

Leidenschaft, die man schmeckt.

SanLucar

Food @ work

besser essen • besser fühlen • besser leben

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wer uns kennt, weiß: Qualität wird bei SanLucar ganz groß geschrieben. Unsere Früchte werden ausschließlich von Hand gepflückt. So stellen wir sicher, dass nur die besten und leckersten Exemplare im SanLucar Korb landen. Oft ernten wir in mehreren Durchgängen und sogar nach der Ernte wählen wir noch einmal sorgfältig aus.

Sie sehen, mit SanLucar ist der Weg zum Besser-Esser ganz einfach. In dieser Broschüren erfahren Sie, wie

sich gesunde Ernährung auch ganz leicht am Arbeitsplatz umsetzen lässt und wie Sie den Sommer in vollen Zügen genießen können. Außerdem möchten wir Ihnen noch etwas über die inneren Qualitäten unserer Produkte erzählen und wie Sie gewöhnliches Obst von hervorragendem Obst unterscheiden können. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

## Inhalt

<b>Editorial</b>	<b>02</b>
<b>Food@work</b>	<b>03</b>
<b>Der perfekte Sonnenschutz</b>	<b>06</b>
<b>Kennen Sie den Brixgehalt?</b>	<b>09</b>

Fotosachweis: S. 1: stockfood, S. 3: shutterstock, S. 4: istockphoto/isegagne, S. 6-9: shotshop, S. 10: istockphoto/wekasm, S. 12: istockphoto/bkindler



Stephan Rötzer, Inhaber SanLucar



# Food @ work

Wer am Arbeitsplatz viel leisten will, sollte sich gesund ernähren. Wir haben da ein paar gute Tipps gegen Durchhänger im Job

**e**s ist nun mal leider so: Der Arbeitsplatz ist kein Gourmet-Tempel. Ständiges Hetzen von Termin zu Termin, kaum mal ein ruhiger Moment, zu verlockend dann die süßen Versuchungen, denen es tagsüber zu widerstehen gilt. Hinzu kommt: Nicht einmal die Hälfte der Erwerbstätigen hat Zugang zu einer Kantine. Und selbst wenn – was landet auf dem Teller? Currywurst mit Pommes, Wiener Schnitzel und viel, viel Soße. Da der berufliche Erfolg aber von der Leistungsfähigkeit abhängt, spielt die richtige Ernährung eine wichtige Rolle. Denn wer geistig auf der Höhe bleiben will, muss sein Gehirn zum richtigen Zeitpunkt mit dem richtigen Futter versorgen.

Alle zwei bis drei Stunden braucht der Körper und vor allem die Denkkonzentration einen kleinen Nachschub an „Zucker“. Gemeint sind damit aber nicht süße Sünden wie Schokoriegel,

Lakritz oder Kuchen. Viel besser für den Organismus ist der Zucker, der in hochwertigem Obst und Gemüse steckt. Denn die Produkte aus dem Garten der Natur versorgen uns nicht nur mit wertvollen Vitalstoffen, sie kommen dabei fast ganz ohne Fette und Kalorien aus.

## Obst hält das Gehirn wach

Leicht verdauliche Kohlenhydrate und die Ballaststoffe machen Früchte zu einer idealen Zwischenmahlzeit. Wichtig zu wissen: Gut funktionierende Nerven, Muskeln und Gehirnzellen sind abhängig von einem konstanten Blutzuckerspiegel. Für einen gleichmäßigen Pegel muss das Blut kontinuierlich Glukose herbei schaffen. Wenn wir also zu wenig Kohlenhydrate essen, >>



sinkt der Spiegel und es droht ein Leistungs-, Konzentrations- und Launetief. Wer jetzt Süßigkeiten nascht, begeht einen fatalen Fehler: Der Blutzuckerspiegel schießt zwar rasant in die Höhe und liefert dem Körper Energie. Doch der Effekt hält nur wenige Minuten an. Denn um den rasanten Anstieg auszugleichen, muss der Organismus

gegensteuern. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel und damit die Energie landen wieder im Keller.

Wer stattdessen zu Ananas, Melone, Pfirsich oder Nektarine greift, ist auf der sicheren Seite. Die ideale Kombination von Zucker und Ballaststoffen im Obst und Gemüse verhindert, dass der Blutzuckerspiegel nach dem leckeren



## besser essen im büro

Wer den ganzen Tag über geistig fit und aktiv sein möchte, sollte die folgenden Tipps beherzigen:

**Gut frühstücken.** Am besten in zwei Etappen. Einmal großzügig (Müslis mit Früchten) und dann zwei Stunden später etwas leichter (am besten Obst)

**Kein Fett.** Verzicht auf Gebrilltes, Frittiertes, Sahntiges, käsig Überbackenes. Der Körper muss dann die ganze Energie für die schwierige Verdauung abzwacken.

**Nicht vor dem Computer.** Verlassen Sie zum Mittagessen Ihren Arbeitsplatz. Denn sonst können sich weder Körper noch Geist regenerieren.

**Feinde meiden.** Auf Alkohol (verstärkt den Appetit, blockiert den Stoffwechsel), Büffets (verlocken zu mehr) und Soßen (Béchamel, Hollandaise oder Sahnesoßen strotzen nur so vor Fett) im Arbeitsalltag möglichst verzichten.

ren Genuss in die Höhe schießt. Das hat zwei Gründe: Zum einen enthalten alle Obst und Gemüsesorten und natürlich auch die von SanLucar ausschließlich die günstigsten Vertreter der Zuckergruppe – nämlich jene mit Langzeitwirkung, die so genannten komplexen Kohlenhydrate. Zum anderen viele Ballaststoffe, die nur langsam vom Darm aufgenommen werden und so dann viel länger vorhalten. Ein stabiler Zuckerpegel ist nun mal die beste Voraussetzung, um Durchhänger und Leistungstiefs zu umgehen. Weiteres Plus: Das Gehirn wird genau mit den Stoffen versorgt, die der Körper benötigt, um sie zu Glückshormonen umbauen zu können. Die gute Laune ist also vorprogrammiert.

### Energie den ganzen Tag über

Hinzu kommen die vielen Bioaktivstoffe, die in optimal gereiften Obst und Gemüse stecken. Die SanLucar Ananas beispielsweise ist das ideale Anti-Stress-Obst. Verantwortlich dafür sind die hohen Anteile an Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink und Jod. Magnesium entspannt die

Nerven, Zink erhält die geistige Leistungsfähigkeit und reduziert die negativen Auswirkungen von Stress. Jod beschleunigt das Denken. Eine tägliche Portion frische Ananas wirkt auch stimmungsaufhellend, weil in der Ananas mit Tryptophan eine Vorstufe des Glücksbotenstoffes Serotonin steckt. Und so ganz nebenbei schützt sie vor Bluthochdruck und Gefäßverkalkung.

Oder die SanLucar Pfirsiche. Die saftige Frucht weist besonders hohe Anteile an Eisen, Kalium und Kalzium auf. Eisen ist lebenswichtig und ein Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin, das für den Sauerstofftransport und Energiezufuhr zuständig ist. Das Kalium hilft dabei, den Blutzucker in Form von Glykogen zu speichern – eine wichtige Energiequelle für Muskeln und Gehirn. Das reichlich enthaltene Kalzium ist gut für die Nerven. Sehr gut zum Naschen geeignet sind auch die SanLucar Kirschen. Sie sind reich an den Vitamin B. Das ist gut für die Nerven und beugt Konzentrationschwäche vor und die blutreinigende Wirkung der Kirschen wirkt sich positiv auf Herz und Kreislauf aus. 🍓



Mit Obst und Gemüse von SanLucar topfit durch den Arbeitsalltag



# Der perfekte Sonnenschutz

UV-Licht ist gesund und gefährlich zugleich. Wir verraten Ihnen, wie Sie den Sommer in vollen Zügen genießen können

**e**ndlich ist es wieder soweit. Die Sonne lockt uns mit ihren wärmenden Strahlen ins Freie, streichelt die Seele und zaubert ein Lächeln auf die Gesichter. Der Zentralkörper unseres Sonnensystems ist für Körper und Psyche nicht nur eine echte Wohltat, sondern auch richtig gesund. Die Sonne ist ein Superstar der Prävention – echte Medizin, die nichts kostet. Licht, Wärme und Sonnenstrahlen setzen etliche Körperreaktionen in Gang. Sie alle führen dazu, dass wir uns viel besser fühlen. Das Gehirn schüttet mehr Glückshormone (Endorphine) aus. Das Herz versorgt den Körper mit einem Plus an Sauerstoff und es werden verstärkt Sexualhormone gebildet. Kein Wunder also, dass sich im Sommer viel mehr Menschen verlieben,

als in der kalten Jahreszeit. Wenn Sonne auf Haut trifft, produziert der Körper auch mehr Vitamin D. Das sorgt für starke Knochen.

Doch so gut die Sonne uns auch tut, sie kann auch schaden.

Richtig  
genossen und  
gut geschützt  
hat die Sonne  
viele gesunde  
Seiten



Bei allzu intensivem Sonnengenuss sind die DNA-Stränge der Hautzellen nicht mehr in der Lage der massiven Kraft der Sonne standzuhalten. Sie versuchen zwar alles, um mögliche Schäden so schnell wie möglich zu reparieren, doch dabei kann es zu Fehlern kommen. Folge: Der Zellstoffwechsel streikt, die Haut leidet. Doch wer klug

mit der Sonne umgeht, kann den Sommer in vollen Zügen genießen.

### Natürlicher Sonnenschutz

Den wohl besten Schutz vor den schädlichen Seiten der Sonne ist unsere Bräune. Wenn Sonnenlicht auf unsere Haut trifft, produziert der Körper den Farbstoff Melanin. Dieser legt sich dann als lückenlose Schutzschicht um die Hautzellen. Das funktioniert aber nur, wenn man dem Organismus auch genug Zeit lässt, die Haut also nach und nach an die Sonne gewöhnt. Ganz wichtig: richtig eincremen! Am besten eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad. Und bitte dabei nicht geizen.

Sehr guter Sonnenschutz kommt auch aus dem Garten der Natur. Unsere Aprikosen und Mangos enthalten große Mengen an Beta-Carotin. Es schützt vor UV-Strahlen und reduziert so das Risiko von Hautrötungen und Hautschäden. Das Gleiche gilt >>



für die leckeren SanLucar Nektarinen. Auch sie enthalten reichlich Beta-Carotin. Im Sommer nicht nur besonders schmackhaft, sondern supergesund: Melonen. Egal ob Sie zu unseren Zuckermelonen, Charentais, Galia oder Piel de Sapo greifen. Sie alle enthalten

den Farbstoff Zeaxanthin, der ebenfalls vor UV-Strahlen schützt.

### Obst als Durstlöcher

Versorgen Sie Ihren Körper stets auch mit ausreichend Flüssigkeit. Am besten geeignet sind Mineralwasser oder Apfelschorle und dazu reichlich Obst und Gemüse. Ideal auch hier die Melonen. Bei heißen Temperaturen gelten sie als der ideale und vor allem kalorienarme Durstlöcher. Der hohe Wasseranteil von bis zu 95 Prozent und die optimale Kombination aus Eisen, Kalzium, Magnesium und Phosphor liefert der Haut eine Extraportion Feuchtigkeit, macht sie so straff und fest. Sehr gut auch Clementinen und Grapefruits von denen SanLucar ganz besonders leckere Sorten im Angebot hat. Die perfekt abgestimmte Kombination der in ihnen steckenden Vitamine (A, C, E sowie Kalzium und Eisen) unterstützen die Haut bei ihrer Reparaturarbeit. Wer es deftiger mag, sollte mal unsere Landgurken probieren. Neben vielen Vitaminen liefern sie mit einem Wassergehalt von fast 97 Prozent auch ausreichend Flüssigkeit.

### siesta strategie

Das beste Sonnenschutzmittel ist der gesunde Menschenverstand. Deshalb hier ein paar Tipps für den richtigen Umgang mit UV-Strahlen:

- Meiden Sie die Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr. So machen es auch die Südländer, die in dieser Zeit gerne Siesta machen
- Stets darauf achten, dass Gesicht, Hals, Nacken, Ohren und Hände gut eingecremt sind. Diese so genannten Sonnenteppen sind besonders gefährdet
- Nehmen Sie ein Breitbandsonnenschutzmittel, das vor UV-A und UV-B-Strahlen schützt





# Kennen Sie den Brixgehalt?

Die inneren Qualitäten unterscheiden gewöhnliches Obst von hervorragendem Obst. Vor allem der Zuckergehalt ist ein wichtiger Geschmacksindikator.

**V**or einem SanLucar Obststand müsste eigentlich „Apotheke der Natur“ stehen. Egal ob Ananas oder Orangen, Äpfel oder Erdbeeren – kaum ein Medikament kann es mit der segensreichen Wirkung der lockeren Früchte aufnehmen. Bis zu 100 000 so genannter sekundärer Pflanzenstoffe haben Forscher bislang entdeckt, die Krankheiten vorbeugen und sogar heilen können. Sie schützen vor Herz-Kreislaufproblemen, vor Rheuma, Krebs und wie Sie ja schon gelesen haben, auch vor Sonnenbrand. Es ist nun mal so: Die Natur ist durch nichts zu ersetzen!

Wenn das Obst dann auch noch gut schmeckt, steht einer gesunden, vitaminreichen und kalorienarmen Ernährung nichts mehr im Wege. Doch wie oft kommt es vor, dass man sich lecker aussehende Äpfel und Kiwis kauft, hinein beißt und dann die Mundwinkel verzieht, weil sie so wässrig, so fad schmecken? Natürlich spielen Äußerlichkeiten eine wichtige Rolle, aber wenn die „inneren Werte“ nicht stimmen, verliert man schnell den Appetit.

Und schon steht der Verbraucher vor dem nächsten Problem. Wie soll er schon vor dem Genuss erkennen, ob Äpfel, Kiwis, Erdbeeren oder Kir- >>



Nur  
ausgereifte  
Früchte  
schmecken  
richtig lecker

schen auch wirklich gut schmecken? Hier haben wir einen Tipp, denn es gibt tatsächlich einige Geschmacksindikatoren. An erster Stelle steht der so genannte Brixgehalt. „Dabei handelt es sich um den Zuckergehalt einer Frucht“, weiß Carmen Nicolas, Agrar-Ingenieurin und SanLucar Qualitätsbeauftragte. „Dieser kann nur dann gute Werte erzielen, wenn Obst und Gemüse einen optimalen Reifepunkt erreichen und dann auf dem schnellsten Weg in den Handel gelangen.“

### Strengste Qualitätskriterien

Wir von SanLucar sind bei der Suche nach Vertragsbauern sehr wählerisch. Die Anbauer müssen strengste Qualitätskriterien erfüllen. Nicht umsonst wurden unsere 90 Obst- und Gemüsesorten mehrfach mit Bestnoten (hoher Vitamin und Nährstoffgehalt, sehr guter Geschmack) ausgezeichnet. Nur ein Beispiel: Unsere SanLucar Erdbeeren haben von Ökotest die Note sehr gut erhalten. Deshalb unser Tipp:

Scheuen Sie sich nicht, im Supermarkt nach dem Brixgehalt zu fragen, oder greifen Sie gleich zu SanLucar – dann sind Sie auf der sicheren Seite. In der nächsten Broschüre erfahren Sie dann auch, welche Faktoren neben dem optimalen Reifepunkt, Sonnenlicht, ausgezeichneter Wasserqualität, nährstoffreichen Böden und einer optimalen Luftfeuchtigkeit für leckeres Obst und Gemüse noch wichtig sind. 🍓



Der Brix-Gehalt oder auch Zuckergehalt ist ein Index für den Geschmack. Allgemein bedeutet das, umso länger Obst oder Gemüse reifen kann, umso höher ist der Brix-Gehalt. Je nach Sorte variiert der Brix-Gehalt:

Sorte	Brixgehalt
<b>Beeren</b>	
Erdbeere	>7°
Himbeere	>8°
Heidelbeere	>10°
Brombeere	>8°
Rote Johannisb.	7 - 8°
Schwarze Joh.	>8°
Stachelbeere	6,5 - 7,5°
<b>Kernobst</b>	
Äpfel	
Golden	11,5 - 13°
Grahnny	10 - 11°
Gala	11,5 - 12,5°
Elstar	11,5 - 12,5°
Jonagold	12 - 13,5°
Braeburn	11,5 - 12,5°
Fuji	12 - 15°
Red Chief	11 - 12°
Birne	11 - 14°
Traube	>18°
<b>Steinobst</b>	
Aprikose	>11°
Kirsche	>14°
Nektarine	>9°
Pflirsich	>9°
Pflaume	11 - 12°
<b>Exoten</b>	
Ananas	>12°
Feige	>14°
Kaki	>17°
Kivi	13 - 16°
Mango	>7°
<b>Melonen</b>	
Cantaloup	>12°
Charantais	>12°
Galla	>10°
Honigmelone	>10°
Piel de Sapo	>12°
Wassermelone	>11°
<b>Zitrus</b>	
Clementine	10 - 12°
Mandarine	12 - 15°
Grapefruit	10 - 12°
Tafelorange	12 - 14°
Softorange	15°
Zitron	8 - 9°
<b>Gemüse</b>	
Blumenkohl	>7°
Brockkohl	>8°
Paprika	>8°
Salat	>7°
Sellerie	>8°
Spargel	=
<b>Tomaten</b>	
Cocktail / Cherry	7 - 8°
Andere Sorten	>8°





Das neue Parvital-Ernährungsprogramm empfiehlt fünf Portionen Obst und Gemüse täglich. Doch was bedeutet das eigentlich?

**W**enn es um das Thema gesunde Ernährung geht, kommt man an Obst und Gemüse nicht vorbei. 5 x täglich Obst und Gemüse heißt deshalb auch eine wichtige Richtlinie des Parvital-Ernährungsprogramms der Paracelsus-Kliniken. Das ist weniger schwierig als es erscheinen mag. Denn es müssen jetzt nicht täglich fünf Tomaten oder fünf Äpfel sein, um die Richtlinie zu erfüllen.

Eine mittelgroße Tomate, eine kleine Schüssel Salat, ein paar Brokkoliröschen, ein Apfel oder eine Birne und ein paar Himbeeren – schon ist das tägliche Pensum erfüllt. Dass Obst als Zwischenmahlzeit optimal geeignet ist, weiß jeder. Sie können aber auch jede Hauptmahlzeit mit leckerem Obst aufwerten. Beim Frühstück können Sie Ihr Vollkornmüsli mit einem klein geschnittenen Apfel oder Pfirsichscheiben aufpeppen. Oder geben Sie über eine Schale mit Erdbeeren, Himbeeren, Ananas oder Melonenstückchen fettarmen Joghurt. Sie können auch ein leckeres Glas frisch gepressten Orangensaft trinken.

Beim Mittagessen können Sie den grünen Salat mit Pfirsichstücken oder Orangenschnitzen eine besondere Note geben. Oder versuchen Sie mal einen Obstsalat als Nachtisch. Beim Abendessen empfiehlt sich ein Stück Melone als Vorspeise. Sehr lecker auch die exotische Kombination aus Geflügelfleisch mit Mango oder Melone.

Auch ein paar Gemüsesorten eignen sich als Snack für zwischendurch. Essen Sie Stangensellerie, Karotten und Salat möglichst roh, um wichtige Nährstoffe optimal zu nutzen. Die goldene Regel beim Garen von Gemüse: möglichst kurz und in so wenig Flüssigkeit wie möglich, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Natürlich spielt die Qualität von Obst und Gemüse eine wichtige Rolle. Nicht umsonst lassen sich die Paracelsus-Kliniken deshalb von SanLucar beliefern.



Par.  
vital