



GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 07

13.02. - 19.02.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



UND DIE PREISE?

Wassermelonen (Brasilien, Honduras) so gut wie nicht verfügbar, daher sehr hohe Preise. Rekordpreise bei spanischen **Metzgerzwiebeln** aufgrund sehr geringer Verfügbarkeit. Im Vergleich zum Vorjahr ca. 100% teurer.

NEWS FÜR DIE KÜCHE



Ab Kalenderwoche 8 starten wir mit bayrischen **Minigurken** aus dem Treibhaus. Die ersten kleinen Mengen **Schlangengurken** aus Holland sind verfügbar. Hier werden ab KW 9 und 10 größere Mengen erwartet. Ab nächster Woche startet auch die neue Ernte **Birnen** aus Südafrika. Dann erwarten Sie die Sorten Bon Chretien (Williams grün) sowie Rosemarie und Cheeky. Auf dem Obstmarkt sind nun auch die ersten hellen **Trauben** aus Indien zu finden. Hier wird es allerdings noch bis Mitte April Ware aus Südafrika geben.

Die Situation in Spanien und Italien ist weiterhin sehr angespannt. Aufgrund des zu kalten Wetters

in den letzten 2 bis 3 Wochen sind viele Artikel nur in geringen Mengen verfügbar. Das wirkt sich auf die Qualitäten und Preise aus. Betroffen hiervon sind alle Salate sowie der komplette Gemüsebereich. Letzte Woche gab es auf **Sizilien** ein großen Sturm verbunden mit starken Regenfällen, die für Überschwemmungen und Chaos gesorgt haben. Aus dieser Region stammen aktuell unsere **Cherrystrauchtomaten**, weshalb unsere Mengen gerade darunter leiden.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



Wussten Sie, dass Datteln beim Einschlafen helfen? Die gesunde Nascherei aus dem Orient ... Lesen Sie mehr hier auf: **SEITE 2!**

OBST DER WOCHE:



GEMÜSE DER WOCHE:



ZAHL DER WOCHE:

9,1

GERICHT DER WOCHE:





GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 07

13.02. - 19.02.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



TIPPS + TRICKS

Bei getrockneten Datteln ist der Kaloriengehalt zwar höher als von frischem Obst. Dafür weisen sie auch einen höheren Anteil an Ballaststoffen auf als die frische Frucht. Datteln sind bekannt für ihre vielen wichtigen Vitamine und Mineralien.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



Wussten Sie, dass **Datteln** beim Einschlafen helfen? Die **gesunde** Nascherei aus dem Orient wird dort traditionell zum Abendessen gereicht, um **besser in den Schlaf** zu finden. Warum das beliebte Fingerfood oder die Variante im Speckmantel, diese Eigenschaft haben, erklären uns folgende zwei seiner **Inhaltsstoffe**:

Datteln enthalten **Tryptophan**, eine Aminosäure, die in unserem Körper zum **Glückshormon** Serotonin umgewandelt wird. Serotonin steigert das Wohlbefinden, ist gut gegen Sorgen und Ängste und unterstützt auf diese Weise einen ruhigen Schlaf.

Gleichzeitig enthalten Datteln noch das sogenannte **Schlaf-Hormon** Melatonin. Es wird nachts von unserem Körper ausgeschüttet und signalisiert, dass es **Zeit für die Bettruhe** ist. Datteln sind also eine gute Alternative zu den Melatonin-Sprays und -tabletten, die mittlerweile angeboten werden.

Entscheidung des Abends: **Schokolade** oder Dattel? Dann sind Datteln definitiv die gesündere Variante und ihre **Ballaststoffe** halten Sie auch noch länger satt.