



## Produktinfo KW 50/2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der Kalenderwoche 50 (08.12.2025 bis 11.12.2025) liefern wir im Rahmen des Schulobstprogramms:

Einrichtungen, die Standardprodukte möchten, erhalten Standard 1 und Standard 2.  
Einrichtungen, die sich für das Sonderprodukt angemeldet haben erhalten Standard 1 und das Sonderprodukt.

### **Standard 1**

#### **Bio-Karotten**

Ursprung: Niederlande

Lieferant: Top Fresh B.V.

Karotten gehören zu den ältesten Gemüsesorten. Karotten sind gesund und sehr bekömmlich. Gekochte Karotten gehören zu den ersten Gemüsearten, die ein Baby zu essen bekommt. Sie enthalten viele Mineralstoffe und Vitamine, so haben sie z.B. einen hohen Gehalt an Beta- Carotin, einer Vorstufe des lebensnotwendigen Vitamin A, das gut für die Augen ist.



### **Standard 2**

#### **Heidelbeeren**

Ursprung: Peru

Lieferant: Aartsen

Heidelbeeren (andere Bezeichnung Blaubeeren) sind kleine, blaue Früchte, welche einen hohen Gehalt an gesunden Inhaltsstoffen aufweisen. Sie enthalten Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken. Des Weiteren sind Provitamin A, Vitamin C, E und K sowie Eisen, Magnesium, Kalzium und Kalium vorhanden. Für die Verdauung hilfreich sind enthaltene Ballaststoffe. Außerdem unterstützen Heidelbeeren das Herz-Kreislauf-System, können den Blutdruck senken und haben positive Effekte auf die Augengesundheit und Gehirnfunktion. Heidelbeeren können roh verzehrt, in Smoothies, Joghurts, Konfitüren oder Backwaren verwendet werden.



## **Sonder**

### **Ananas**

Ursprung: Costa Rica

Lieferant: Dole

Die Ananas hat durchschnittliche Mineralstoff- und Vitamingehalte. Der Kohlenhydratgehalt schwankt je nach Sorte und Reifegrad zwischen 10 % und 20 %, vorherrschender Zucker ist Saccharose neben Glukose und Fruktose. Der Säuregehalt schwankt zwischen 0,6 % und 1,2 %, Hauptsäure ist Zitronensäure, gefolgt von Apfelsäure. Der Vitamin-C-Gehalt liegt im Schnitt bei 19 mg pro 100 g. Das Ananasaroma setzt sich aus mehr als 200 flüchtigen Stoffen, überwiegend Estern, zusammen. Die Frucht enthält Bromelain, ein Gemisch aus zwei Eiweiß spaltenden Enzymen, die eine verdauungsfördernde Wirkung haben. Frische Fruchtstücke oder frischer Ananassaft können daher auch als Fleischzartmacher verwendet werden, gleichzeitig verhindern sie aber das Festwerden von Speisen mit Gelatine und lassen Milchprodukte bitter schmecken. Bromelain wirkt außerdem gerinnungs- und entzündungshemmend und wird daher auch medizinisch verwendet.

Es gibt viele Möglichkeiten Ananas zu zerteilen (siehe auch Google "Ananas schneiden"), eine einfache Methode ist hier beschrieben.

Verwenden Sie ein großes, scharfes Messer (ich bevorzuge gezackte Brotmesser) und schneiden Sie die Ananas oben und unten ab. Anschließend schälen Sie die stehende Frucht großzügig, so dass auch die Augen entfernt sind. Danach wird die Frucht geviertelt und der Strunk in der Mitte herausgeschnitten. Jetzt können Sie das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke zerkleinern.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Schulobstteam

