

Leidenschaft, die man schmeckt.

SanLucar

Her mit den Beeren

Süßes für die Kleinen

Paradiesisch lecker

Tomaten und Co. aus
der SanLucar Oase

Essen Sie sich glücklich
und schlank!

Für Sie zum
Mitnehmen!

besser essen • besser fühlen • besser leben



Liebe Leserin, lieber Leser,

obwohl ich unsere Oase in Tunesien regelmäßig besuche, bin ich immer wieder von Mensch und Natur fasziniert. Kommt doch das salz- und mineralhaltige Wasser aus mehr als 1000 Meter Tiefe! 65 Grad warm, muss es erst heruntergekühlt werden, bevor wir es zur Bewässerung von Tomaten, Paprika, Himbeeren und Melonen nutzen können. Belohnt werden wir – und vor allem natürlich Sie – mit unglaublich leckere-

ren Gaumenfreuden. Mehr über die beeindruckende SanLucar Oase erfahren Sie ab Seite 9. Vorher möchten wir Ihnen aber dabei helfen, gut gelaunt und schlank in den Frühling zu kommen. Außerdem haben wir tolle Tipps parat, wie Kinder zu Obstfans werden. Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

inhalt	
Editorial	02
Mit Superlaune satt und schlank	03
Die Beeren sind los	06
Paradiesisch lecker	09
SanLucar Blog	12

Fotonachweis: S. 1: Pavla Vanicka/lilaluchs.com; S. 3: istockphoto/irochka_T, istockphoto/melhi, istockphoto/artJazz; S. 4: istockphoto/Yuri_Arcurs; S. 7: istockphoto/Jasmina007; S. 8: istockphoto/liona75



Stephan Rötzer, Inhaber SanLucar

Mit Superlaune satt und schlank



Schlemmen ohne Reue. Mit unserem Obst macht abnehmen richtig Spaß

Starten Sie gut gelaunt und leicht in den Frühling. Mit der richtigen Ernährung ist das ganz einfach. Wir verraten, wie das geht

Selbst der größte Schneefan sehnt sich jetzt allmählich nach Tauwetter. Keine Frage, die weiße Pracht ist wirklich schön. Aber auf Dauer braucht die Seele einfach Farbe, um glücklich zu sein. Und Licht! Die kurzen Tage haben auf die Stimmung gedrückt und ganz nebenbei noch ein paar wärmende Rettungsringe um die Hüften gezaubert. Denn leider war auch der Stoffwechsel im Winterschlaf ...

Gute-Laune-Beeren

Höchste Zeit, Weihnachtsspeck und Winterblues Lebewohl zu sagen. Und

zwar ohne Diät und anstrengendes Fitnessprogramm. Dafür mit ganz viel Genuss. Bringen Sie in den nächsten Wochen einfach ein bisschen mehr Farbe auf den Teller - mit knackigem Gemüse und saftigem Obst. Ernährungsexperten wissen: Frische Früchte heben die Stimmung ganz ähnlich wie ein Stück Schokolade. Im Gegensatz zur süßen Sünde rütteln Ananas, Beeren und Co. aber nicht gleich an der Kleidergröße. Im Gegenteil: Sie können sich richtig satt essen, denn Obst und Gemüse sind von Natur aus kalorienarm und damit echte Schlankmacher. Probieren Sie doch mal! >>



Da lächelt man schon beim Anblick: Die bunten Farben der wunderbar reifen SanLucar Beeren erinnern uns schon jetzt an den Frühling. Aber nicht nur die Optik macht uns glücklich, sondern vor allem die Inhaltsstoffe. Sie enthalten viel Serotonin. Zusammen mit den roten und blauen Pflanzenfarbstoffen signalisiert dieser dem Gehirn: „Mir geht es gut“.

Die Erdbeeren von SanLucar aktivieren genau jene Enzyme, die unser Körper zum Abnehmen unbedingt

frische luft

Fahler Himmel, kahle Bäume und klamme Finger – die meisten von uns haben die Wintermonate lieber auf dem gemütlichen Sofa verbracht.

Doch von nun an heißt es: raus an die frische Luft. Die ersten Sonnenstrahlen streicheln nicht nur die Seele. Jedes Plus an Bewegung hilft dabei, überflüssige Pfunde wieder zu verlieren.

Beschwingt und voller Elan. Der Frühling kann kommen



braucht. Außerdem stecken sie voller Mangan. Dieses Supermineral kurbelt die Fettverbrennung an, senkt den Cholesterinspiegel und schwemmt überflüssiges Wasser aus dem Gewebe.

Was unsere Himbeeren so wertvoll macht, sind die vielen Ballaststoffe. Sie reinigen den Darm und fördern die Verdauung. Sie sind sogar in der Lage, unter den vielen Milliarden Darmbakterien eine Balance herzustellen. Die Folge: Nahrung wird viel besser verwertet, Heißhungerattacken bleiben aus. Schon eine 150-Gramm-Portion täglich reicht dafür aus.

Echte Beauty-Wunder

Stress im Büro? Wenn die Nerven mal wieder blank liegen, einfach eine Pause einlegen und eine Handvoll unserer Brombeeren naschen. Die optimale Kombination aus reichlich Vitamin C, Kalium, Magnesium und Eisen ist die perfekte Nervennahrung: Die Konzentration steigt, Nervosität verfliegt.

Sauer macht schön! Greifen Sie öfter mal zu unseren roten und schwarzen Johannisbeeren. Ihr hoher Gehalt an Vitamin C stabilisiert die unteren Haut-

schichten und festigt so das Bindegewebe. Das macht die im Winter so arg strapazierte Haut wieder elastisch und beugt Falten vor. Das ebenfalls reichlich enthaltene Vitamin E schützt die Haut gleichzeitig vor dem Austrocknen – und ersetzt womöglich so manche teure Hautcreme. Außerdem vitalisieren Johannisbeeren die Darmfunktion. Das hilft dann beim Purzeln der Pfunde. Wer es lieber süß mag, nascht die wunderbar saftigen SanLucar Heidelbeeren. Ihr fein abgestimmter Mix aus Vitaminen, Fruchtsäuren und Flavonoiden sorgt ebenfalls für straffe Haut und strahlenden Teint.

Körper und Seele im Gleichgewicht

Wer vernünftig abnehmen will, sollte unbedingt unsere Ananas auf den Speisezettel setzen. Denn sie enthält den Wirkstoff Bromelain, ein echter Fatburner. Auch schlechte Laune ist passé. Denn Ananas enthält hohe Anteile an Magnesium, Zink und Jod. Magnesium entspannt die Nerven, Zink erhält die geistige Leistungsfähigkeit und reduziert Stress. Jod



Diese Erdbeeren. Da kann einfach niemand widerstehen

beschleunigt das Denken. Und der Stimmungsaufheller Tryptophan – eine Vorstufe des Glücksbotsstoffes Serotonin – macht richtig glücklich.

Ballaststoffe lassen die Pfunde purzeln

Vitalstoffe, Stressblocker und Immunstärker, eben alles, um Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen, liefern auch die wunderbar süßen und saftigen Zitrusfrüchte von SanLucar. Egal ob Ess- oder Saftorangen, Clementinen oder Mandarinen – sie alle stecken voller gesunder Inhaltsstoffe. Extratipp zum Abnehmen: Schälen Sie unsere Tafelorange nicht zu penibel. Typisch für sie ist die feine weiße Schicht direkt unter der Schale. Experten bezeichnen sie als Albedo. Genau in dieser Schicht verbergen sich viele Ballaststoffe, die ein schnelles Sättigungsgefühl herbeirufen. So ist es noch leichter, schlank in den Frühling zu starten!



Bei dieser Auswahl greifen die Kleinen gerne zu



Die Beeren sind los!

Ihr Kind ist ein kleiner Obstmuffel? Nicht mehr lange. Servieren Sie ihm doch mal unsere süßen Beeren. Die sind so bunt und lecker – da kann keiner widerstehen

Viele Eltern kennen das: In Zeiten von Fast Food, Tiefkühlpizza und riesiger Süßwarenauswahl ist es manchmal ganz schön schwierig, Kinder von gesunder Ernährung zu überzeugen. Da kommen unsere saftig süßen SanLucar Beeren gerade richtig. Denn die sind so lecker, dass die Kleinen garantiert zugreifen!

Ihr größter Pluspunkt: Beeren sind herrlich unkompliziert! Kein Schälen oder Schneiden, keine klebrigen Finger, keine Kerne. Einfach ab in den Mund und es sich schmecken lassen. Super als Nachtisch oder gesunder Snack.

Wie bei allen Früchten von SanLucar werden auch unsere Beeren erst dann geerntet, wenn sie wirklich reif sind. Dadurch schmecken sie extra süß und besonders aromatisch. Also genau richtig für kleine Genießer – und natürlich auch für große.

Beeren-starke Leistung

Alle Beeren sind sehr vitamin- und mineralstoffreich und unterstützen die Entwicklung des Gehirns. Kinder können sich damit also regelrecht schlaue essen!

Für jeden Geschmack ist etwas dabei, die SanLucar Auswahl ist riesig. Sie reicht von den zuckersüßen Erdbeeren und Himbeeren, über die etwas herberen Heidelbeeren, Brombeeren und Stachelbeeren bis hin zu den besonders aromatischen Johannisbeeren. Direkt ins Schälchen geerntet dürfen sie sofort gegessen werden.

Power fürs Gehirn

Die Kleinen Schlaumacher können aber noch viel mehr: Erdbeeren enthalten beispielsweise sehr viel Vitamin C und Eisen. Diese Kombination ist ideal für ein starkes Immunsystem und schützt vor Erkältungen. Himbeeren

helfen sogar bei den Hausaufgaben. Sie enthalten den Bioaktivstoff Kaempferol, der für eine gute Durchblutung des Gehirns sorgt. Das ist vor allem beim Lernen wichtig.

Johannisbeeren – egal ob rot oder schwarz – wehren mit dem Vitalstoffquartett aus Vitamin A, C, E und Eisen viele Krankheitskeime ab, mit denen Kinder täglich in Berührung kommen. Heidelbeeren liefern dem Körper sogar einen Stoff (sog. Anthocyane), der wie ein natürliches Antibiotikum wirkt und deshalb Erkrankungen vorbeugt. Außerdem sind alle Beeren echtes Nervenfutter. Denn ihre vielen gesunden Inhaltsstoffe normalisieren die Reizleitungen der Nerven. Die Kleinen kann dann so schnell nichts mehr aus der Ruhe bringen.

Schlechte Esser überzeugen

Doch was tun, wenn der Nachwuchs beim besten Willen kein Obst und Gemüse essen will? Das Wichtigste: Seien Sie Vorbild! Wer täglich frische Früchte genießt, macht seinen Kindern Appetit. Die Kleinen wollen nämlich meistens schon sehr früh das Gleiche essen wie die Großen.

Servieren Sie kleine Portionen auf einem Kinderteller oder in einer Tasse. Ideal sind auch die Naschbeeren in unserer speziell dafür angefertigten Verpackung.

Zwingen Sie Ihr Kind weder zum Essen, noch dazu, den Teller leer zu essen, wenn es nicht mehr mag. >>





Unsere wunderbar süßen Erdbeeren sind echte kleine Kraftpakete

Viel probieren lassen

Üben Sie sich in Geduld. Bieten Sie dem Kind verschiedene in mundgerechte Happen geschnittene Lebensmittel an. So kann es sich das herauspicken, was ihm am besten schmeckt.

Bestrafen Sie Ihr Kind nicht, wenn es eine Speise verschmäht. Loben Sie es lieber dafür, wenn es bestimmte Dinge isst.

Kaufen Sie mit Ihren Kindern gemeinsam ein. Lassen Sie sie mitbestimmen, welche Obst- und Gemüsesorten auf den Teller kommen. Auch bei der Zubereitung können die Kids helfen. Selbstgeschnippeltes schmeckt oft viel besser.

Und machen Sie einen Deal: Alles wird probiert. Und zwar in regelmäßigen Abständen, denn der Geschmackssinn von Kindern ändert sich. Wenn eine Speise nicht schmeckt, muss sie aber auch nicht gegessen werden.

mit list und tücke

Wenn Kinder partout kein Obst essen wollen, gibt es ein paar ganz einfache Tricks:

- 🍓 Obst klein schneiden oder pürieren und in einen Joghurt geben
- 🎲 Spiele spielen, z.B. Obstsorten raten mit verbundenen Augen
- 🍷 Obst und Gemüse in mundgerechten Stücken

immer griffbereit stehen haben

- 🍷 Den Teller interessant herrichten, z. B. Gesichter aus Obst legen
- 🍷 Magische Obst-Geschichten erfinden, z.B. mit Kraftbeeren die groß und stark machen oder mit flinken Beeren, die das Aufräumen des Kinderzimmers ganz leicht machen



Paradiesisch LECKER

Wasser aus der Tiefe der Erde und optimale Lichtverhältnisse. In der SanLucar Oase reifen unsere Früchte unter idealen Bedingungen heran

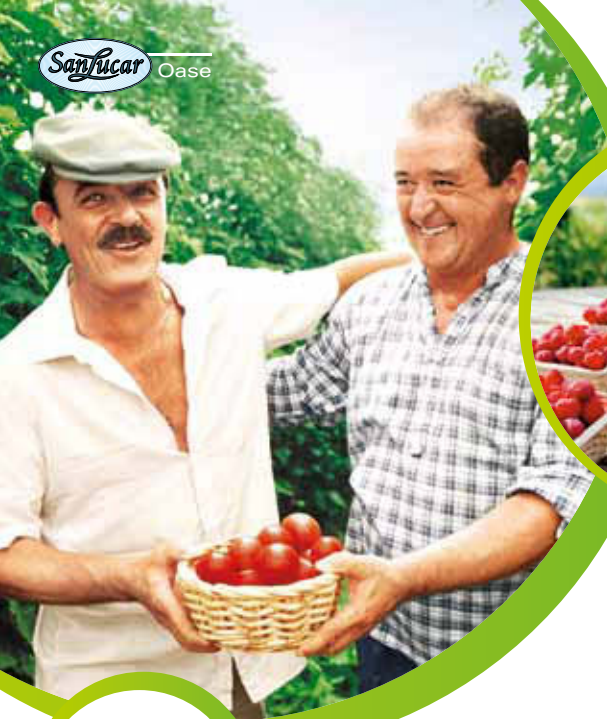
tunesien hat unendlich viel zu bieten: Uralte Traditionen, eine pulsierende Metropole, 1200 Kilometer feinste Sandstrände und grandiose Landschaften von faszinierender Schönheit. Mit seinen rund 350 Sonnentagen pro Jahr ist das nordafrikanische Land das ganze Jahr über ein beliebtes Reiseziel. Doch nicht nur Touristen genießen das wunderbar warme Klima, auch Obst und Gemüse kann unter diesen Bedingungen optimal heranreifen. Deshalb haben wir genau dort, wo sich Orient und Okzident harmonisch miteinander verbind

den, vor zwei Jahren unsere SanLucar Oase aufgebaut. Rund 450 Kilometer südlich von Tunis und nur 40 Kilometer vom Mittelmeer entfernt, reifen dort wunderbar schmackhafte Tomaten. Und schon bald kommen auch Paprika, Melonen und Himbeeren aus der Oase.

Die Entscheidung dort anzubauen, hat aber nicht nur mit den optimalen Wetterbedingungen zu tun. Nein, die SanLucar Oase hat etwas ganz Besonderes zu bieten: Sie wird mit so >>

Von der Sonne verwöhnte Tomaten mit herrlichem Aroma





Unsere Anbauer zeigen stolz die optimal gereiften Früchte

genanntem geothermalem Wasser betrieben. Dieses sprudelt, 65 Grad warm, in rund 1000 Meter Tiefe und wird mit Hilfe von Pumpen aus dem Untergrund gewonnen. Ein echter Schatz unter den Füßen. Eine einheimische Energieressource, praktisch unerschöpflich und frei von klimaschädlichem Kohlendioxid.

Intensiver Geschmack

Das warme Nass hat dabei gleich mehrere Aufgaben zu erfüllen: Zum einen dient es der Beheizung der Treibhäuser. So bleibt auch in den kühleren Nächten die Temperatur immer auf dem gleichen Niveau. Ein spezielles Computersystem überwacht diesen Vorgang und schlägt bei Abweichungen sofort Alarm. Zum anderen dient es, heruntergekühlt, auch der Bewässerung der Pflanzen. Das salz- und mineralhaltige Wasser hat direkte Auswirkungen auf die Qualität der

Tomaten. Sie entwickeln einen intensiveren Geschmack und ein stärkeres Aroma. Das hilft, den Salzkonsum einzuschränken. Was viele nicht wissen: Wir essen viermal mehr Salz als uns gut tut. Außerdem verzichtet SanLucar auf die so genannte maschinelle Kalibrierung. Bei diesem automatisierten Sortier- und Verpackungsverfahren werden die Früchte oft beschädigt. Das kommt für uns natürlich nicht in Frage. Die SanLucar Mitarbeiter reinigen die Tomaten per Hand und im Trockenverfahren. Das ist besonders schonend, verhindert Feuchtigkeit und Pilzbildung.

Verwöhnt von der Sonne

Weitere Vorteile: Die Niederschlagsmenge in Tunesien ist geringer als in allen südeuropäischen Ländern. Kein Wunder, schließlich bestehen 40 Prozent des Landes aus Wüste. Hört sich an wie ein Manko, ist aber keins: Denn je weniger Niederschlag, desto

seltener treten bei den Pflanzen Krankheiten auf. Und eine geringere Anfälligkeit gegenüber Krankheiten bedeutet gleichzeitig der weitgehende Verzicht auf Chemie. Geradezu ideal sind auch die Lichtverhältnisse in dem nordafrikanischen Land. Ein Beispiel: Der Februar ist zwar der Monat mit der geringsten Helligkeit. Trotzdem ist die Energie der Sonne mit 2000 Joule mehr als dreimal so stark wie zum gleichen Zeitpunkt in Südfrankreich (600 Joule).

Schneller Transport

Der nächste große Pluspunkt sind die schnellen Verbindungen zwischen Tunesien und Europa. Nur sechs Stunden benötigen die optimal herangereiften Früchte von der SanLucar Oase bis zum Hafen in Tunis. Dort legen jeden Abend um 23 Uhr die Schiffe mit der leckeren Fracht ab, um nach Marseille oder Genua zu fahren. Nach drei Tagen erreicht die Ware dann Deutschland und kann superfrisch und mit vollem Aroma verspeist werden. 🍅

mit dem verwöh naroma

Ohne Tomaten läuft in der Genießer-Küche nichts: Ob im Salat, als lecker-leichtes Caprese oder cremige Suppe. Die roten Früchte sind echte Multitalente. Wir sind stolz darauf, Ihnen eine besonders große Vielfalt anbieten zu können. Für jeden Anlass finden Sie die passende SanLucar Tomate. Die Verpackungen haben unterschiedliche Farben und sind mit einem Schlagwort versehen. Das erleichtert die Auswahl. Zum Kochen etwa eignen sich unsere Gourmet-Tomaten, zum Snacken die Bonbon-, Nasch- oder Fiesta-Tomaten. Ideal für Salate sind Rubin- oder Caprese-Tomaten. Und unsere SanLucar Tomaten-Küsse sind einfach nur zum Verwöhnen da. Probieren Sie doch mal!



**Frisch
gebloggt**



**Jetzt neu:
Der SanLucar Blog!
Gehen Sie einfach auf
blog.sanlucar.com.
Es macht Spaß!**

Wir freuen uns, mit Ihnen über aktuelle Themen aus unserer Obst- und Gemüsewelt diskutieren zu dürfen. Wir sind schon gespannt auf Ihre Kommentare, Anregungen und Wünsche. Bis bald!

