



- Unsere Bestschmecker
 - + Marktfresh vom Erzeuger
 - + Garantiert aus der Region
 - + Wertvolle Bio-Qualität
-
- = Treue Stammkunden für Sie

Lecker, Bio und von hier! BioBördeland-Kartoffeln

Sorte:	Belana
Sortierung:	normal 35/65
Aufbereitung:	schonend trocken gebürstet
Mindestbestellmenge:	keine
Lieferung:	in der Regel 1 x wöchentlich, nach Absprache
Lieferradius:	Hannover, Hildesheim, Braunschweig und Umgebung nach Absprache

Verpackung:	Liefereinheit:
2 kg Papiertüte	je 8 Papiertüten à 2 kg in der Kiste
mit Sichtfenster	
2,5 kg Polysack	je 8 Polysäcke à 2,5 kg in der Kiste
lose Kartoffeln	je Kiste à 20 kg
lose Kartoffeln	je Polysack à 20 kg

Lieferzeitraum:

Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni		Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.

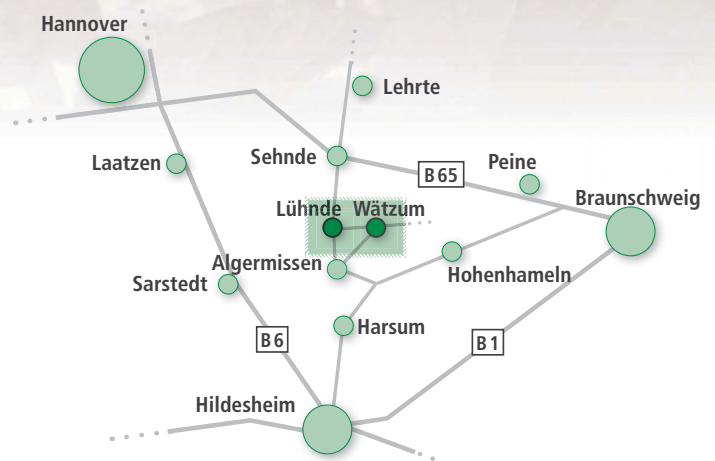


Kontakt:
BioBördeland
Wattekumstr. 21
31191 Wätzum

Mobil 0172 851 48 39
Tel. 05126 31 48 62
Fax 05126 31 48 60
mail@bioboerdeland.de
www.bioboerdeland.de



Als Bioland-Betrieb werden
unsere Höfe und Produkte
regelmäßig geprüft und zertifiziert.



DE-ÖKO-006

Kleine BioBördeland-Warenkunde Hätten Sie's gewusst?

Belana hat das Zeug zur neuen Linda:

Obwohl festkochend typisiert, ist sie nicht zu fest. Von Salat bis Püree – Belana eignet sich hervorragend für alle Verwendungszwecke. Sie ist oval und hat eine helle feine Schale. Ihr „Fleisch“ ist gelb bis sehr gelb und schmeckt fein und intensiv nach Kartoffel.

Ungewaschen lange haltbar:

Unsere Bestschmecker liefern wir Ihnen schonend gebürstet. Das trägt dazu bei, wertvolle Inhaltstoffe zu erhalten. So bleibt Ihre Ware länger frisch. Kurz vor der Zubereitung gewaschen, schmeckt sie als Pellkartoffel am besten und ist eine wahre Mineralstoff- und Vitaminbombe.

Dunkel lagern:

In der Papiertüte fühlen sich Kartoffeln besonders wohl: Sie lagern lichtgeschützt und bilden kein schädliches Solanin (Grünfärbung). Außerdem schwitzen sie nicht wie im Plastikbeutel.

Kalorienarm und reich an Vitaminen und Mineralstoffen.

Kartoffeln schlagen mit deutlich weniger Kalorien zu Buche als zum Beispiel Nudeln oder Reis. „Zitrone des Nordens“ nennt man sie wegen des besonders hohen Vitamin-C-Gehaltes. Ihre sehr hohe biologische Wertigkeit (BW) macht die Kartoffel vor allem als pflanzlichen Eiweißlieferanten interessant. Proteine aus der Kartoffel können zu einem sehr hohen Anteil in körpereigenes Eiweiß umgewandelt werden: Das ist ideal für eine gesundheitsbewusste Ernährung und für eine anspruchsvolle Sportlerernährung. Besonders geeignet ist die Kartoffel daher auch für eine ausgewogene nährstoffreiche vegetarische- oder vegane Ernährung.

Im Profil: Nährwert, Vitamine und Mineralstoffe

Es liegt in der Natur der Sache, dass Inhaltsstoffe von Kartoffeln schwanken. Lagerqualität, Boden, Klima aber auch Anbautechnik (Düngung, Pflanzenschutz) tragen dazu bei.

Pro 100 g Kartoffel roh:

Nährwerte

Brennwert	339 kJ (80 kcal)
Wasser	~78 g
Eiweiße	2,0 g
Kohlenhydrate	~16 g
Ballaststoffe	2,1 g
Fette	0,1 g

Vitamine und Mineralstoffe

Vitamin B1	110 µg
Vitamin B2	45 µg
Vitamin B3	1,2 mg
Vitamin B5	400 µg
Vitamin B6	305 µg
Vitamin A1	0,9 µg
Folsäure	20 µg
Vitamin C	17 mg
Vitamin E	55 µg
Calcium	6 mg
Eisen	435 µg
Magnesium	20 mg
„Phosphor“	50 mg
Kalium	420 mg
Zink	345 µg
Natrium	3 mg
Mangan	145 µg
Kupfer	90 µg
Selen	2 µg

Quelle: Deutsche Forschungsanstalt für Lebensmittelchemie (DFA), Garching (Hrsg.): Lebensmitteltablelle für die Praxis. Der kleine Souci · Fachmann · Kraut. 4. Auflage. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart 2009, S. 239.