

## PRESSEMITTEILUNG

Würzburg, 5. Oktober 2020

### **Gesund, lecker, nachhaltig: Neue Menülinie "mensaVital" im Studentenwerk Würzburg**



Dass die Gesundheit unser höchstes Gut ist, hat uns unlängst die Corona-Pandemie wieder vor Augen geführt. Eine gesunde, nährstoffreiche und nachhaltige Ernährung spielt dabei für immer mehr Menschen eine wichtige Rolle - besonders dann, wenn sie den Tag vorwiegend im Sitzen verbringen und die Konzentrationsfähigkeit nicht leiden darf.

Deshalb bietet das Studentenwerk Würzburg zum Start des neuen Wintersemesters 2020/21 in allen Mensen in Würzburg, Bamberg, Aschaffenburg und Schweinfurt seinen Gästen eine Menülinie an, mit der sie sich abwechslungsreich, genussvoll und ausgewogen ernähren können.

Dabei achten die Küchenchefs darauf, den Speiseplan so zu gestalten, dass der Körper mit allen notwendigen Nährstoffen ausreichend versorgt wird. Somit unterstützt das Studentenwerk Würzburg seine Gäste, sich bewusst zu ernähren und gleichzeitig fit und leistungsfähig durch den Tag zu kommen - und der Genuss kommt dabei auch nicht zu kurz.

#### **Was steckt dahinter?**

Die Menülinie mensaVital steht für frisches, ausgewogenes und zeitgemäßes Essen. Die speziell dafür entwickelten Rezepte berücksichtigen eine ausgewogene Zusammenstellung der Zutaten. Die Gerichte verbinden regionale und internationale Kocheinflüsse und bieten eine Speisenvielfalt, die Körper, Geist und Geschmackssinne gleichermaßen anregen. Sämtliche Speisen werden ohne Geschmacksverstärker zubereitet, dafür aber mit frischen Kräutern und naturbelassenen Zutaten, die Gerichte werden weder paniert noch frittiert. Es werden nur hochwertige Öle bei der vitaminschonenden und fettarmen Zubereitung verwendet, und statt Zucker wird mit Honig oder Agavendicksaft gesüßt. Jedes vollwertige Gericht weist maximal 750 Kcal pro Portion auf, dabei ist das Verhältnis zwischen Fisch-, Fleisch-, veganen und vegetarischen Speisen ausgeglichen verteilt.

Ob Gnocchi mit buntem Gemüse, Asiatische Gemüsepfanne mit Tofu und Glasnudeln oder Seelachsfilet gebraten mit Möhren-Kürbis-Püree - die neue Menülinie im Studentenwerk Würzburg zeigt, dass gesunde Ernährung und Genuss sich nicht ausschließen.