



Wie Tagungspausen mit der KAISERSCHOTE ohne Jetlag funktionieren

Längst sind Superfoods mehr als ein vorübergehender Trend. Sie sind auch im Event-Catering angekommen und verbinden dabei gesunden Lebensstil mit leckeren Speisen. Insbesondere im Tagungs- und Kongress-Catering sind Superfoods für die Pausenverpflegung nicht mehr wegzudenken, bringen sie den Teilnehmern doch frische Energie ohne belastende „Durchhänger“ in der Zeit danach.

Das weiß auch André Karpinski von der KAISERSCHOTE aus Köln: „Wir haben unser Catering-Angebot längs mit pfiffigen Superfood-Gerichten ergänzt. Ein Beispiel ist unser leckerer Quinoa-Avocado-Süßkartoffel-Salat mit in Curry geröstetem Sonnenblumenkernen-Topping und currygebeiztem Lachs, der den Körper rund sechs Stunden mit gleichbleibender Energie versorgt.“

Das Inka-Korn Quinoa – in Schwarz, Weiß und Rot erhältlich – sieht aus wie Getreide, wird verarbeitet wie Getreide, ist aber ein Gemüse. Botanisch zählt es zur gleichen Gattung wie Spinat, Mangold oder Rote Beete. Quinoa enthält kein Gluten, ist durch seinen 15-prozentigen Eiweißanteil sehr gesund und kraftspendend und somit bestens für die Low Carb-Küche geeignet. Es gibt seine Energie sehr viel langsamer ab als zum Beispiel Weizen. Das liegt an den im Quinoa enthaltenen komplexen Kohlenhydraten, die vom Körper erst aufgespaltet werden müssen, bevor sie verwertet werden können. Die Avocado ist ebenfalls eine gute pflanzliche Eiweiß-Quelle und macht durch ihre vielen Proteine lange satt. Sie beinhaltet viele wertvolle einfach und mehrfach gesättigte Fettsäuren.

Viele Superfoods kommen aus exotischen Ländern, aber auch hierzulande gibt es Obst und Gemüse, die es mit den Superfoods aufnehmen können – zum Beispiel die heimische Heidelbeere. Leinsamen haben einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffen. Brokkoli oder Grünkohl sind für ihre entgiftende Wirkung aufgrund ihres Chlorophyll-Gehalts bekannt und die Schwarze Johannisbeere steht für einen hohen Vitamingehalt.

André Karpinski: „So funktionieren Tagungspausen auch ohne Jetlag, also das anschließende große Bedürfnis nach Schlaf . . .“

Bildunterschrift: Superfoods von der KAISERSCHOTE (Fotos: KAISERSCHOTE, frei zur Veröffentlichung)

**André Karpinski und die KAISERSCHOTE**

Um nach dem Abitur die Wartezeit auf einen Studienplatz zu überbrücken, begann André Karpinski 1987 eine Lehre zum Koch in seinem Lieblingsrestaurant. Offenbar erfolgreich, denn schon bald folgten erste Aufträge für die kulinarische Begleitung von B2B-Events und privaten Festen. 1992 entstand daraus das Cateringunternehmen KAISERSCHOTE Feinkost Catering. Das Unternehmen hat sich seither von einem kleinen Traiteur in der Kölner Innenstadt zu einem überregional bekannten Catering-Dienstleister entwickelt, der heute in einer Küchenmanufaktur auf 1.500 qm Nutzfläche in Pulheim-Brauweiler für Business-Events ebenso wie für Privatveranstaltungen erfolgreich tätig ist. Zum Portfolio zählen weiterhin viele Exklusivpartnerschaften mit namhaften Locations im Kölner Raum.

KAISERSCHOTE Feinkost Catering GmbH

Donatusstraße 141

50259 Pulheim-Brauweiler

Ansprechpartner: André Karpinski

T. 0 22 34 / 99 802-0

F. 0 22 34 / 99 802-22

eMail: [m.genuss@kaiserschote.de](mailto:m.genuss@kaiserschote.de)

Internet: [www.kaiserschote.de](http://www.kaiserschote.de)

{phocagallery view=category|categoryid=196|imageid=3803}

{phocagallery view=category|categoryid=196|imageid=3804}

{phocagallery view=category|categoryid=196|imageid=3805}