



GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 09

27.02. - 05.03.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



NEWS FÜR DIE KÜCHE



Im Obstbereich sind die ersten **Birnen** (Williams und Rosemarie / Cheeky) aus Südafrika jetzt auf dem Markt. Voraussichtlich in Kalenderwoche 11 werden **Abate** aus Übersee erwartet. Zudem ist die Saison für **Saftorangen** aus Ägypten eröffnet. Darüber hinaus können Sie sich auf **Trauben** aus Indien freuen.

Im Gemüsebereich sind ab Kalenderwoche 9 und 10 deutsche **Lauchzwiebeln** erhältlich. Deutsche **Radies** aus dem Treibhaus werden ab KW 11 und 12 bei uns erwartet. Aus Holland treffen ab KW 9 und 10 **Gurken** und ab KW 11 und 12 **Auberginen** für Sie ein.



UND DIE PREISE?

Blumenkohl, Rucola, Eissalat, Paprika, Zucchini und diverse **Melonen** werden kommende Woche günstiger. Leider kommt es zu Preissteigerungen bei folgenden Artikeln: **Trauben** und **Zwiebeln**.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



Saftig orange! So schaut eine Karotte aus. Ist doch klar! Vor dem 17. Jahrhundert war das aber nicht so klar. Noch im 16. Jahrhundert war unser beliebtes Gemüse weiß oder violett. Erst zu Ehren eines Prinzen entstand die orangene Variante, wie wir sie kennen... Lesen Sie hier weiter auf: **SEITE 2**

OBST DER WOCHE:



GEMÜSE DER WOCHE:



ZAHL DER WOCHE:

10,14

GERICHT DER WOCHE:





GSCHMACKSACH

KALENDERWOCHE 09

27.02. - 05.03.2023

BERGKIRCHEN BEI MÜNCHEN



TIPPS + TRICKS

Karotte richtig lagern: kühl im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks. Bei Bundkarotten allerdings wichtig: Schneiden Sie das Grün ab, falls Sie das Gemüse länger aufheben wollen, es sorgt sonst für schnelleres Welkwerden.

SCHLAUMEIER DER WOCHE



An welche Landesfarbe denken Sie bei der Farbe Orange? **Holland?** Dann sind Sie schon auf guten Weg zur Rätsels Lösung. Die Karotte hat ihren charakteristischen Orangeton seit dem 17. Jahrhundert, als niederländische Pflanzenzüchter die Karotte „umfärbten“ **zu Ehren von Prinz Willem I.** (Wilhelm von Oranien) für seinen Einsatz im Unabhängigkeitskampf gegen Spanien.

Die heute wieder käuflichen Varianten in Violett scheinen aber farblich noch gewöhnungsbedürftig, obwohl sie der **Ur-Karotte** mehr ähneln als ihre orangen Verwandten.

Sonnenschutz gefällig? Die in Karotten enthaltene **Karotinoide** sind Naturfarbstoffe, durch die bestimmtes Gemüse und Obst seine charakteristische gelbe, orangerote oder rote Farbe erhalten. Rund 700 Karotinoide sind uns bekannt, vor allem **β-Karotin** und Lycopin, die gesundheitsschützende Wirkungen haben. Sie wirken antioxidativ und schützen dadurch unter Anderem die Haut vor den schädlichen Folgen der **UV-Strahlung**. Außerdem helfen sie dabei, der Haut eine frische, gesunde Farbe zu geben und sie bei Sonne leichter bräunen zu lassen.