



Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Kalenderwoche 25 (18.06.18 – 21.06.18) liefern wir im Rahmen des Schulobstprogramms:

Standard 1 (1 Stück = 1 Portion)

Karotten, regional, NEUE ERNTE

Erzeuger / Lieferant : Kauffmann, Freisbach

Karotten werden maschinell geerntet (Bilder siehe Anhang). In der Regel verwendet man sogenannte Klemmband-Roder. Dabei wird das Laub der Karotten zwischen zwei Gummibänder geklemmt und daran die Karotten aus der Erde gezogen.

Die Karotte (*Daucus carota*) ist ein Wurzelgemüse und gehört zur Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*). Die früheren Karotten waren violett oder gelb gefärbt. Vor etwa 5000 Jahren wurden Karotten erstmals kultiviert.

Die Ursprungsgebiete sind die heutigen Regionen um Afghanistan, Pakistan und den Iran. Über den Mittleren Osten und Nordafrika gelangte die Möhre im 12. Jahrhundert nach Spanien. Im 13. Jahrhundert nach Italien und im 14. Jahrhundert nach Deutschland, Frankreich und Holland. Die ersten orangefarbenen Karotten sind vermutlich im 17. Jahrhundert in den Niederlanden entstanden.

Standard 2 (1 Stück = 1 Portion)

Äpfel

Sorte: Idared

Ursprung: Polen

Lieferant : Sous Fresh, Holland

Heilen mit Äpfeln

- Senken Blutdruck, Cholesterin- und Blutfettwerte
- Kräftigen Immunsystem, Herz- und Kreislauf
- Stabilisieren den Blutzuckerspiegel
- Kräftigen die Gefäße, vor allem schwache Venen
- Reinigen den Darm
- Kräftigen das Zahnfleisch

Sonder (3 Stück = 10 Portionen)

Kohlrabi, regional

Lieferant : Krebs Marco, Weingarten

Kohlrabi ist reich an Vitamin C, 120g kann bereits den Tagesbedarf decken.

Er ist reich an B6 Biotin, B3 Niazin, B5 Pantothensäure.

Bedeutend ist noch der Anteil an Eisen, Magnesium, Mangan und Kalium.

Kohlrabi:

- regen den Zellstoffwechsel und die Blutbildung an
- kräftigen das Immunsystem und beugen so Infektionen vor
- erhöhen auch die Konzentrationsfähigkeit

Hinweis des Dienstleistungszentrums Ländlicher Raum Rheinpfalz Neustadt/Wstr.:

Die Kohlrabiknolle ist rund oder oval und kann im Spätsommer bis zu 20cm Durchmesser haben. Kohlrabi müssen geschält werden, sie können roh oder gekocht gegessen werden. Kohlrabistifte eignen sich als leckere Knabberei zum Pausenbrot.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Schulobstteam