Grundsätze der Menüzusammenstellung

Menü – was ist das eigentlich?

Im Allgemeinen ist ein Menü eine Zusammenstellung von mehreren

Speisen / Gängen zu einer Mahlzeit. Die Zusammenstellung erfolgt nach Regeln. Je nach Anzahl der Gänge unterscheidet man das Grundmenü (3 – 4 Gänge) und das Festmenü (5 – 8 Gänge).

Regeln zur Zusammenstellung eines Menüs:

* Gut geplant – ist halb gewonnen!
* Reihenfolge beachten: Suppe/Vorspeise, Hauptgang, Dessert
* Lebensmittel sollten ausgewählt werden, die der Jahreszeit entsprechen

(Spargelzeit, Erdbeerzeit, …) und welche in deiner Region angebaut werden.

* Es sollte ernährungsphysiologisch ausgewogen und wertvoll sein, nicht zu üppig.
* Die Speisen sollten optisch gut aufeinander abgestimmt sein – auf die Farbe achten. z.B. kein Tomatensalat – Karottengemüse,

kein Spinat – Gurkensalat

* Keine Wiederholungen von Zubereitungsarten:

Chicken Nuggets – Pommes frites, beides in Fett gebacken!

* Möglichst eine große Abwechslung der einzelnen Bestandteile – keine Wiederholungen: Tomatensuppe – Tomatensalat,

Ausnahmen: Spargel und Edelpilze während der Saison.

* Kalte Vorspeisen immer vor der Suppe servieren.