

Der Nützzling



Weitere gesunde Ideen:

- Datteln am Zweig
- Fruchtleder (im Ofen getrocknetes Fruchtpüree)
- Energiebällchen (leckere, gesunde Kugeln aus Trockenfrüchten, Nüssen, Haferflocken und Gewürzen)
- getrocknete Apfelringe
- Rosinen
- Trockenfrüchte

WAS BRINGT DER NIKOLAUS?

Ob groß oder klein - jeder freut sich über ein gefülltes Nikolaussackerl am Morgen des 6. Dezembers. Neben dem klassischen Schoko-Nikolo haben wir auch gesunde Leckereien fürs Sackerl im Angebot. Hier ein paar Inspirationen:

Clementinen

Ihre Antioxidantien schützen unser Herz, den Kreislauf und beugen außerdem Zellschädigungen vor.

Clementinen Comune aus Griechenland und Italien

Orangen

Neben viel Vitamin C entspannt die Orange mit ihrem anregenden Duft auch das Gemüt!

Orangen Navelina aus Griechenland

Äpfel

Besonders seine Schale ist reich an Vitaminen, Eisen, Magnesium und Folsäure.

Krampusapfel Isaaq aus Österreich dunkelrot, klein und süß



Erdnüsse

Mit wertvollen Mineralstoffen wie Kalzium und Phosphor sorgen sie für starke Knochen.

Frische Röstung 1000g und 150g



Walnüsse



Walnüsse erfreuen uns in der kälteren Jahreszeit nicht nur im Nikolaussackerl. Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren, Vitamine und Antioxidantien. Die Ähnlichkeit der Früchte mit dem menschlichen Gehirn weist auf die Wirkung hin: Sie leisten einen positiven Beitrag für die Funktion unseres Gehirns und verbessern unter anderem Lernvermögen und Gedächtnis.

Reich an Proteinen und gesunden Fetten, können sie wortwörtlich als „Nervennahrung“ bezeichnet werden.

Verarbeitung: Zum Salat oder im Joghurt, als Bestandteil in Brot, Kuchen oder auch Gemüsegerichten: Walnüsse sind sowohl bei herzhaften als auch bei süßen Gerichten eine gesunde, abwechslungsreiche Zutat.

Lagerung: Getrocknete Walnüsse können dunkel, kühl und luftig in Säcken oder Kisten bis zu 2 Jahre gelagert werden.

KIWI GOLD



Tipp: Die Schale ist essbar! Wem zB die Kiwi gold zu süß ist, kann die Schale mitessen, was die Süße etwas schwächt.

Die Kiwi fällt neben ihrer glatteren Schale und länglicheren Form vor allem durch ihr goldgelbes Fruchtfleisch auf. Im Gegensatz zur grünen leicht säuerlichen Kiwi besitzt die Kiwi gold ein sehr süßes Aroma, das sich durch eine tropische Geschmacksnote aus Mango, Pfirsich und Melone auszeichnet.

Schon eine Kiwi am Tag reicht aus, um den Vitamin C-Bedarf eines Erwachsenen zu decken.

Verarbeitung: Gelbe Kiwi eignen sich hervorragend für Obstsalate, Smoothies, Desserts oder zum direkten Verzehr. Als fruchtiges Püree kann sie auch einmal zu Geflügel probiert werden.

Lagerung: Im Kühlschrank sind reife Kiwi bis zu 2 Wochen haltbar.



Wie wichtig ist Österreich

100% BIO-Essen

in öffentlichen Einrichtungen?

56%

wünschen sich 100% BIO-
Lebensmittel in Schulen,
Kindergärten & Krankenhäusern.



✓ Ergebnisse der Umfrage findet ihr hier

