



GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 03

16. - 22.01.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



NEWS FÜR DIE KÜCHE



Bei den **Clementinen** gibt es Sortenwechsel. Es geht auf die Mandarinsorten (Clemenvilla, Nadorcott) über. **Tomaten** sind momentan schlecht verfügbar, somit haben wir hier teurere Preise zu beklagen. **Eissalat** und Salatherzen aus Spanien weisen aktuell schlechtere Qualitäten auf. Grund dafür ist die Witterung im Ursprungsland Spanien. Bei den **Metzgerzwiebeln** aus Spanien erwarten wir ab KW 4 die erste Kühlhausware. Bei **Trauben** kommt mehr Ware auf den Markt, weshalb günstigere Preise zu erwarten sind. Feine **Salate** und Gemüse aus Italien erhalten wir aktuell in guten Qualitäten und zu günstigen Preisen. Verantwortlich ist das milde Wetter in Südeuropa.



UND DIE PREISE?

Trauben hell sowie rot kernlos sind deutlich günstiger, da reichlich vorhanden. **Tomaten**preise steigen wegen schlechter Verfügbarkeit. Knappe Verfügbarkeit bei **Bananen** lässt den Preis in den kommenden Wochen deutlich steigen.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



Schon mal Gelbe und Weiße Bete gesehen? Sie unterscheiden sich geschmacklich kaum von ihren roten Verwandten. Lediglich ein wenig süßer und milder. Aktuell beliebt: die sogenannten „Baby Beets“ - sehr kleine Rüben mit maximal 5 cm Durchmesser. Wow! Die Blätter der Roten Bete ... Lesen Sie hier weiter auf: **SEITE 2!**

OBST DER WOCHE:



GEMÜSE DER WOCHE:



ZAHL DER WOCHE:

18,5

GERICHT DER WOCHE:





GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 03

16. - 22.01.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



SCHLAUMEIER DER WOCHE



Haben Sie schon mal **Weißer und Gelber Bete** gesehen? Sie sind geschmacklich etwas milder und süßer. Aktuell sind bei den Beten sogenannte „**Baby Beets**“ beliebt – darunter versteht man sehr kleine Rüben mit einem Durchmesser von max. 5 cm.

Wussten Sie das? Im Vergleich zur Knolle enthalten die Blätter etwa der Roten Bete **ein Vielfaches** an Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Für alle die sich im Januar dem **Veganuary** verschrieben haben und versuchen sich vegan zu ernähren, könnte das interessant sein: Rote Bete ist einer der wenigen pflanzlichen Vitamin B12-Lieferanten.



TIPPS + TRICKS

Kleiner Tipp für die Verarbeitung der Roten Bete: Die Knolle vor dem Garen nicht schälen, sonst verliert sie Saft und färbt sich grau.

Dieses essentielle Vitamin kann unser Körper nicht selbst herstellen. Daher müssen wir es zu uns nehmen. Zu finden ist es hauptsächlich in tierischen Lebensmitteln.

Aber Achtung: Nicht übertreiben! Neben der Fülle an positiven Effekten, den die Rote Bete liefert, sollten Sie den hohen Nitratgehalt nicht unterschätzen, denn unser Körper bildet aus Nitrat ungesunde Nitrosamine.