

BGM bei Ferrero – Praxisbeispiele im Büro, im Werk und unterwegs



Almut Feller & Theresa Bickeböller

Institutional & Corporate Affairs

Ferrero Deutschland

Gesundheitsmanagement



Credit: Stockphoto

Warum ganzheitliches Gesundheitsmanagement?



- » Verantwortungsvolles Unternehmertum umfasst auch das Wohl unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter
- » Grundstein: „Primavera“-Initiative von Ferrero
- » Aktive Auseinandersetzung mit dem Wandel in Arbeitswelt und Demographie

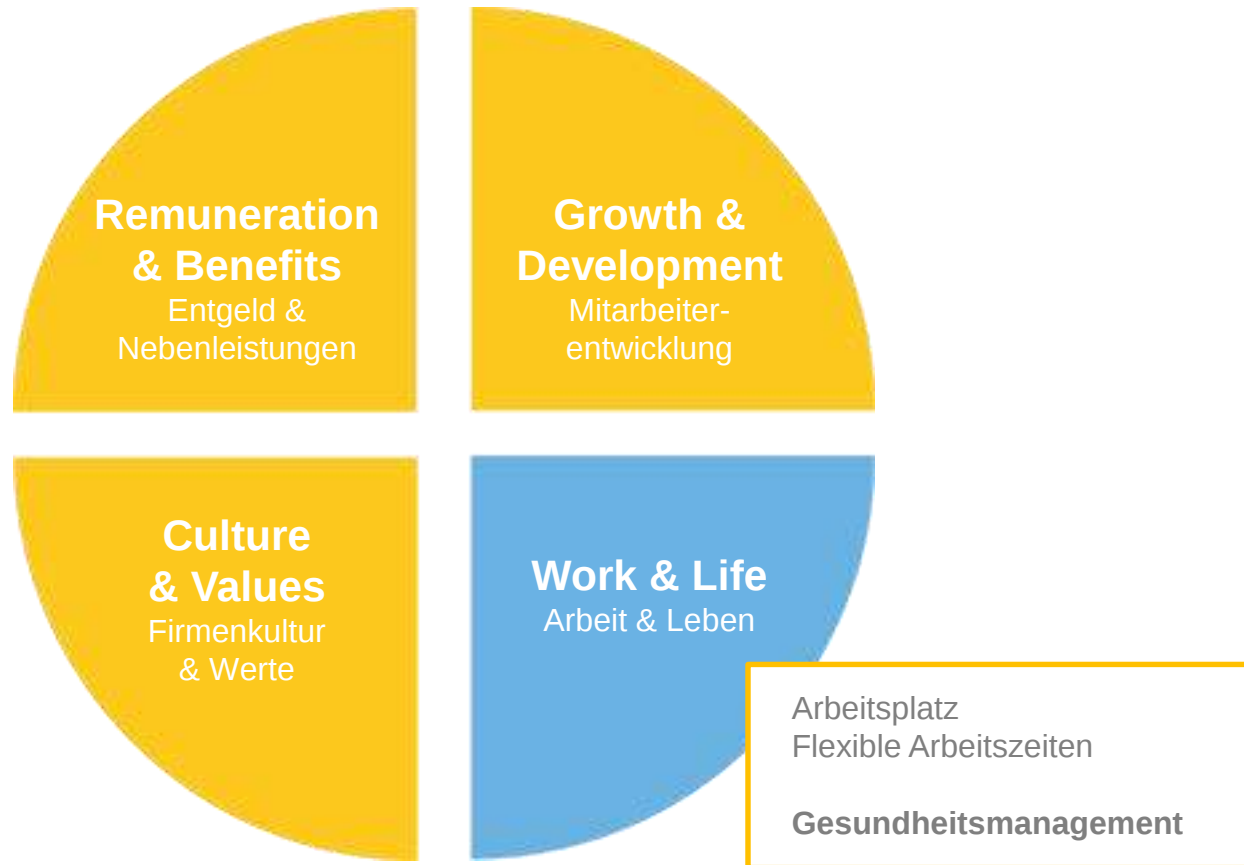


Credits: Adobe Stock, iStockphoto

Das Gruppenkonzept „Total Reward“



Vergütung von Arbeitsleistung bedeutet nicht nur Gehalt:
sowohl monetäre als auch nicht-monetäre Elemente sind für Mitarbeiter relevant



Gesundheitsmanagement: Umsetzung



Orientierung am Vorschlag
der Expertenkommission für
betriebliche Gesundheitspolitik

Validierung

**Umsetzung weiterer
Gesundheitsmaßnahmen**

Mitarbeiterveranstaltung
Vollständige Einbindung aller Mitarbeiter

Umsetzung der ersten Gesundheitsmaßnahmen

Kommunikation an alle Mitarbeiter

Sensibilisierung der Führungskräfte
Was bedeutet Gesundheit im betrieblichen Kontext?

Gesunder Lebensstil



Crossfunktionales Projektteam



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement



Mentale Fitness

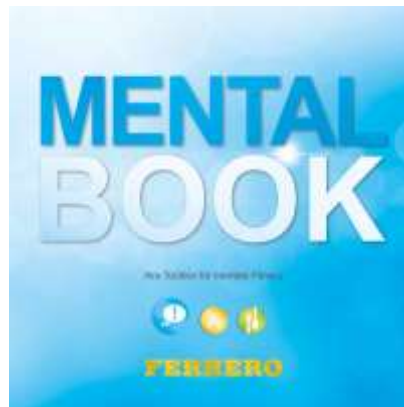


- Mitarbeiterberatung
- Seminarangebote
- Vorträge
- MENTAL Book
- Zahnersatzversicherung (neu)
- Lesetipps

Körperliche Fitness



Gesunder Genuss



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement



Mentale Fitness



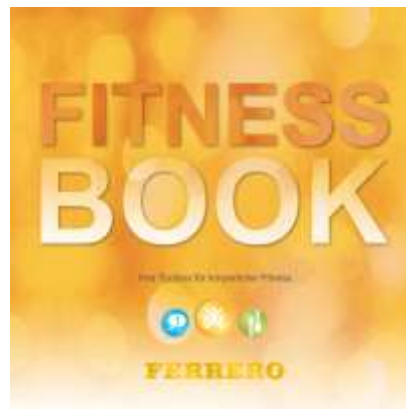
Körperliche Fitness



Gesunder Genuss



- Gesunder Arbeitsplatz
- Sportgruppen / Fitness
- Früherkennung / Gesundheitsvorsorge
- Betriebsärztlicher Dienst
- Raucherentwöhnung
- FITNESS Book



Ganzheitliches Gesundheitsmanagement



Mentale Fitness



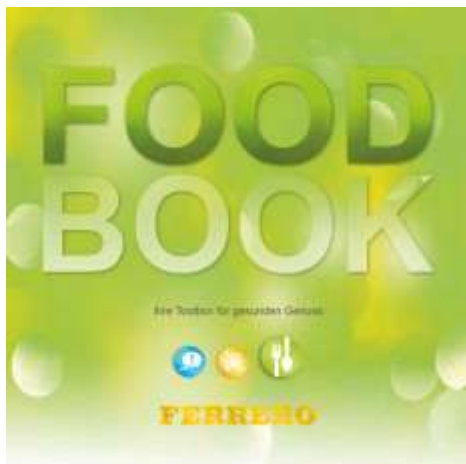
Körperliche Fitness



Gesunder Genuss



- Täglich frisches Obst
- Gesund-Genießen-Wochen
- Saftwochen
- Kochseminar
- Ernährungssprechstunde
- FOOD Book



Weißkrautsalat gekocht

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (165 g)
Brennwert	246 kJ / 59 kcal	405 kJ / 97 kcal
Eiweiß	1 g	2 g
Kohlenhydrate	4 g	7 g
Fett	3 g	6 g

Zutaten für 6 Portionen:

800 g Weißkraut (Weißkohl),
ein mittlerer Kopf
1 Zwiebel
100 ml Wasser
3 EL Apfelessig

1 EL Kümmel, getrocknet, eventuell
grob im Mörser zerstoßen
3 EL Rapsöl
1/2 TL Salz

Das Weißkraut (Weißkohl) von den äußeren Blättern befreien, vierteln, den Strunk heraus schneiden und das Kraut mit einem Gemüsehobel fein hobeln oder mit einem Messer fein schneiden.

Wasser zum Kochen bringen und das Kraut darin ca. 5 Minuten bissfest garen, gut abtropfen lassen. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden, unter das Kraut mengen. Wasser mit Essig und Kümmel aufkochen und über das Kraut geben. Öl zugeben und mit Salz abschmecken. Vor dem Servieren mindestens eine Stunde durchziehen lassen.

Tipp: Rotkraut (Rothkohl) eignet sich für diesen Salat ebenfalls gut. Statt Rapsöl eignet sich z. B. auch Traubenkernöl.

Variante: Sie können auch Speckwürfel in einer Pfanne anbraten, diese über das Kraut geben und die Bratenrückstände mit Essig ablöschen, etwas Gemüsebrühe und Kümmel dazu aufkochen und über den Salat geben.

Kartoffelsalat mit Speck und Feldsalat

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (370 g)
Brennwert	386 kJ / 92 kcal	1428 kJ / 342 kcal
Eiweiß	3 g	11 g
Kohlenhydrate	9 g	33 g
Fett	5 g	19 g

Zutaten für 6 Portionen:

800 g Kartoffeln, festkochend
1 mittlere Zwiebel
4 EL Rapsöl
125 ml Apfelessig
300 ml Gemüsebrühe (oder
entsprechende Menge Wasser und
Gemüsestrichwürfel)

1 TL Salz
1 Prise Pfeffer, schwarz,
gemahlen
100 g Speckwürfel
1/2 Bund Petersilie
100 g Feldsalat

Kartoffeln waschen und mit der Schale bissfest kochen. Die noch warmen Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel putzen und in feine Würfel schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Dann Essig, Brühe, Salz und Pfeffer dazugeben, erhitzen und heiß über die Kartoffeln gießen. Speckwürfel in der Pfanne ohne Fett knusprig braten, dabei die Pfanne immer wieder schütteln. Petersilie waschen, die Blätter abspülen und hacken (kann ruhig etwas gröber sein). Vor dem Servieren den Feldsalat putzen, waschen und mit der Petersilie unter den Kartoffelsalat geben. Nach Geschmack die angebratenen Speckwürfel über den Salat geben.

Tipp: Den Feldsalat immer erst vor dem Servieren unterheben, er fällt sonst zusammen.

Alternative: Probieren Sie statt Feldsalat auch einmal dünne Stangen selleriescheiben. Als vegetarische Alternative zum Speck eignen sich angeröstete Sonnenblumenkerne.

Berge, Seen und andere Schmankerl

Der Freistaat Bayern ist nicht nur bekannt für Deutschlands höchsten Berg, die Zugspitze, große Seen wie der Starnberger See und die Landeshauptstadt München, sondern auch für seine lebendige Tradition mit so genannten kulinarischen Schmankerl. Menschen aus der ganzen Welt entdecken einmal die Kultur Bayerns erleben und können jährlich zum Oktoberfest, das sogar in anderen Ländern (auch hier in Füssen) und in der Open Social Welt gefeiert wird.

Am Guadri:

Kräftig, deftig und zähfest ist sie, die bayerische Wurst. Und das auch nicht ohne Grund, denn sie ist in ihrem Ursprung aus Bayerns Hefe. Gekochte Mischbraten mussten die Bayern und Knechtchen für die schwere körperliche Arbeit stärken. Auch die bayerische Brotzeit stammt aus der Zeit der anstrengenden Landbevölkerung. Deshalb wird sie auch noch in traditioneller Weise auf Holzbratstube oder -bänken serviert.

Die Zusammenstellung ist reichhaltig: Fleisch, Wurst, diverse Käsearten, Obst, Kohl oder Radikeln, Ananas mit Zwiebeln, Schmelzkäse oder Petersilie. Als Beilage wird eine Bratse oder ein bayerisches Schuppsbrot beige gebacken.

Brez'n, Brez'n oder Brezen

Die gehört unweigerlich zur Weißwurst und zur Brotzeit. Die Legende: Die erste Brez'n haben sich die unterschiedlichsten Geschlechter und Anwesen. Als sehr wahrscheinlich gilt es, dass sich die heute geschmackvolle Form aus dem Ringbrot entwickelt hat, das im antiken Rom zu kultischen Handlungen eingelegt wurde. Aus dem Ring verformte sich eine Form, die sich einer 6, aus der eine Gegenüberstellung von zwei an Sechsen erkennbaren Formen hervorging, die die moderne Brez'nform schließlich zu der heute verwendeten wurde.

Eine andere Überlieferung besagt, dass ein kaltes Bier mit geschlagenem Getreide mit dem Namen „Brez'n" („Brez'n" = „Brez'n") kreierte, das er an Kinder verschmeckte. Die rechte Hand auf der linken Schulter und die linke Hand auf der rechten Schulter, das war nämlich die ständige Gebetshaltung jüdischer Mönche Schöckelge.

Mit ihrer eckigen Form hat es die Brez'n übrigens zum Wahrzeichen der Bäckerei geschafft und ist bis heute Teil ihres offiziellen Aussehens.



Gesund genießen
gute Rezepte
in der Ferrero Trattoria



Bayern

SAKRISCH GUTE REZEPTE

Trattoria
FERRERO

Quiches, Crêpes und Meer!

Die französische Küche hat das gewisse Etwas. Das kommt sicherlich auch daher, dass GENUSS in Frankreich noch GROSS geschrieben wird und die Franzosen sich für das Essen Zeit nehmen. Nicht umsonst wurde die französische Küche als erste Landesküche 2010 von der UNESCO als Immaterielles Kulturgut zum Weltkulturerbe ernannt. So kommt der Spruch „Essen wie Gott in Frankreich“ nicht von ungefähr.

La cuisine française

Herzhafte Quiche Lorraine aus Lothringen, süße Crêpes aus der Bretagne und gegrillte Seetunge frisch aus dem Meer sind nur eine kleine Auswahl bekannter Klassiker aus den französischen Regionalküchen. Die Gerichte leben von den Unterschieden und sind oft nur in ihren jeweiligen angestammten Regionen auf der Speisekarte zu finden. Jeder Haushalt hat hier seine eigenen Rezepte und bestimmte Tricks parat, mit denen ein Gericht am besten gelingt. So gibt es mehrere Arten der berühmte Ratatouille aus Nizza zuzubereiten, und jedes Rezept behauptet von sich das „beste, echte und originale“ zu sein. Wir haben für Sie ein paar Rezepte zusammengestellt, die hoffentlich Ihren Gaumen erfreuen.

Ein paar Worte zum Baguette

Für viele Franzosen beginnt der Tag mit einem Croissant oder Baguette, das in eine herkellose große Schale Café au lait getunkt wird.

Das Baguette hat es zum bekanntesten Symbol Frankreichs geschafft. 240 bis 310 Gramm schwer, 55 bis 70 Zentimeter lang – das sind die Maße eines klassischen Baguettes. Baguette ist jedoch nicht gleich Baguette. Aus dem Grundteig entstehen viele Varianten an Weißbrot, die in den Bäckereien angeboten werden. Von gleichem Gewicht, längerer Gestalt (doppelt so lang) und schlanker Form (halb so dick) als das Baguette ist die Flûte (Nöte). Das Pain (Brot) hingegen ist bei gleicher Länge dicker und schwerer (ca. 400 g). Das Demi-Baguette hat die Form eines Sandwichbrötchens. Auch der Restteig wird weiterverarbeitet: zum Bûche, der die Form eines Rugbyballs hat.

Was ist der Unterschied zwischen Amuse-Gueule, Amuse-Bouche und einem Hors-d'œuvre?

Die ersten beiden Begriffe stehen für kleine Appetitanreger, die noch vor der Vorspeise serviert werden. „Gueule“ bedeutet übersetzt „Maul“ und „Bouche“ heißt „Mund“. Das macht Amuse-Bouche zur höflicheren Variante. Ein Amuse-Gueule ist mal, ein Amuse-Bouche genießt man! Nicht zu verwechseln sind die Amuse-lyndas mit dem Hors-d'œuvre, das eine leichte Vorspeise ist, die nach dem Appetitstapfen serviert wird.

Crème brûlée mit Kaffee und Kardamom

	pro 100 g	pro Portion (100 g)
Nährwertangaben		
Energie	1.255 kJ / 300 kcal	1.255 kJ / 300 kcal
Fett	5 g	5 g
Kohlenhydrate	22 g	22 g
Protein	22 g	22 g

Zutaten für 4 Portionen:	
500 ml Milch	1 Prise Salz
1 EL Espresso-Instantpulver	200 ml Sahne
1 Maß Kardamom, gemahlen	8 TL Zucker, schwarz
1 Eiweiß	
10 g Zucker	4 Tropfen feine Vanille, je ca. 100 ml

Milch aufkochen und Espresso-Instantpulver und Kardamom einfügen, vollständig auskühlen lassen. Dann auf 100°C vorheizen (ca. 100°C). Eiweiß, Zucker, Salz und Sahne mit dem Handmixer sehr stark schaumig schlagen, dann das Kaffee-Espresso-Milch-Gemisch und das auf die Beuteln (2) portionsweise. Die Flüssigkeit in eine große Auflaufform oder die Pfanne in den Ofen stellen. Nach 10 Minuten aufkochen und die Flüssigkeit von oben leicht mit Wasser angießen, das eine halbe Liter in Wasserbad stehen. Im vorgeheizten Ofen 100 Minuten bei 100°C backen.

Die Portionen aus dem Wasserbad nehmen und mindestens 3 Stunden kühl stellen. Vor dem Servieren braunen Zucker auf die Masse verteilen und mit dem Handmixer kurz aufschäumen.

TIPPS: Sollten Sie keinen Handmixer zur Hand haben, die Portionen mit dem Zucker aus dem Wasserbad im Ofen stehen lassen, bis der Zucker glasig wird.

VARIANTE: Sie können statt des Kaffeeespresso auch 1 gehäufte Schokolade verwenden oder ein Trüffelbrot (Dobene, Hönemann) dazu servieren.

Crêpes dünne Pfannkuchen Galettes au sarrasin Buchweizenpfannkuchen

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (100 g)
Energie	1.255 kJ / 300 kcal	1.255 kJ / 300 kcal
Fett	5 g	5 g
Kohlenhydrate	22 g	22 g
Protein	22 g	22 g

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (100 g)
Energie	1.255 kJ / 300 kcal	1.255 kJ / 300 kcal
Fett	5 g	5 g
Kohlenhydrate	22 g	22 g
Protein	22 g	22 g

Zutaten für 10 Crêpes (ca. 10 g)	Zutaten für 10 Galettes (ca. 10 g)
150 g Mehl	250 g Buchweizenmehl
2 Eier	3 TL Salz
2 Eier	2 Eier
60 ml Sahne	200 ml Milch
500 ml Milch	250 ml Wasser
1 TL Salz	1 TL Rosol zum Ausbacken
1 EL Rosol zum Ausbacken	

Alle Zutaten für Crêpes bzw. Galettes mit dem Standmixer oder einem Handmixer zu einem glatten Teig verarbeiten. Eine Pfanne erhitzen, dann mit Rosol ausbacken und die Crêpes bzw. Galettes portionsweise ein bisschen Salzen backen.

Füllen Sie die Crêpes in Butter (butterfreie Crêpes gebacken auf jedem Fall mit oder ohne Salz, gebacken oder roh).

TIPP FÜR DIE GALETES: Lassen Sie den Teig für einige Zeit im Kühlschrank stehen, erst dann erhitzen Sie eine Pfanne und das Mehl ausbacken.

Crêpes sind die feinste Variante der Pfannkuchen, daher werden sie manchmal aufgetischt. Die Galettes duften auch etwas anders, sind



Frankreich REZEPTE MIT CHARME



Trattoria
FERRERO

Märchenhafte Knollen

Es war einmal eine große Erde-Kartoffel. Sie stand in der Erde, an einem warmen Ort, und pflanzte die Kartoffeln, die sie hatte, in die Erde. Und so wurde es immer, bis sie alt wurde und starb. Und so wurde es immer, bis sie alt wurde und starb. Und so wurde es immer, bis sie alt wurde und starb.

Die Kartoffel ist ein sehr beliebtes Gemüse. Sie ist gesund und schmeckt gut. Sie ist auch sehr vielseitig. Man kann sie auf viele verschiedene Arten zubereiten. Sie ist auch ein sehr wichtiger Bestandteil der Ernährung.

Sehr beliebt: Linda, Marabel & Sieglinde

Die Kartoffel ist ein sehr beliebtes Gemüse. Sie ist gesund und schmeckt gut. Sie ist auch sehr vielseitig. Man kann sie auf viele verschiedene Arten zubereiten. Sie ist auch ein sehr wichtiger Bestandteil der Ernährung.

Zitrone des Nordens

Die Kartoffel ist ein sehr beliebtes Gemüse. Sie ist gesund und schmeckt gut. Sie ist auch sehr vielseitig. Man kann sie auf viele verschiedene Arten zubereiten. Sie ist auch ein sehr wichtiger Bestandteil der Ernährung.

Schafskäse-Kartoffel-Küchlein

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (200 g)
Brennwert	592 kJ / 141 kcal	1184 kJ / 282 kcal
Eiweiß	5 g	9 g
Fett	7 g	14 g
Kohlenhydrate	15 g	30 g

Zutaten für 4 Portionen:
500 g Kartoffeln, mellig kochend,
z. B. Naturella
4 Stangen Frühlingszwiebeln
100 g Schafskäse
1/2 TL Thymianöl
1 Ei
1 EL Zitronensaft
2 EL Mehl
2 EL Rapsöl
1/2 Bund Schnittlauch

Kartoffeln mit Schale garen, abgießen und pellen. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken (alternativ kann man auch einen Kartoffelstampfer verwenden) oder die Kartoffeln mit der Gabel zerdrücken. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das Grün in Ringe schneiden. Das Weiße der Zwiebel fein hacken. Schafskäse mit einer Gabel grob zerdrücken und mit Frühlingszwiebeln, Thymian, Ei und Zitronensaft zu den Kartoffeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut durchmengen. Zugedeckt im Kühlschrank eine Stunde ruhen lassen.

Das Mehl auf einen Teller geben. Von der Kartoffelmasse jeweils walnussgroße Bällchen formen, diese etwas flach drücken und in etwas Mehl wenden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Küchlein portionsweise von beiden Seiten goldbraun braten, auf einem Küchenpapier abtropfen lassen. Schnittlauch waschen und zum Garnieren verwenden.

DAS WISSEN: ein gemischter Blattsalat mit Joghurt Dressing oder ein Ratalouille (Rezept: siehe vegetarische bunte Rezepte)

TIPP: Sie können statt Schafskäse auch einen anderen Käse verwenden, z. B. Ziegenkäse.

ALTERNATIVE: Probieren Sie einmal ein paar geriebene Karotten, Zucchini oder Kohlrabi in dem Kartoffelkugeln.

Bunte Pellkartoffeln mit Radieschenquark

Nährwertangaben	pro 100 g	pro Portion (400 g)
Brennwert	395 kJ / 90 kcal	1580 kJ / 380 kcal
Eiweiß	5 g	21 g
Kohlenhydrate	11 g	42 g
Fett	1 g	5 g

Zutaten für 4 Portionen:
1 kg Kartoffeln, festkochend,
z. B. Laura, Trüffel, Vitelotte,
Agata, Charlie
2 Radieschen, klein
1/2 Bund Radieschen
Salz
Minzeblätter, frisch, z. B.
Erdbeermint, grüne Minze
500 g Magerquark
2 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer, schwarz, gemahlen

Kartoffeln waschen und mit Schale nach Sorte getrennt in etwas Wasser mit Salz und bei Bedarf Kümmel garen. In der Zwischenzeit Radieschen und Radieschen waschen und putzen. Radieschen in Würfel und Radieschen in sehr dünne Scheiben schneiden. Radieschen-Würfel und Radieschen-Scheiben in ein Sieb geben, setzen und 10 Minuten stehen lassen, dann mit Küchenpapier trocken tupfen. Minze waschen und die Blätter fein zupfen. Quark mit Öl, Radieschen und Minze vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pellkartoffeln und Quark gemeinsam servieren.

TIPP: Pellkartoffeln kochen Sie am besten mit festkochenden Kartoffeln. Diese Sorten enthalten relativ viel Wasser und wenig Stärke. Sie haben eine dünne Schale und behalten auch nach dem Garvorgang ihre feste Struktur bei. Deshalb eignen sie sich besonders gut für Brat- und Pellkartoffeln sowie für Kartoffelgratin, -salate, -pudding und -rost. Bekannte Sorten sind u.a. Annabelle, Agata, Charlotte, Marabel, Linda, Roseval, Sieglinde, Vitelotte, La Ratte.



Gesund genießen
herbliche Rezepte
in der Ferrero Trattoria



Kartoffel

DIE TOLLE KNOLLE

Trattoria
FERRERO

Kräuter-Gemüse-Quark mit Ofenkartoffeln

Kalorienangaben	pro 100 g	pro Portion (1437 g)
Energie	505 kJ / 121 kcal	1.375 kJ / 328 kcal
Fett	5 g	22 g
Kohlenhydrate	19 g	40 g
Protein	1 g	4 g

Zutaten für 4 Personen:

2 Packungen Wagnerspark (500 g):	1/2 Sellerie
2 EL Paprika, rot	1/2 Paprika, rot
4 EL Minzeblätter	1/2 Paprika, grün
Salt	1 Gewürzkräuter, klein
Paprikapulver	1 Bund Petersilienblätter
1 TL Senf, mild	1 Packung Quark
1 TL Honig	800 g Kartoffeln (4 große Ofenkartoffeln)
1 Zitrone	

Den Quark mit Öl, Minzeblätter und den Gewürzen verfeinern. Den Quark waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Gewürzkräuter hacken, die Petersilie waschen, von den Stängeln putzen und mit der Krone fein hacken, restlichen Zutaten unter den Quark mischen.

Mit den gewaschenen Ofenkartoffeln servieren.

WAGNERSPARK mit Blüten von Lavendel oder Brunnenkresse garnieren.

Der Kräuter-Gemüse-Quark schmeckt auch gut zu Pilzsteak oder als Bäckchen.

Wertvolle Kräuterküche

Es ist fast noch Herbst, Dillgarn, Koriander, Basilikum – der Sommer ist im Backen, Garen und Feiertischchen und beifallend, die Küche kann endlich wieder aus dem kalten Winterkeller schöpfen.

Koriander ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.

Koriander hat eine lange Geschichte. Bereits 5000 v. Chr. wurden die (unverarbeiteten) Samen, 1750 v. Chr. gab es bei den Chinesen bereits ein Korianderkraut. Aus dem hohen Altertum kennen wir die Mittelmeer-Küche, wo Koriander eine wichtige Rolle spielte. Hier haben sie zuerst Dill in die Küche gebracht und von dort in die Hausküche.

Es gibt viele Arten

Es gibt viele Arten, die in der Küche verwendet werden. Koriander ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.

Wichtige Eigenschaften

Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.

Wichtige Eigenschaften

Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.
Wichtige Eigenschaften	Wichtig ist, dass Koriander nicht mit anderen Kräutern verwechselt werden darf. Er ist ein beliebtes Kraut, das fast alle Gerichte schmecken lässt. Die Blätter sind klein und grün, die Stängel sind orange, die Form ist wie ein kleines Blatt.

Mangoldtaler mit gebackenem Rhabarber

Kalorienangaben	pro 100 g	pro Portion (292 g)
Energie	447 kJ / 107 kcal	1.307 kJ / 312 kcal
Fett	2 g	6 g
Kohlenhydrate	19 g	55 g
Protein	1 g	3 g

Zutaten für 4 Personen:

400 g Rhabarber	200 g Mangold
1 Orange, Schale abgewaschen	2 EL Pflanzener
2 EL Zucker	1 EL Kartoffelstärke
1 EL Zitronensaft	Salt
400 g Kartoffeln, gekocht vom	4 EL Paprik
Porter	3 EL Koriander

Den Rhabarber auf 50 °C vorheizen, in der Zwischenzeit den Mangold waschen und in 5 cm große Stücke schneiden. Orange gut unter kaltem Wasser waschen und die Schale abreiben, den Saft danach ablassen.

Den Rhabarber in die Auflaufform schichten und mit Orangenschale und Zucker bestreuen, mit Saft beträufeln und den Rhabarber in Backofen 15 Minuten garen, danach herausnehmen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln waschen und kochen.

Kartoffeln zerkleinern und groß hacken, Mangold waschen, trockentupfen und in feine Stücke schneiden, beiseite stellen. Die Pflanzener hacken und mit Mangold, Kartoffeln, Kartoffelstärke und Salz vermengen und auf den Mangold 8 Liter formen, in einer Pfanne das Öl erhitzen und die Mangoldtaler von jeder Seite 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Den Rhabarber auf den Mangold verteilen und mit den Tälern anrichten. Die gewaschenen Kartoffeln dazugeben.

WAGNERSPARK Das Rezept gelingt auch gut mit Spinat oder Zucchini.



Gesund genießen
Kleinere Portionen
In der Sommer-Küche

WERTVOLLE Kräuter KÜCHE

Trattoria
FERRERO

Trattoria
FERRERO

Trattoria
FERRERO



Fit durch den Arbeitstag MIT FRISCHEN OBST- UND GEMÜSESÄFTEN

Frisch gepresste Obst- und Gemüsesäfte sind derzeit in „aller Munde“, um auch gegen Erkältung vorzubeugen. Bei der Herstellung dieser vitaminreichen Erfrischer bzw. Fitmacher sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Ob reine Obstsäfte oder mit Gemüsesorten gemischt sowie mit Gewürzen (z.B. Ingwer, Zimt, Tabasco) verfeinert – alles ist erlaubt! Für Eilige am Morgen oder für das zweite Frühstück sind diese Drinks eine wertvolle Alternative, um in den Tag zu starten.

Einige, nicht hitzebeständige Vitalstoffe sind in unserer gekochten Nahrung nicht mehr vollständig vorhanden. Frisch gepresste Säfte sind genau das Richtige, um einem Mangel an diesen Mineralstoffen und Vitaminen entgegenzuwirken.

Während der „Gesund genießen“-Wochen vom 3. bis zum 7. 11. bieten wir Ihnen daher eine leckere Auswahl an frischen Obst- und Gemüsesäften an.

Hier gibt's die Rezepte der angebotenen Säfte zum Nachmixen.

1. Rote-Bete-Saft



- 500 g Rote Bete
- 1 säuerlicher Apfel
- 75 ml Buttermilch

Rote Bete und Apfel schälen, in etwas kleinere Stücke schneiden und entsaften. Mit Buttermilch verühren und servieren.



Rote Bete enthält Vitamine und Mineralstoffe. Besonders wegen ihres hohen Vitamin-B-, Kalium-, Eisen- und vor allem Folsäure-Gehalts wird sie als Gemüse sehr geschätzt.

2. Multivitamin-Möhren-Saft



- 2 Äpfel
- 3 Karotten
- 1 Spritzer Tabasco
- 1 Spritzer Limettensaft
- 1 TL Olivenöl

Äpfel und Möhren entsaften, mit Tabasco, Salz und Limettensaft würzen und verühren.



Karotten haben unter allen Gemüsesorten den höchsten Carotidgehalt. Das darin enthaltene Vitamin A gehört zu den fettlöslichen Vitaminen. Dieses benötigt Fett als Transportmedium. Damit der Körper das Vitamin A nutzen kann, kommt etwas pflanzliches Öl (z.B. Raps- oder Olivenöl) in den Saft.

FERRERO



Gut&Lecker

AUCH UNTERWEGS!



GUT & LECKER – auch unterwegs!

Was wäre unser Unternehmen ohne unsere „Reisenden“, die Tag für Tag unsere Produkte in den Märkten platzieren? Sie haben nicht die Möglichkeit, die Angebote wie die Trattoria in Frankfurt oder das Betriebsrestaurant in Stadtallendorf zu besuchen.

Für alle diejenigen Kolleginnen und Kollegen haben wir dieses Faltblatt gemacht. Es soll ein paar „schmackhafte“ Tipps geben, wie man (und auch Frau) sich unterwegs gut & lecker versorgen kann – ohne Schnickschnack, wenig Aufwand und auch dann, wenn die Mahlzeiten nicht planbar sind.

Um auch mit den nötigen Nährstoffen versorgt zu sein, Heißhungeranfällen oder unangenehmen Völlegefühlen vorzubeugen, finden Sie hier ein paar Informationen und praktische Beispiele.



Zu guter Letzt: Jeder Schritt zählt!



Gelaufene Meter, Pulsschlag, Blutdruck, Schlafenszeit, verspeiste Mahlzeiten, und und und ...

Ob App, Armband oder Schrittzähler, sogenannte „Wearables“ bieten so einige Möglichkeiten, sich selbst im Auge zu behalten. Und ein bisschen Motivation bieten sie auch. Wer hat schon gerne ein unerfülltes Tagesziel an zurückgelegten Schritten auf dem Display stehen?



Testen Sie die Health App auf Ihrem iPhone. Dann parken Sie das Auto vielleicht doch eine Ecke weiter weg und gehen zu Fuß oder machen in der Pause bzw. nach der Arbeit einen Spaziergang. Für alle, die diese Apps nicht mögen: Auch der „analoge“ Schrittzähler ist eine gute Motivation.

7 Minuten!

Länger dauert ein Workout nicht! Mit den passenden Übungen machen diese Apps aus 7 Minuten eine kleine Sportstunde. Und das beste: Die Übungen finden auch Platz im Hotelzimmer.

Körperliche Aktivität, um Stress abzubauen, und entspannte Ruhepausen, um wieder Energie zu tanken – diese Kombination zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung ist es, um sich wohlzufühlen und fit zu bleiben. Auf dieses Dreiecksgespann setzt auch das Ferrero Gesundheitsprogramm.

Carpe diem! Genieße diesen Tag!

Wer sich bewegt, bewegt etwas!

Mentale Fitness ist der zentrale Baustein.

Gesund arbeiten. Gesund führen.

Diese Botschaften gehören zum Gesundheits-Management-Konzept von Ferrero. Sie sind die Aufmacher der Ferrero-Books (Life, Mental, Fitness & Food) und stehen – wie auch weitere wertvolle Informationen – im Portal unter Ferrero Gesundheitsprogramm zum Download bereit.

Ernährungsexpertise gefragt?

Wer sich beim Thema Essen nicht wohlfühlt, wer für sich selbst das richtige Maß an gesundem Genuss nicht findet, wer an Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien, Reizmagen oder Stoffwechselerkrankungen leidet oder gerne abnehmen möchte, für denjenigen kann eine professionelle Ernährungsberatung eine hilfreiche Unterstützung sein.

Auch jene, die sich einfach schlau machen wollen, wie sie gesunden Genuss in Beruf und Freizeit praktisch für sich und die Familie umsetzen können, bekommen von der Ernährungsexpertin Barbara Dohmen individuell Antwort.

Egal ob medizinische Probleme, eng getaktetes Berufsleben oder ehrgeizige Sportziele – es lohnt sich, wertvolle Zeit in das Thema „Wie ernähre ich mich richtig?“ zu investieren.

Auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Vertrieb haben die Möglichkeit, kostenlos eine individuelle Ernährungsberatung bei der Diplom-Ökotrophologin und erfahrenen Ernährungsberaterin Barbara Dohmen in Anspruch zu nehmen. Die Beratung wird auch telefonisch oder online angeboten.

Sie haben die Wahl zwischen

- einer Ernährungsberatung zu allgemeinen Fragen wie Essen im Job oder beim Sport
- einer Ernährungsberatung bei Störungen des Stoffwechsels oder der Verdauungsorgane, Lebensmittelunverträglichkeiten, Allergien etc. (je nach Bedarf)

Die Anmeldung erfolgt direkt bei Frau Dohmen:
Telefon: 06 051 788 49 62 / Mobil 0170 404 24 99
oder barbara-dohmen@t-online.de

Illustration:
Herausgeber: Ferrero Deutschland GmbH
Stand: Oktober 2015
Fotos: Shutterstock.com

Quelle: Informationen von der Website www.bundesbank.de und dem Statistikportal www.destatis.de

Diese Vertragsmomente können sich durch eine Unternehmenspolitik

Herzlichen Dank!

Almut Feller

Leiterin Institutional & Corporate Affairs
Ferrero Deutschland

Almut.Feller@ferrero.com
069 / 6805 - 4920

Theresa Bickeböller

Institutional & Corporate Affairs
Ferrero Deutschland

Theresa.Bickeboeller@ferrero.com
069 / 6805 - 7848

