cappella dell'hotel "Ildegarda di Bingen" testimonia l'importanza del tema della salute. Al momento, la cucina meravigliosamente sana del Vivea Hotel Bad Häring si deve a un greco-tedesco e alle sue idee d'ispirazione internazionale.

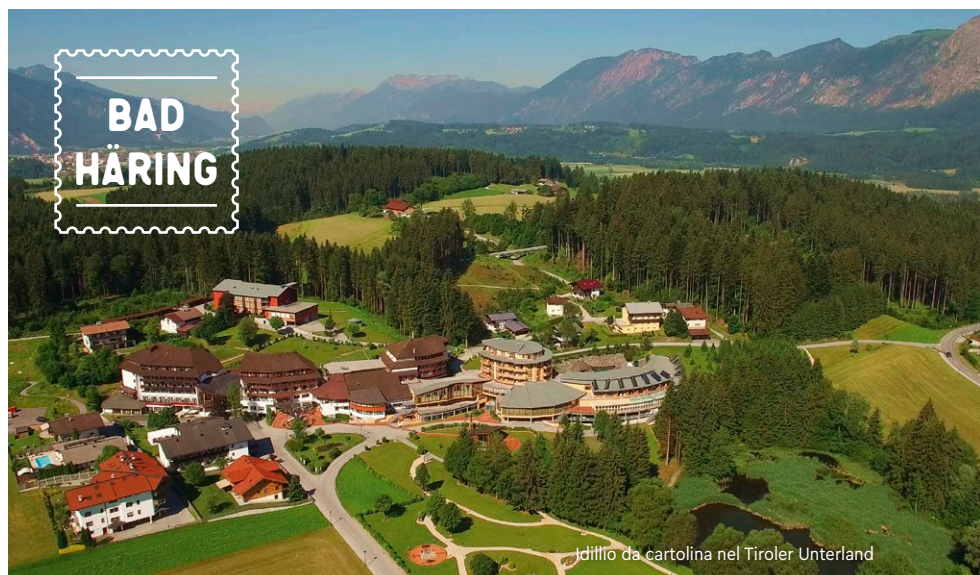
## MIX CULINARIO MULTICULTURALE

Iniziamo da ciò che è davvero difficile trovare nel menù del Vivea Hotel Bad Häring. Che si tratti di fegato con uova al tegamino, patatine fritte o currywurst, in passato piatti come questi venivano serviti anche nei locali più attenti alla salute, come ricorda Babis. Ma non è per questo che è diventato chef. A parte il fatto che, con tutta la buona



volontà del mondo, sarebbe difficile riconoscere per questi piatti un beneficio per la salute. Quando parla del suo concetto culinario al Vivea Hotel Bad Häring, si capisce subito come egli punti sulla massima versatilità in cucina. In questo modo può preparare molti piatti mediterranei leggeri, senza rinunciare nei suoi menù al cibo di matrice austriaca e tedesca. Da non dimenticare, ovviamente, molte specialità greche, essendo nato con la passione per esse. I suoi genitori e i suoi nonni sono originari della Grecia e lui ha ereditato da suo padre e da sua nonna l'amore per la cucina e tanto sapere. I diversi stili culinari e le caratteristiche nazionali si fondono in un unico insieme, dando vita a una cucina personale, come la sua predilezione verso la reinterpretazione dei piatti della sua infanzia. Gli ospiti del Vivea Hotel Bad Häring non possono certo dire di essersi annoiati dal punto di vista culinario.

Va da sé che, al giorno d'oggi, un Hotel Spa e Wellness deve offrire anche un entusiasmante menu vegetariano e vegano di altissimo livello. Anche in questo caso Babis è la persona giusta, perché come chef è aperto e motivato a provare nuove tendenze. Una delle parole magiche è "plant-based", motivo per cui a volte sceglie di mettere a tavola come deliziosa alternativa alla carne anche kebab a base di proteine di



Idillio da cartolina nel Tiroler Unterland

piselli. Ha convinto anche i carnivori più irriducibili dell'arte culinaria vegetariana con il wrap di tortilla con guacamole fatto in casa arricchito con spezie di avocado, cavolo rosso fresco e insalata. E giusto per dare un'ulteriore idea, come non menzionare la sua salsa di curcuma e limone con cardamomo e aneto, adatta anche per la pasta vegana. Ildegarda di Bingen ne sarebbe contenta.

### PIANIFICAZIONE DEL MENU COMPLESSA

Le diete speciali e i menù personalizzati, come quelli offerti al Vivea Hotel Bad Häring, sono una sfida, anche per il team in cucina, in quanto per sup-

portare al meglio gli ospiti nel raggiungimento dei loro obiettivi di salute personali è necessaria una stretta collaborazione tra medici, dietologi e chef. Ogni settimana si discutono le esigenze dei nuovi ospiti. Le cose si fanno ancora più delicate in caso di allergie, intolleranze alimentari e malattie legate all'alimentazione. Se in questo contesto si verificano degli errori, l'ospite non tornerà. "Se qualcosa qui va storto, abbiamo perso l'ospite", mette in chiaro lo chef.

I menù personalizzati comportano anche un dispendio organizzativo e logistico aggiuntivo, poiché molte cose vengono ordinate a parte e alcuni in-

*Un team  
di cucina  
con passione*



Lydia Lublasser (pasticceria), lo chef Babis e Nils Phillip (sous chef) fanno parte della squadra di cucina.





Il ristorante è arredato in modo accogliente.

gredienti devono essere sempre disponibili in magazzino. Lo chef Babis mantiene sempre una visione d'insieme grazie a un semplice trucco, dato che ha creato un proprio frigorifero per le diete speciali. E poi c'è il suo piano cromatico, che garantisce che a nessun ospite venga dato il cibo sbagliato. Se si sente e si vede quanto lavoro aggiuntivo ciò comporta in cucina, non c'è da meravigliarsi che condivida il suo lavoro con due sous-chef, al fine di poter offrire questa offerta da mattina a sera. Alla fine qui si lavora in tre turni che iniziano alle 05:30, alle 09:00 e alle 10:00.

### I PRODOTTI PREFERITI DI BABIS

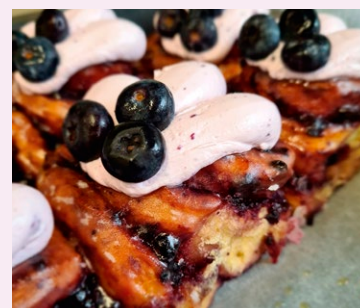
Ovviamente abbiamo chiesto anche a Babis, che in precedenza era passato da sous-chef a chef in un Hotel Wellness a 4\* Superior, quali sono i suoi prodotti preferiti. Molti provengono direttamente dalla regione, come ad esempio uova, yogurt o latte da aziende di Bad Häring e Kufstein. Tuttavia, per soddisfare la sua cucina colorata e variegata, per le spezie, gli aceti e gli oli, gli approvvigionamenti si fanno molto più internazionali. Origano BIO essiccato, menta essiccata, paprica affumicata, peperoncino al limone e peperoncino e Grill-Argentina Style – tutti

prodotti provenienti dell'assortimento à la carte di WIBERG – sono in cima alla sua lista. Per quanto riguarda gli aceti, ama il gusto forte e intenso dell'aceto di sherry DOP e le due varietà particolarmente fruttate: l'aceto di melograno biologico e l'aceto di pomodoro. Non c'è da stupirsi se durante la nostra visita abbiamo scoperto anche questi due prodotti: l'olio extra vergine di oliva del Peloponneso e il sale aromatico Gyros assicurano esperienze culinarie autentiche anche nella sua cucina.

Nel suo ambiente, Charalampos Siliachas è definito "lo chef dal grande cuore greco". Anche dopo molti anni di attività nella ristorazione, egli stesso si descrive ancora come un chef appassionato. Le libertà di cui gode nella cucina del Vivea Hotel Bad Häring la mette sapientemente in tavola. A trarne vantaggio sono gli ospiti dell'hotel, deliziati nel provare una cucina sana e allo stesso tempo prelibata, che di certo non gli negano applausi. Ecco come riassume il tutto: "Ciò che faccio mi diverte ancora tantissimo."

### BUONA SALUTE!

L'obiettivo dichiarato dei Vivea Hotel è quello di prendersi cura della salute dei propri ospiti in modo olistico e di garan-



tire loro una pausa indimenticabile dalla vita quotidiana. Il gruppo è composto da un Hotel a 4 stelle Superior e altri nove Hotel a 4 stelle in Tirolo, Carinzia, Bassa e Alta Austria.



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



# LE PLAISIR EN VERT ET BLANC



**Jens Vaassen a deux grandes passions : la cuisine de qualité et « son » club, le SV Werder Bremen. Et en tant que chef cuisinier d'une équipe classée dans la plus haute division d'Allemagne, il a la chance de pouvoir vivre pleinement ces deux passions.**

Jens Vaassen a su très tôt que le métier de cuisinier était son rêve. Son apprentissage dans la région souabe lui a permis d'apprendre et de développer les connaissances de base nécessaires. Il a ensuite occupé des postes très variés dans toute l'Allemagne, de la cuisine d'entreprise au poste de cuisinier de direction. « Ces années d'expérience m'ont permis d'apprendre le métier et de me construire un réseau dans le secteur », se souvient Jens, qui fête cette année son 53e anniversaire. Et c'est justement grâce à ce réseau qu'un jour quelqu'un l'a appelé sur son téléphone pour lui demander : Connaissez-vous quelqu'un avec de l'expérience dans l'alimentation saine ? « À l'époque, je m'étais déjà intéressé de près à l'alimentation ayurvédique et au régime cétogène ainsi qu'aux concepts paléo. Je n'ai pas hésité une seconde : « Oui, moi ! » À cette période, Jens en était à sa sixième saison avec l'équipe professionnelle du SV Werder Bremen, et était très satisfait de ce poste. « Je suis le premier cuisinier à plein

temps du club. Avant, le club employait un traiteur. »

Lorsqu'il avait pris ses fonctions, il n'y avait que huit cuisiniers dans les trois plus hautes divisions allemandes. Entre-temps, ce chiffre a doublé. Comparé au niveau international, ce chiffre est encore bas, surtout si l'on considère l'importance du thème de l'alimentation dans le sport de haut niveau. Une fois de plus, le précurseur dans ce domaine est la Premier League anglaise. Dans le cas du FC Liverpool par exemple, c'est l'Allemande Mona Nemmer qui, en tant que « Head of Nutrition », s'occupe du bien-être des joueurs avec son équipe de 20 autres collaborateurs.

Le nombre restreint d'équipes dans notre pays présente aussi des avantages. Les échanges entre les cuisiniers des équipes de la Bundesliga sont fréquents, tout le monde se connaît. « Nous avons même un groupe WhatsApp « Les chefs de la Bundesliga », ajoute Jens Vaassen



« J'aime comparer mon travail à un hôtel qui a les mêmes clients pendant 365 jours. Pourtant, mon objectif est de toujours apporter du plaisir en diversifiant ma cuisine. »

JENS VAASSEN - CHEF CUISINIER D'ÉQUIPE  
SV WERDER BREMEN

en riant. On se retrouve aussi souvent lors de formations communes à la DFB, et on s'entraide lorsqu'on est invité dans un autre stade.

## UNE JOURNÉE EN VERT ET BLANC

Le cuisinier professionnel, aidé par son sous-chef et deux aides de cuisine, a la responsabilité de nourrir les équipes masculine et féminine de la Bundesliga du SV Werder Bremen ainsi que l'internat des jeunes, qui compte environ 24 jeunes sportifs âgés de 13 à 17 ans. Avec l'équipe d'entraîneurs et de moniteurs, cela représente environ 40 repas par jour.

Les journées commencent tous les jours à 7h30 dans le centre de formation à proximité immédiate du stade Weserstadion. Jusqu'à 10h00, un petit-déjeuner est proposé à tous celles et ceux qui



L'alimentation de qualité est une priorité.



WIBERG x WERDER  
CONCOURS D'ÉPICES
[@world\\_of\\_wiberg/reels](https://world_of_wiberg/reels)


De vrais gourmets au concours d'épices: Romano Schmid et Marco Friedl

souhaitent prendre des forces avant l'entraînement du matin. Au choix : porridge, crêpes, plats à base d'œufs, fromage et pain fait maison. Par contre, ce n'est pas dans sa cuisine que l'on trouvera les saucisses traditionnelles. « Nous avons totalement supprimé la viande de porc, car elle est très inflammatoire. » Avec un ami boucher, le chef a mis au point une saucisse de bœuf moins grasse et sans additifs. Après l'entraînement, l'équipe afflue dans le restaurant pour déjeuner ensemble. Chaque jour, deux plats sont proposés au choix, en plus du poisson ou de la volaille, il y a toujours une variante végétarienne ou végétalienne. Si l'entraîneur prévoit un deuxième entraînement dans l'après-midi, un plat à emporter est proposé à la fin ce dernier, que les joueurs peuvent ramener chez eux.

Les jours de match sont encore plus intenses : « Les deux repas les plus importants sont ceux avant et après le match » Ainsi, en début de semaine, les plats contiennent peu de glucides, puis de plus en plus à l'approche du week-end. Avant le match, les joueurs ont besoin d'une dose d'énergie supplémentaire : « Un joueur nécessite jusqu'à 8 grammes de glucides par kilogramme de poids corporel. Pour un joueur bien entraîné pesant 100 kilos, cela représente jusqu'à 800 grammes de glucides – ce n'est pas rien ! » L'équipe de cuisine veille à ce que les joueurs y parviennent tout en se sentant bien.

À l'exception de la journée sans entraînement, Jens Vaassen est donc toujours dans sa cuisine pour les footballeurs du club de Werder Bremen. C'est là que réside le plus grand défi de son travail, qu'il partage avec tous les cuisiniers des clubs professionnels : « J'aime comparer mon travail à un hôtel qui a les mêmes clients pendant 365 jours. Pourtant, mon objectif est de toujours apporter du plaisir en diversifiant ma cuisine. » Mais cette exigence rencontre parfois des limites.

## AUCUN DOUTE – CELA EST INDISPENSABLE

Ces limites, Jens Vaassen les a lui-même fixées, en collaboration avec des nutritionnistes et des entraîneurs d'athlétisme. Outre la viande de porc, le sucre raffiné est totalement banni. Les fruits ou le sirop d'érable remplacent le sucre. Les gourmands peuvent déguster une mousse au chocolat à base de banane, d'avocat et de vrai cacao. Les graisses de qualité comme le beurre clarifié et la graisse de coco sont privilégiées, tandis que les salades sont marinées avec de l'huile d'olive ou de pépins de courge. Tous les jours, Jens Vaassen met à disposition des framboises, des myrtilles ou des mûres, tout en rappelant aux joueurs, mais pas seulement, leur effet antioxydant très efficace.

Les épices sont également indispensables dans le concept nutritionnel du chef professionnel. Il confesse avec enthousiasme : « J'adore le curcuma. Toujours combiné à des matières grasses de qualité, c'est un antibiotique naturel. J'adore aussi la cannelle : Je l'ajoute même à la sauce tomate, c'est une épice géniale ! » Que ce soit dans les plats ou en complément d'assaisonnement, Jens Vaassen a ses épices incontournables pour les joueurs : Poivre au citron, gingembre et piment. « Celui qui sait manger épicé est béni : Le piment est un véritable anti-inflammatoire ! » Nos plats sont riches en épices et bien salés, afin de combler les pertes importantes de liquide lors des entraînements et des matchs. Nos plats contribuent à rééquilibrer le bilan minéral des joueurs.

Lorsqu'il discute avec « ses joueurs », Vaassen mise sur la sensibilisation plutôt

que sur la contrainte. Lorsqu'il explique aux athlètes : « Le blé vous rend fatigué », il est sûr d'attirer leur attention. Par la suite, les joueurs comprennent pourquoi les plats proposés sont presque exclusivement sans gluten. Discuter, transmettre les connaissances et convaincre, telle est sa devise. Le chef évite délibérément le terme de nourriture « saine », pour lui, il n'y a que de la nourriture « de qualité ». Cela inclut également l'aspect des émotions que la nourriture peut susciter, ce qui est très important, insiste Jens, en donnant un exemple concret : « Un Kaiserschmarrn (crêpes à l'autrichienne) après une défaite cuisante sera de très grande qualité, car c'est la première chose qui te redonnera le moral. » Et parfois, les plans doivent encore être modifiés à la mi-temps. « À domicile contre Mayence, mon sous-chef et moi avons changé nos plans pendant la pause. Au lieu des burgers qui devaient être comme une récompense, nous avons décidé de préparer de l'émincé de bœuf avec du riz. Pour le dessert, nous avons opté pour le Kaiserschmarrn (crêpes à l'autrichienne). » Un plat préparé avec amour peut aussi signifier : « Levez la tête, la prochaine sera une victoire ! »

Mais à quoi ressemblent les hamburgers avec lesquels il aurait récompensé l'équipe ? « Nous changeons des petits détails : Des petits pains d'épeautre, de la viande de bœuf nourrie à l'herbe, une sauce maison sans sucre, des tranches



Le wobaninvest WESERSTADION, patrie du SV Werder Bremen et du bon goût.



d'avocat, des graines de grenade, quelques oignons frits faits maison – et voilà un burger de qualité. Les frites sont remplacées par des petites pommes de terre au romarin grillées dans leur peau », explique le chef de cuisine. En concertation avec l'entraîneur d'athlétisme, nous organisons également de temps en temps ce que nous appelons des « Cheat Days ».

## MEMBRE DE L'ÉQUIPE

Et quel est le programme du cuisinier de l'équipe lors des matches à l'extérieur ? Encourager les garçons depuis le canapé ? Loin de là, car l'entraîneur et l'équipe lui demandent souvent de les accompagner et de cuisiner même à l'étranger. « Quand je suis à l'hôtel, je me demande dès le matin : « Jens, as-tu terminé le porridge ? » La cuisine du club est comme sa maison.

Ses années d'expérience lui ont permis de s'adapter aux conditions toujours différentes lors des matches à l'extérieur : il prépare donc tout ce qu'il peut dans le four de la cuisine du club. Ensuite, il charge sa camionnette et part devant l'équipe. Arrivé sur place, il doit parfois improviser, selon le stade et les circonstances. « Pendant la pandémie, seuls quelques membres du personnel étaient autorisés à entrer dans les stades. Je me suis donc retrouvé à installer mon « poste » à Schalke, sur le parking et sur des caisses de bière qui me servaient de banc, pour préparer les repas », se souvient Jens. Les joueurs récupéraient les repas après le match, montaient avec dans le bus et rentraient à la maison. Lors d'un match de coupe contre un club de troisième ligue, on peut le voir poser des rallonges, organiser des tables et tenter ensuite de bricoler quelque-chose dans le couloir à côté de la cabine. Même lorsqu'il n'est pas présent, Jens s'occupe à l'avance du bien-être de ses verts-blancs, téléphone au chef de cuisine du club hôte ou de l'hôtel, transmet les menus et discute des procédures.

## LA CUISINE SINCÈRE A LE VENT EN POUPE

Des recettes délicieuses, des produits de qualité – vous avez donc les mains libres pour utiliser les matières premières de votre choix ? « Non, pas exactement. J'ai un budget et un cadre à respecter et je n'achète pas unique-

ment du bœuf Kobe », précise Vaassen. « On peut préparer de très bons plats avec peu de matières premières, en particulier les plats végétariens ou végétariens. » Pendant la saison des récoltes, son grossiste bio local lui fournit souvent des marchandises moins chères que les fruits ou légumes conventionnels. Jens Vaassen est également partisan des légumes régionaux longtemps passés de mode, comme le chou, le navet ou la betterave : « Des produits

régionaux, délicieux et bons pour la santé ! » Les baies quotidiennes sont des produits surgelés hors saison et ont le même effet.

Jens Vaassen se distingue par sa passion et son plaisir de cuisiner. Qu'il s'agisse de sport professionnel ou d'une vision globale de la branche, le chef de cuisine du Werder est convaincu : « La bonne cuisine et la sincérité ont le vent en poupe ! »



**Jens Vaassen**

Küchenchef/in

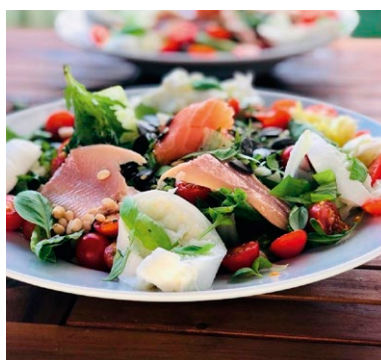
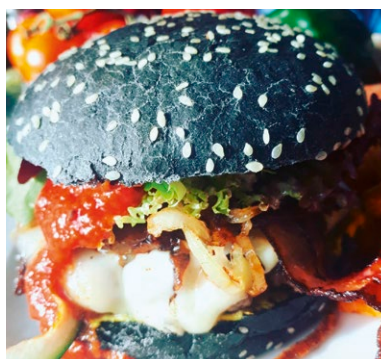
🥑 Nutrition Coach

👨‍🍳 Mannschaftskoch | Head Chef

@werderbremen



world\_of\_wiberg ist Follower





# UNE PETITE DOSE, UN GRAND EFFET !

**Cuisiner sans épices ni herbes aromatiques est tout simplement impensable. Ingrédients magiques aux multiples facettes, elles ne se limitent pas à rehausser le goût de nos plats. Grâce à la puissance concentrée de leurs ingrédients, les herbes aromatiques et les épices apportent une valeur ajoutée essentielle à notre alimentation.**

La connaissance de l'importance nutritionnelle des herbes, des épices ou des plantes à racine ne date pas d'aujourd'hui. Pour beaucoup d'entre nous, la grand-mère ou même l'arrière-grand-mère ne jurait déjà que par les vertus curatives de certains ingrédients ou utilisait délibérément certaines épices dans certains plats. Le cumin et la marjolaine, par exemple, ne sont pas seulement indispensables pour rehausser la saveur d'un bon rôti de porc.

## EFFICACE DE TOUT TEMPS

Ce qui se transmettait de génération en génération – et souvent oralement – constituait il y a des siècles un précieux trésor de connaissances et était beaucoup utilisé, notamment par les

paysannes, dans les jardins des monastères, mais aussi par de nombreux cuisiniers. Cette connaissance populaire s'est établie et s'est également répandue dans la médecine naturelle. Mais ce n'est qu'avec l'amélioration des méthodes d'analyse médicales et scientifiques au cours des dernières décennies que l'on a acquis la certitude que ce sont les « substances végétales secondaires » qui rendent les

épices et les herbes si particulières. Bien qu'elles ne soient généralement présentes qu'en petites quantités, les substances végétales secondaires ont généralement des effets pharmacologiques.

## EXPERTISE MÉDICALE

Le Professeur Metka, spécialiste en gynécologie et chef de clinique à l'université de médecine de Vienne, est un médecin qui s'intéresse depuis de nombreuses années aux effets nutritionnels des épices dans le cadre de sa profession. Auteur de plusieurs livres (p. ex. *Long Life Kitchen*), il est également président de la Société autrichienne d'anti-vieillesse à Vienne.



Médecin spécialisé en nutrition  
Prof. Dr. Markus Metka

« En tant que multitalent culinaire, qui a également de nombreux effets sur le plan pharmacologique, le piment est antibiotique et antiseptique, il réchauffe, peut soulager la douleur en cas d'inflammation et est également un brûleur de graisses efficace. »

## PROF. DR. METKA EXPLIQUE:



# PAP RIKA

## EFFET :

antioxydant, anti-inflammatoire,  
stimule la circulation sanguine,  
fait baisser le taux de cholestérol,  
aphrodisiaque



Le professeur Metka soutient également les experts en épices du Team Inspiration de WIBERG dans les domaines de la médecine nutritionnelle et apporte son aide grâce à son expertise scientifique. « En tant que cuisiniers professionnels expérimentés, nous savons bien sûr quelle épice ne doit absolument pas manquer dans quel plat et comment utiliser les différentes matières premières », explique Christian Berger du Team Inspiration de WIBERG. « Si, en collaboration avec un médecin comme le professeur Metka, nous pouvons en plus comprendre et expliquer les tenants et aboutissants physiologiques, c'est une grande valeur ajoutée pour nos clients du secteur de la restauration. »

Les cuisiniers, surtout ceux qui cuisinent pour les sportifs, dans les établissements de santé ou au niveau institutionnel pour les enfants et les adolescents sont susceptibles d'être déjà familiarisés avec le sujet. Si c'est le cas, le choix des ingrédients se fait souvent de manière très réfléchie et avec une grande expertise.

#### LA VITALITÉ AU QUOTIDIEN

Dans le domaine varié du sport de haut niveau, Christian Berger se souvient de quelques cas passionnants : « Un jour, nous avons participé à un atelier commun avec un client responsable de la restauration de pilotes professionnels. » Lors de l'élaboration du menu, deux règles de base ont été appliquées : activer le matin, apaiser et désintoxi-

quer le soir. Et quel est le rapport avec les épices ? De nombreuses épices sont considérées comme stimulantes et apportent une note supplémentaire « irrésistible ». Comme par exemple le piment, au sujet duquel le professeur Metka ajoute : « En tant que multitalent culinaire, qui a également de nombreux effets sur le plan pharmacologique, le piment est antibiotique et antiseptique, il réchauffe, peut soulager la douleur en cas d'inflammation et est également un brûleur de graisses efficace. » Il en va de même pour le poivre, l'une des épices les plus appréciées au monde. Ici aussi, le médecin Metka ne peut que louer ses nombreuses vertus : « Grâce à ses composants, le poivre favorise la digestion, agit comme draineur, accélère le métabolisme et possède, entre autres, un effet antioxydant et antimicrobien. De plus, le poivre renforce l'effet positif des autres épices et les rend plus biodisponibles, dans la mesure où il stimule considérablement la circulation sanguine des muqueuses du tube digestif. »

#### APAISANT ET DÉTOXIFIANT

Les sportifs, en particulier, ont souvent des journées remplies de nombreux défis dus aux entraînements et aux compétitions régulières. Pour ceux qui sont trop actifs physiquement pendant la journée, il est fortement conseillé qu'ils se mettent, ainsi que leur métabolisme, en « mode repos » le soir. Là encore, des plats correctement assaisonnés peuvent apporter une contribution essentielle. Prof. Metka explique pourquoi : « Par exemple, on sait que la coriandre



Christian Berger  
Team Inspiration

« En tant que cuisiniers professionnels expérimentés, nous savons bien sûr quelle épice ne doit absolument pas manquer dans quel plat et comment utiliser les différentes matières premières. »



## AIL

#### EFFET :

a de multiples effets anti-inflammatoires, surtout dans les parois vasculaires, ce qui en fait le profil idéal contre l'artériosclérose, stimule les fonctions gastriques et intestinales et fluidifie le sang, renforce le système immunitaire



« Grâce à ses composants, le poivre favorise la digestion, agit comme draineur, accélère le métabolisme et possède, entre autres, un effet antioxydant et antimicrobien. »

Médecin spécialisé en nutrition  
Prof. Dr. Markus Metka

favorise la digestion et peut être particulièrement efficace pour évacuer les métaux lourds. En général, la coriandre est appréciée pour ses propriétés dés-

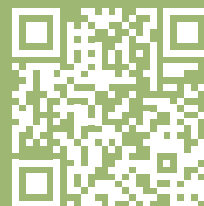
hydratantes, apaisantes et favorisant le sommeil. » Le médecin observe la même chose pour le safran : « Outre leurs propriétés antioxydantes et antibactériennes, les filaments délicats aident également à lutter contre l'agitation et ont un effet diurétique. »

Est-il important de connaître les substances végétales secondaires et leurs propriétés pour tous celles et ceux qui ne cuisinent pas pour les sportifs de haut niveau ? « Oui, absolument ! », insiste Christian Berger. Les clients des restaurants et de la restauration d'entreprise recherchent également cette valeur ajoutée et une grande partie des ateliers et des conseils du Team Inspiration de WIBERG se concentrent désormais sur les thèmes de la physiologie nutritionnelle. Christian Berger conclut par une bonne

nouvelle : « Nous, les cuisiniers professionnels, avons la possibilité d'ajouter de la valeur ajoutée à nos plats ! »

## DÉCOUVREZ PLUS

Vous trouverez de nombreuses informations sur les herbes, les épices et leurs propriétés dans le Dictionnaire des épices WIBERG sous [wiberg.eu/gewuerzlexikon](http://wiberg.eu/gewuerzlexikon)



PROF. DR. METKA EXPLIQUE:

# CANN ELLE

### EFFET:

la cannelle est l'un des plus puissants abaisseurs de glycémie via le récepteur gamma PPAR – important pour les diabétiques et ceux qui ne souhaitent pas le devenir ; renforce les défenses immunitaires, stimule la circulation sanguine et a un effet réchauffant



# MARJO RAINE

### EFFET :

pouvoir antioxydant parmi les plus puissants des plantes aromatiques, antiseptique, antibactérien, favorise la digestion et renforce l'effet de combustion des graisses



# Décoratif, coloré, épicé

Avocat & Bowl, le mélange d'épices WIBERG polyvalent dont le caractère frais et fruité est très convaincant. Il rehausse la saveur de l'avocat sous toutes ses formes et apporte la touche finale aux bowls. Le nouvel assaisonnement WIBERG n'a pas seulement un goût phénoménal, mais il sert aussi de décoration.

L'avocat est un fruit très apprécié. En plus de son goût attrayant, il présente

d'excellentes valeurs nutritionnelles. Le mélange Avocat & Bowl de WIBERG complète parfaitement l'avocat avec des tomates intensément fruitées, un piment alléchant, des notes fraîches d'agrumes et un sésame finement noisette. Les ingrédients colorés sont un rappel efficace pour les plats de la cuisine moderne.

Ce mélange d'épices très tendance est parfait pour les bowls. Une marinade

à la sauce soja et une garniture à base d'Avocat & Bowl WIBERG complètent ce plat à la perfection. Avocat & Bowl est un mélange vibrant qui enrichit tous les plats, accompagnant parfaitement chaque ingrédient : fruits de mer, poissons, viandes, toutes sortes de légumes et tous les plats à base d'œufs. Ce mélange polyvalent rehausse les saveurs et donne des notes impressionnantes aux sauces.



## Avocat & Bowl

### Mélange des condiments

**Goût :** mélange équilibré de tomates intensément fruitées, de piments stimulants, de notes d'agrumes rafraîchissantes et de sésame au délicat goût de noisette.

**Utilisation :** idéal pour garnir les bols modernes, pour les dips, les légumes, les sushis, le poisson et la viande.





# L'univers des sauces

## Les nouvelles sauces gourmet WIBERG

Nouveau  
design

Les sauces sont sans aucun doute le couronnement de toute création culinaire. Elles apportent une saveur supplémentaire à de nombreux plats et servent d'élément de liaison entre les ingrédients, faisant apparaître comme par magie la véritable essence du goût dans l'assiette.

Dans le marché exigeant des sauces, celles de WIBERG, grâce à leur goût intense et leur utilisation facile, jouent un rôle de premier plan. Que ce soit pour les dips, pour un petit en-cas, pour agrémenter les plats et leur donner la touche finale ou pour préparer en un rien de temps d'authentiques plats au wok ou à la poêle : avec les sauces polyvalentes de WIBERG vous faites toujours le meilleur choix !

Plongez dans les possibilités infinies des sauces WIBERG. Laissez-vous inspirer par des idées de recettes créatives et donnez vie à vos propres chefs-d'œuvre culinaires. Les sauces

WIBERG ne manqueront pas de conférer une signature unique à vos préparations culinaires. La vaste gamme est désormais revêtue d'un nouveau design uniforme. Les étiquettes des bouteilles, au design moderne, sont si attrayantes que l'on aimerait les disposer sous l'éclairage du frontcooking.

### Les nouveaux noms de produits

| AUPARAVANT :                | NOUVEAU DÈS MAINTENANT :   |
|-----------------------------|----------------------------|
| Dip-Sauce Barbecue          | → • BBQ Sauce              |
| Dip-Sauce Smoked Honey      | → • Smoked Honey BBQ Sauce |
| Sauce Wok Aigre-Douce       | → • Sweet & Sour Sauce     |
| Dip-Sauce Aigre-Douce       | → • Sweet & Spicy Sauce    |
| Sauce Wok Teriyaki          | → • Teriyaki Sauce         |
| Sauce Wok Piment-Thaï Style | → • Thai-Chili Style Sauce |
| Dip-Sauce Mango-Ananas      | → • Tropical BBQ Sauce     |



# Icône de la cuisine espagnole

La nouvelle sauce aioli pour des saveurs méditerranéennes

L'aioli incarne – comme aucun autre dip – l'ambiance des cuisines méditerranéennes. Bien que ses racines s'étendent de la Grèce à la Provence, l'aioli symbolise aujourd'hui le tempérament de la cuisine espagnole. Indispensable sur chaque assiette de tapas, la crème à l'ail est également servie avec du poisson, de la viande et des légumes.

Le nouveau venu dans la gamme de sauces WIBERG séduit par sa qualité élevée et ses meilleurs ingrédients. L'ail constitue la base gustative puissante et savoureuse, soutenue par une note acide rafraîchissante. L'huile d'olive extra-vierge de qualité supérieure provenant des terres ensoleillées de l'Andalousie confère une consistance irrésistiblement crémeuse.

La nouvelle sauce à l'aïoli est idéale pour les dips ou les amuse-bouches. La sauce à l'ail crémeuse accompagne également parfaitement les grillades et les plats cuits au four. Elle apporte la touche finale, entre autres, aux burgers, sandwiches, wraps, et garantit une finition spectaculaire. Les professionnels utilisent également l'aïoli pour la préparation de vinaigrettes rapides et utilise son profil gustatif unique pour compléter leurs créations personnelles.

**Sauce crémeuse avec une note méditerranéenne : donnez à vos plats une portion supplémentaire de saveur avec un tempérament espagnol !**

**Goût :** crémeux-épicé, d'authentiques saveurs d'ail avec une fraîche note d'agrumes

**Utilisation :** sauce idéale pour trempettes, parfaite en accompagnement de mets grillés ou cuits au four, garnir les hamburgers, les sandwiches, les wraps ou préparer des assaisonnements

-  naturellement sans gluten
-  naturellement sans lactose
-  sans adjonction de graisse de palme
-  sans adjonction d'additif exhausteur de goût







Le Vivea Bad Häring propose des vacances de santé au plus haut niveau médical et culinaire.

# CELUI QUI MANGE *sainement* EST HEUREUX

Dans les hôtels de cure et de bien-être Vivea, tous les souhaits sont exaucés en matière de santé. Outre de nombreuses prestations médicales et thérapeutiques, les établissements offrent également une alimentation saine. À cet effet, des chefs interviennent tels que Charalampos Siliachas du Vivea Hotel Bad Häring, qui, malgré tous les aspects liés à la santé, ne renoncent jamais à une chose : le facteur plaisir ! « Vivea » vient d'ailleurs du latin et signifie « vivant », un attribut qui caractérise sans aucun doute le chef cuisinier de Bad Häring.

C'est avec passion et enthousiasme qu'il raconte son quotidien en cuisine, même si celui-ci réserve bien des défis supplémentaires. Là où les invités trouvent le calme, le repos et la détente, la cuisine est en pleine effervescence. Du petit-déjeuner chaud aux buffets du soir à thème, en passant par trois menus diffé-

rents pour le déjeuner, rien ne manque. Les invités sont ici pour prendre soin de leur santé. Charalampos Siliachas et son équipe en cuisine sont donc censés proposer une offre culinaire en conséquence. Mais disons-le d'emblée : Ici, la nourriture n'est pas seulement saine, mais – comme le chef cuisinier, affectueusement surnommé « Babis », le dit lui-même avec désinvolture – « vraiment géniale ». Pour s'en convaincre, il suffit de regarder la carte, mais comme d'habitude, nous avons d'abord jeté un coup d'œil dans les coulisses (de la cuisine).

La petite commune de Bad Häring, dans le district de Kufstein, a été la première station thermale du Tyrol grâce à sa source thermale sulfureuse et a donc joué un rôle déterminant dans le tourisme de santé de la région. La chapelle « Hildegard von Bingen », propriété de la ville, témoigne également de l'importance accordée ici au thème de la santé.

Actuellement, la cuisine merveilleusement saine du Vivea Hotel Bad Häring est due à un germano-grec et à ses idées d'inspiration internationale.

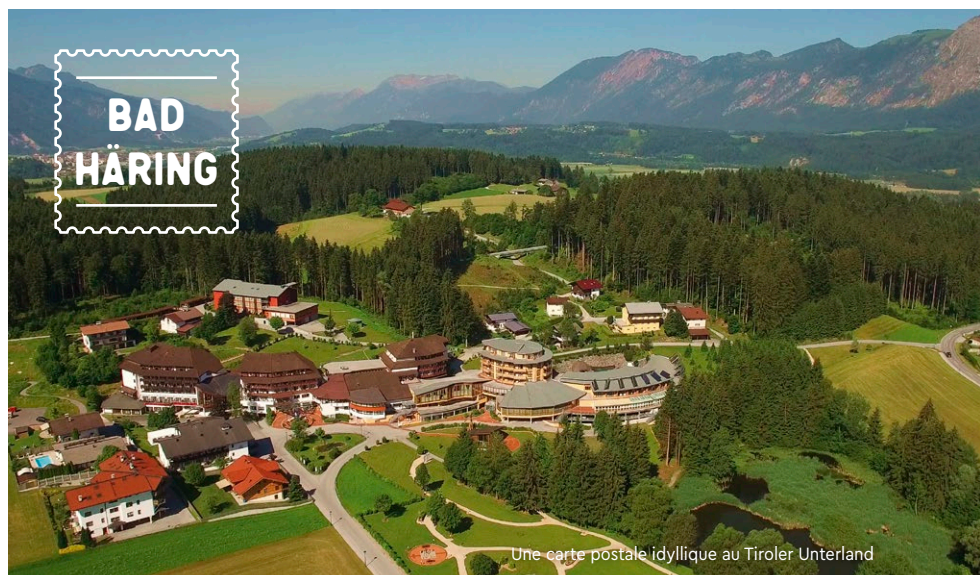
## MÉLANGE CULINAIRE MULTICULTUREL

Commençons par ce que l'on peut chercher longtemps sur la carte des menus du Vivea Hotel Bad Häring. Qu'il s'agisse d'un pâté de viande avec des œufs au plat, de frites ou de saucisses au curry, des plats comme ceux-ci étaient autrefois servis, même dans les établissements soucieux de la santé de leurs clients, comme s'en souvient Babis. Mais ce n'est pas pour cette raison qu'il est devenu cuisinier. Sans compter qu'avec la meilleure volonté du monde, il serait difficile de voir dans ces plats un quelconque avantage pour la santé. Lorsqu'il parle de son concept de cuisine à l'hôtel Vivea Bad Häring, on comprend vite qu'il



mise sur une cuisine aussi variée que possible. Ainsi, les plats méditerranéens légers sont particulièrement nombreux sur la table. Pourtant, le chef ne manque pas d'ajouter des menus avec des plats bourgeois autrichiens et allemands. Sans oublier, bien sûr, quelques spécialités grecques, qui lui tiennent à cœur depuis sa tendre enfance. Ses parents et ses grands-parents étaient originaires de Grèce, et c'est surtout son père et sa grand-mère qui lui ont transmis le plaisir de cuisiner, avec toutes les connaissances nécessaires qui vont avec. Il combine les différents styles de cuisine et les caractéristiques nationales pour former un mélange délicieux tout en créant également ses propres plats. Il a donc un faible pour réinterpréter les plats de son enfance. Les clients du Vivea Hotel Bad Häring, en tout cas, ne se lassent jamais de ces créations culinaires.

Il va de soi qu'aujourd'hui, un hôtel de spa et de bien-être doit également offrir des plats végétariens et végétariens de haute qualité. En tant que chef cuisinier, Babis est tout aussi ouvert qu'enthousiaste à l'idée d'essayer de nouvelles tendances. À cet effet, l'un des mots magiques qu'il aime employer est « plant-based (à base végétale) », c'est pourquoi il propose par exemple parfois des kebabs à base de protéines de pois comme délicieuse alternative à la viande. Il a même réussi à convaincre les amateurs de viande



Une carte postale idyllique au Tiroler Unterland

de l'art culinaire végétarien avec son tortilla-wrap au guacamole fait maison, agrémenté d'épices à l'avocat, de chou rouge frais et de salade. Sa sauce au curcuma, au citron, à la cardamome et à l'aneth, qui convient également aux pâtes végétaliennes, ne laisse définitivement pas indifférent. Notons que l'inspiration d'Hildegard de Bingen se retrouve dans ses créations.

### UNE PLANIFICATION ALIMENTAIRE COMPLEXE

Élaborer des régimes spéciaux et des menus personnalisés, tels que ceux proposés par le Vivea Hotel Bad Häring, est un défi considérable, même pour l'équi-

pe de cuisine. En effet, pour aider au mieux les clients à atteindre leurs objectifs de santé personnels, une collaboration étroite entre médecins, diététiciens et cuisiniers est indispensable. Les besoins des nouveaux clients sont discutés chaque semaine. La situation est encore plus délicate en cas d'allergies, d'intolérances alimentaires et de maladies liées à l'alimentation. L'équipe n'a donc pas le droit à l'erreur, sous risque de perdre des clients. « Si nous faisons une erreur, nous perdons un client », précise le chef cuisinier.

Les menus personnalisés représentent également une surcharge de travail en termes d'organisation et de logistique,

*Une équipe  
de cuisiniers  
passionnés*



Lydia Lublasser (pâtisserie), le chef Babis et Nils Phillip (sous-chef) font partie de l'équipe de cuisine.





Le restaurant est agréablement aménagé

car beaucoup d'ingrédients doivent être commandés en plus tandis que d'autres doivent toujours être en stock. Mais le chef Babis a trouvé une solution astucieuse pour garder une vue d'ensemble grâce à son réfrigérateur uniquement réservé aux régimes spéciaux. Il a également conçu un concept de couleur qui permet d'éviter que les clients ne reçoivent le mauvais plat. Si l'on considère la quantité de travail supplémentaire que cela implique en cuisine, déjà constamment en effervescence, il n'est pas étonnant qu'il soit aidé par deux sous-chefs pour pouvoir proposer cette offre du matin au soir. La cuisine est composée de trois équipes qui commencent à 05h30, 09h00 et 10h00.

### LES PRODUITS PRÉFÉRÉS DE BABI

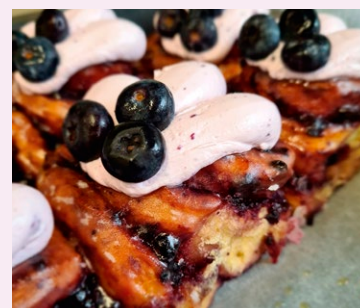
Nous avons bien sûr demandé à Babis, qui est déjà passé de sous-chef à chef de cuisine dans un hôtel bien-être 4\* haut de gamme, quels étaient ses produits préférés. Beaucoup d'entre eux proviennent directement de la région, comme par exemple les œufs, les yaourts ou le lait issus des exploitations de Bad Häring et de Kufstein. Cependant, pour réaliser sa cuisine colorée et variée, il ajoute une touche internationale pour les épices, les vinaigres et les huiles. L'origan séché BIO, la menthe séchée, le paprika fumé, l'assaisonnement poivre, piment et ci-

tron vert ainsi que le style Grill-Argentina – tous issus de la gamme à la carte de WIBERG – figurent en tête de sa liste. En ce qui concerne les vinaigres, il préconise le vinaigre de Xérès AOP au goût fort et intense et les deux variétés particulièrement fruitées de vinaigre de grenade BIO et de vinaigre de tomate. Lors de notre visite dans sa cuisine, nous n'avons donc pas été surpris de découvrir ces deux produits parfaits pour des expériences gustatives authentiques : L'Huile d'olive vierge extra du Péloponnèse et le Sel aromatique Gyros.

Charalampos Siliachas est surnommé par son entourage « le chef au grand cœur grec ». Lui-même se décrit toujours comme un cuisinier passionné, même après de nombreuses années dans la gastronomie. C'est avec un talent indéniable qu'il arrive à reproduire dans l'assiette les libertés dont il bénéficie dans la cuisine du Vivea Hotel Bad Häring. Les clients, qui très souvent le remercient avec des applaudissements, ont la chance de pouvoir profiter d'une cuisine à la fois saine et délicieuse. Pour conclure, le chef ajoute : « Je prends toujours autant de plaisir à faire ce que je fais. »

### VIVE LA SANTÉ!

L'objectif déclaré des hôtels Vivea est de prendre soin de la santé de leurs clients



et de leur offrir un moment de déconnexion totale avec leur quotidien. Le groupe se compose d'un hôtel 4\* haut de gamme et de neuf autres hôtels 4\* dans le Tyrol, la Carinthie, la Basse-Autriche et la Haute-Autriche.



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





**REZEPTE**  
**RICETTE**  
**RECETTES**





# 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 Tomatenpulpe,  
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 Tomatenpulpe 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.







# PASTA AL SUGO DI MANZO MAGRO

*Crema di patate dolci / Smoothie espresso alla banana*

## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

### Pasta al sugo di manzo magro

1,5 kg di carne di manzo macinata,  
150 g di verdure a radice tagliate a  
cubetti, 40 g di concentrato di po-  
modoro, 300 g di polpa di pomodoro,  
2 kg di pasta cotta

**Prodotti WIBERG:** olio extra vergine di  
oliva Peloponneso, erbe aromatiche  
italiane liofilizzate, brodo Vital di  
verdure, sale rosa fino, Dekor Deluxe

### Crema di patate dolci

1 kg di patate dolci

**Prodotti WIBERG:** sale rosa fino,  
olio di colza, Curry Orange

### Smoothie espresso alla banana

10 banane, 2 l di latte scremato,  
200 ml di caffè espresso

**Prodotti WIBERG:** vaniglia dolce,  
Exquisite Oro degli Aztechi

## PREPARAZIONE

### Pasta al sugo di manzo magro

Soffriggere la carne macinata con olio  
d'oliva e le verdure a radice. Aggiungere  
il concentrato e la polpa di pomodo-  
ro. Insaporire con le erbe aromatiche  
italiane, il sale rosa fino e il brodo Vital  
di verdure e cuocere a fuoco lento per  
circa 40 minuti. Mescolare con la pasta  
e servire con la crema di patate dolci.

Guarnire con i cubetti di patate dolci e  
Dekor Deluxe.

### Crema di patate dolci

Sbucciare le patate dolci e tagliarle a fet-  
te spesse 1 cm. Cuocerle a vapore. Infine  
insaporire con il sale rosa e Curry Orange  
e mescolare con un po' di olio di colza.

### Smoothie espresso alla banana

Sbucciare le banane, mescolare con  
latte scremato e vaniglia dolce. Versare il  
latte di banana in un bicchiere e versare  
lentamente l'espresso con un cucchiaino.  
Guarnire con Oro degli Aztechi.



# PÂTES AVEC SAUCE AU BŒUF MAIGRE

*Crème de patates douces / Smoothie-expresso à la banane*

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

### Pâtes avec sauce au bœuf maigre

1,5 kg de bœuf haché, 150 g de légumes-  
racines coupés en dés, 40 g de concentré  
de tomates, 300 g de purée de tomates,  
2 kg de pâtes cuites

**Produits WIBERG :** Huile d'olive vierge  
extra de Péloponnèse, herbes aromati-  
ques italiennes lyophilisées, bouillon de  
légumes Vital, sel rose fin, déco Deluxe

### Crème de patates douces

1 kg de patates douces

**Produits WIBERG :** Sel rose fin, huile de  
colza, curry orange

### Smoothie-expresso à la banane

10 Bananes, 2 l de lait écrémé,  
200 ml d'expresso

**Produits WIBERG :** Vanille sucrée,  
Exquisite Or aztèque

## PRÉPARATION

### Pâtes avec sauce au bœuf maigre

Faire suer la viande hachée/le hachis  
avec l'huile d'olive et les légumes-ra-  
cines. Ajouter le concentré de tomates  
et la purée de tomates. Assaisonner avec  
les herbes italiennes, le sel rose fin et le  
bouillon de légumes Vital et laisser mijo-  
ter environ 40 min à feu doux. Mélanger  
avec les pâtes et disposer sur la crème

de patates douces. Garnir de dés de  
patates douces et de décor Deluxe.

### Crème de patates douces

Éplucher les patates douces et les couper  
en tranches de 1 cm d'épaisseur. Les  
faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles  
soient tendres. Assaisonner ensuite avec  
le sel rose et le curry orange et mélanger  
avec un peu d'huile de colza.

### Smoothie-expresso à la banane

Éplucher les bananes, les mélanger avec  
le lait écrémé et la vanille sucrée. Verser  
le lait de banane dans un verre et verser  
lentement un espresso dans une cuillère.  
Enfin, garnir d'Or Aztèque.





# PATATE AL FORNO, PANNA ACIDA E QUARK, RUCOLA E NOCI

*Pomodori secchi | Bevanda agro-salata al frutto della passione*

## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

### Patate al forno, panna acida e quark, rucola e noci

3,5 kg di patate prevalentemente bollite, 1 kg di panna magra/quark, 500 g di panna acida, 200 g di rucola, 150 g di noci, 35 g di acetosa

**Prodotti WIBERG:** 3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Peloponneso, 1 cucchiaino di sale rosa fino, 1 cucchiaino di cajun, 1 cucchiaino di Italia Style, 1 cucchiaino di aceto di pomodoro, 1 cucchiaino di olio di cardo

### Pomodori secchi

15 pezzi di pomodori di colore diverso

**Prodotti WIBERG:** 1 cucchiaino di sal-

gemma condimento mediterraneo BIO, 1 cucchiaino di aglio puro, 1 cucchiaino di vaniglia dolce, 5 cucchiaini di olio extravergine di oliva Sicilia BIO

### Bevanda agro-salata al frutto della passione

1 l d'acqua

**Prodotti WIBERG:** 100 ml di AcetoPlus Frutto della passione, 1 g di sale rosa fino

## PREPARAZIONE

### Patate al forno, panna acida e quark, rucola e noci

Lavare bene le patate e tagliarle a metà. Tagliare a rombi e marinare con olio d'oliva, sale rosa e cajun. Cuocere in forno a

circa 160 °C per 40 minuti. Insaporire il quark e la panna acida con Italia Style e mescolare fino a ottenere un composto omogeneo. Marinare leggermente la rucola con aceto di pomodoro e olio di cardo. Guarnire con noci tostate, acetosa e pomodori secchi.

### Pomodori secchi

Tagliare i pomodori a metà, condire e bagnare con olio d'oliva. Cuocere in forno a 60 °C.

### Bevanda agro-salata al frutto della passione

Mescolare l'acqua con AcetoPlus Frutto della passione e sale rosa.



# POMME DE TERRE AU FOUR, CASSEROLES DE CRÈME AIGRE, ROQUETTE ET NOIX

*Tomates séchées | Boisson aux fruits de la passion salée et acidulée*

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

### Pomme de terre au four, casseroles de crème aigre, roquette et noix

3,5 kg de pommes de terre à chair ferme, 1 kg de fromage blanc maigre, 500 g de crème aigre, 200 g de roquette, 150 g de noix, 35 g d'oseille fraîche

**Produits WIBERG :** 3 c. à c. d'huile d'olive vierge extra de Péloponnèse, 1 c. à c. de sel rose fin, 1 c. à c. de cajun, 1 c. à c. de Italia Style, 1 c. à c. de vinaigre de tomates, 1 c. à c. d'huile de carthame

### Tomates séchées

15 tomates multicolores

**Produits WIBERG :** 1 c. à c. de sel rose condiment méditerranéen BIO, 1 c. à c.

d'ail pur, 1 c. à c. de vanille sucrée, 5 c. à c. d'huile d'olive vierge extra de Sicile BIO

### Boisson aux fruits de la passion salée et acidulée

1 l d'eau

**Produits WIBERG :** 100 ml d'AcetoPlus Fruit de la Passion, 1 g de sel rose fin

## PRÉPARATION

### Pomme de terre au four, casseroles de crème aigre, roquette et noix

Bien laver les pommes de terre et les couper en deux. Couper en losanges et faire mariner avec l'huile d'olive, le sel rose et le cajun. Cuire au four à env. 160 °C pendant 40 min. Assaisonner le

fromage blanc et la crème acidulée avec Italia Style et mélanger jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Mariner légèrement la roquette avec du vinaigre de tomate et de l'huile de carthame. Garnir de noix grillées, d'oseille fraîche et de tomates séchées.

### Tomates séchées

Couper les tomates en deux, les assaisonner et les arroser d'huile d'olive. Cuire au four à 60 °C.

### Boisson aux fruits de la passion salée et acidulée

Mélanger l'eau avec l'AcetoPlus Fruit de la passion et le sel rose.





# 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 Mediterran, 1 TL Knoblauch 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

Olive-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 Olive-Öl beträufeln. Im Backrohr bei 60 °C trocknen.

### Salzig-saurer Passionsfruchtdrink

Wasser mit AcetoPlus Passionsfrucht und Ursalz mixen.







## 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.





## POWER BOWL

### INGREDIENTI PER 10 PERSONE

#### Power Bowl

2 kg di riso al gelsomino cotto, 500 g di mais cotto, 500 g di fagioli di soia cotti, 10 filetti di sgombero, 50 g di prezzemolo tritato, 100 g di limoni tritati, 200 g di mandorle

**Prodotti WIBERG:** pepe al limone, salgemma condimento Mediterraneo BIO, pesce Scandis, olio extravergine di oliva Italia BIO, aglio a fette, olio di mandorle Plus Arancia

### PREPARAZIONE

#### Power Bowl

Mescolare il riso con mais e fagioli di soia e condire con pepe al limone e salgemma condimento medi-terraneo BIO. Insaporire i filetti di sgombero con pesce Scandis e arrostiti in olio d'oliva. Per la gremolata, attivare le lamelle d'aglio con un po' d'acqua per circa 20 minuti. Mescolare quindi con prezzemolo, olio d'oliva e un po' di olio di mandorle Plus Arancia e i limoni salati, disporre sul pesce. Tostare le mandorle, condire con salgemma condimento mediterraneo BIO e guarnire.



## POWER BOWL

### INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

#### Power Bowl

2 kg de riz au jasmin cuit, 500 g de maïs cuit, 500 g de soja cuit, 10 filets de maquereau, 50 g de persil haché, 100 g de citrons salés hachés, 200 g d'amandes

**Prodotti WIBERG:** Poivre citronné, sel rose condiment méditerranéen BIO, poisson Scandis, huile d'olive vierge extra italienne BIO, ail en rondelles, huile d'amande Plus Orange

### PRÉPARATION

#### Power Bowl

Mélanger le riz avec le maïs et les fèves de soja et assaisonner avec du poivre citronné et du sel rose condiment méditerranéen BIO. Assaisonner les filets de maquereau avec le poisson Scandis et les rôtir dans l'huile d'olive. Pour les gremolatas, tremper l'ail en rondelles avec un peu d'eau pendant environ 20 min. Mélanger ensuite avec le persil, l'huile d'olive et un peu d'huile d'amande Plus Orange et les citrons salés et disposer sur le poisson. Faire griller les amandes, assaisonner avec du sel rose condiment méditerranéen BIO et garnir.





# FROZEN YOGURT

*alla vaniglia e pesca stufata  
al miele e alle spezie*

## INGREDIENTI PER 10 PERSONE

### Frozen yogurt alla vaniglia

120 g di proteine pastorizzate, 1 kg di yogurt

**Prodotti WIBERG:** 50 g di zucchero vanigliato

### Miele-spezie-pesca

60 g di miele, 10 pesche tagliate a spicchi

**Prodotti WIBERG:** chiodi di garofano interi, cannella intera, peperoncino intero, cardamomo intero, timo liofilizzato, pepe rosa

## PREPARAZIONE

### Frozen yogurt alla vaniglia

Per il frozen yogurt, montare a neve gli albumi e aggiungerli allo yogurt alla vaniglia. Versare in stampi per ghiaccioli e congelare.

### Miele-spezie-pesca

Riscaldare il miele con le spezie e cuocervi gli spicchi di pesca.

### Guarnizione:

guarnire con granola croccante



# YAOURT GLACÉ

*à la vanille et pêche braisée  
au miel et aux épices*

## INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

### Yaourt glacé à la vanille

120 g de blanc d'œuf pasteurisé, 1 kg de yaourt

**Produits WIBERG :** 50 g de vanille sucrée

### Miel, épices et pêches

60 g de miel, 10 pêches coupées en quartiers

**Produits WIBERG :** Clous de girofle entiers, cannelle entière, piment de la Jamaïque entier, cardamome entière, thym lyophilisé, poivre rose

## PRÉPARATION

### Yaourt glacé à la vanille

Pour le yaourt glacé, monter les blancs d'œufs en neige et les incorporer au yaourt sucré à la vanille. Verser dans des moules à glace à bâtonnets et congeler.

### Miel, épices et pêches

Réchauffer le miel avec les épices et y faire revenir les quartiers de pêche.

### Garniture :

garnir de granola croustillant





# 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.





# ¡Viva España!

# WIBERG



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

**NEW!**



### **Cremige Sauce mit mediterraner Note**

Verleihen Sie Ihren Gerichten  
eine Extraportion Geschmack  
mit spanischem Temperament!

### **Salsa cremosa con un tocco mediterraneo**

Date ai vostri piatti una porzio-  
ne extra di sapore dal tempe-  
ramento spagnolo!

### **Sauce crémeuse avec une note méditerranéenne**

Donnez à vos plats une portion  
supplémentaire de saveur avec  
un tempérament espagnol !