

Pressemitteilung

Geschäftsführung
Marketing & Öffentlichkeitsarbeit

Kontakt
Studierendenwerk Aachen
Pontwall 3
52062 Aachen

Tel.: +49 241 80-93112
Fax: +49 241 80-93114

presse@stw.rwth-aachen.de
www.studierendenwerk-aachen.de

26.10.2016

Neue Mensagerichte für eine bewusstere Ernährung

Das Studierendenwerk Aachen bietet ab November die neue Menülinie *mensaVital* an

Bewusste Ernährung in der Mensa nimmt einen immer höheren Stellenwert ein. Zufriedenheitsbefragungen unter den Aachener Mensagästen zufolge bevorzugen viele Studierende leichte Gerichte. Darüber hinaus möchten sie genau wissen, was auf den Teller kommt – dabei geht es nicht nur um überflüssige Kalorien, sondern auch um Nährstoffe, Vitamine, Zusatzstoffe und Herkunft.

Mit der Einführung der Menülinie von *mensaVital* möchte das Studierendenwerk diesem Trend Rechnung tragen und künftig leichte, bekömmliche und nährstoffreiche Gerichte anbieten. „Wir wollen mit ausgewogenen, schmackhaften und sättigenden Speisen den Beweis liefern, dass sich gesunde Ernährung und Genuss sehr gut kombinieren lassen“, sagt Gregor Neumann, Leiter des gastronomischen Bereichs.

Die Portionierung orientiert sich an ernährungsphysiologischen Vorgaben: Etwas weniger Stärkebeilage sowie vergleichsweise kleinere Fisch- und Fleischportionen, dafür deutlich mehr Gemüse als bei herkömmlichen Gerichten – so werden die Gäste satt und ernähren sich sinnvoll. Klassische Fettfallen wie frittierte oder panierte Speisen sucht man in der *mensaVital*-Küche vergeblich – ebenso wie Frittieröl oder Butterschmalz. Stattdessen sorgen Pflanzenöle und magere Fleischsorten sowie fettreduzierte Milchprodukte für eine ausgewogene Fettversorgung. Zudem liefern wöchentlich angebotene Fischgerichte wichtige Omega-3-Fettsäuren. Die Auswahl erfolgt streng nach WWF-Liste und schließt die Zubereitung bedrohter Fischarten aus.

Unter der Marke *mensaVital* werden seit einigen Jahren schon in vielen Hochschulmensen Gerichte angeboten, die besonders vitaminschonend und fettarm zubereitet werden – mit naturbelassenen Zutaten ohne Geschmacksverstärker. Ins Leben gerufen hat die Linie der Dachverband der Studierendenwerke, das Deutsche Studentenwerk. Weitere Informationen sind auf der Website des Studierendenwerks www.studierendenwerk-aachen.de erhältlich.