



Liebe Eltern,

im Jänner 2017 geht es winterlich im Sortiment weiter: Äpfel, Birnen, BIO Fairtrade Bananen und BIO Karotten wechseln sich in den ersten Wochen des Jahres munter im Plan ab.

Wie in jedem Newsletter dürfen wir Ihnen wieder an dieser Stelle eine unserer Lieblingssorten vorstellen: Die knackigsten der knackigen Vitaminspender – unsere BIO-Karotten aus dem Marchfeld. Ihr typischer Geschmack ist das raffinierte Zusammenspiel aus ätherischen Ölen und Fruchtsäuren. Der charakteristische Biss („Knack“) macht das Geschmackserlebnis aber erst komplett.

Karotten sind gesunde Alleskönner. Sie enthalten nicht nur viele Mineralstoffe und Spurenelemente sondern sind besonders reich an Carotinoiden, einer Vorstufe des Vitamin A. Vitamin A zählt dabei zu der Gruppe der fettlöslichen Vitamine – aber, dass man Karotten (bzw. deren Saft) immer gemeinsam mit Öl verzehren muss, ist ein klassischer Ernährungsmythos. Schon ein kleinster Fettrückstand in unserem Magen (z.B. von vorherigen Mahlzeiten) reicht aus, damit unser Körper die Carotinoide aufnehmen kann. Wichtiger als das Fett ist, dass man Karotten immer gut zerkaut. Nur so können die essentiellen Nährstoffe verdaut werden.

Unser Tipp zur Jause: Wollen Sie Ihrem Kind in einer Karottenwoche die gesunde Ernährung besonders schmackhaft machen, empfehlen wir einen einfachen Dip oder einen leichten Kräuteraufstrich als Jausen-Zusatz. Mit Dip schmecken unsere Karotten einfach am besten! Verrühren Sie dazu Schnittlauch und Rahm (oder Jogurt) mit etwas Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Senf. So haben Sie in Windeseile den perfekten Karotten-Begleiter gezaubert. (Ist auch perfekt zum Teilen mit den Klassenkameraden geeignet.)

Damit hier der erste Obst- und Gemüseplan für das Jahr 2017:

KW	Sorten*
KW 02	Äpfel
KW 03	Birnen
KW 04	BIO Karotten
KW 05	Äpfel
KW 06	Wir wünschen erholsame Semesterferien!
KW 07	BIO Fairtrade Bananen
KW 08	Äpfel
KW 09	BIO Karotten

Wie gewohnt finden Sie anbei auch den aktuellen Sortenplan als PDF – zum Ausdrucken und Aufhängen. Damit wünschen wir Ihnen einen guten Start ins neue Jahr.

Falls noch Fragen zum Programm haben, finden Sie die wichtigsten Antworten unter <http://www.gourmet.at/schulfruchtprogramm> zusammengefasst. Sie wollen sich für unseren Newsletter anmelden? Schreiben Sie uns kurz unter elternverein@wien.at und wir informieren Sie regelmäßig über die aktuellen Sorten im Wiener Schulfruchtprogramm.

Mit den ersten Grüßen aus 2017,

Ihr Schulfrucht-Team

Das Wiener Schulfruchtprogramm, eine Initiative von:



Stadt+Wien



GMS GOURMET GmbH | Oberlaaer Straße 298 | A-1230 Wien
Tel.: +43 (0) 50 / 876 - 6278
schulfrucht@gourmet.at | WWW.GOURMET.AT

Angaben gem. § 14 UGB:
GMS **GOURMET** GmbH, 1230 Wien, FN 104525p, Handelsgericht Wien, DVR: 0551121