

Fuhre Kartoffeln "satt"

400g GRENAILLE KARTOFFELN mit Schale 5,90

Andechser 50g Bio Butter oder kaltgepresstes Olivenöl



Zum dazu bestellen:

Obadzda 1 Kugel 4,20

Hummus 1 Kugel mit Dukkha Gewürz 3,90

Kräuter Schmand 150g 3,90

Kleiner gemischter Salat 6,90

Yoghurt Dressing oder Balsamico Dressing

Fleischpflanzerl 1 Stück mit Dunkelbiersoße 5,90

Postbratwurst 1 Stück mit Senf & Kren 5,90

Sauerkraut 1 kleine Schüssel 4,90

Graved Lachs 100g mit Sahnemeerrettich 8,90

Andechser Bioländer 4 Scheiben 3,90

Butter 20q 1,30

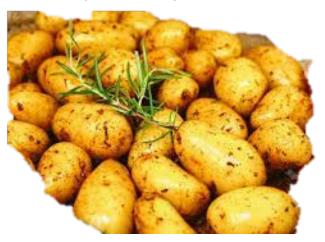
Rote Zwiebelringe 1 kleine Schüssel (kostet nix)

Rühreier 7,90

von 3 Eiern in geklärter Butter gebraten

Spiegeleier 7,90

von 3 Eiern in geklärter Butter gebraten



Die Wirtin erklärt...

...Was sind Grenaille Kartoffeln? Grenaille oder Grenailles ist der

französische Ausdruck für die kleine Sortierung von Kartoffeln, die meist mit der Schale genossen

werden. In Deutschland gibt es hierfür regional unterschiedliche Ausdrücke wie Mäuserl oder Babykartoffeln. ©

Warum Kartoffeln?

Hiermit möchte ich als Wirtin der Preisentwicklung die wir seit dem 01.Januar 2024 mit den 19 % Mehrwertsteuer haben ein bisschen entgegenwirken

&

Essen anbieten was

- a) gesund ist
- b) satt macht
- c) leistbar ist

Wer mit mir über das Thema
Preiserhöhungen in der
Gastronomie auf Augenhöhe und
Respektvoll reden möchte, darf
gerne auf mich zu kommen.

postwirtin@post-herrsching.com



Post Gourmets, trinken nach oder zu den Kartoffeln a Glaserl Wein oder Augustiner Edelstoff



In LAMBURG hatte ich die Idee © zu der Fuhre Kartoffeln.

Darum sind Kartoffeln gesund

KARTOFFELN: Dickmacher oder gesunde Knolle? In Deutschland zählt das Wurzelgemüse seit Jahrhunderten zu den wichtigsten Grundnahrungsmitteln. Doch was steckt alles in der bekannten Knolle? Erfahren Sie hier mehr über Kalorien und weitere Nährwerte und was Kartoffeln gesund macht.

Kartoffeln enthalten viele gute Nährstoffe
Kartoffeln können die Zellen schützen
Kartoffeln können die Verdauung verbessern
Kartoffeln verbessern die Blutzuckerwerte
Kartoffeln machen satt und vermeiden Heißhunger
Kartoffeln sind glutenfrei
Kartoffeln machen nicht dick!
Wie viel Kalorien hat eine Kartoffel?
100 Gramm Kartoffeln gegart haben 73 Kilokalorien.

Wissen zum Mitnehmen

Warum sind Kartoffeln gesund? Kartoffeln enthalten reichlich Vitamine, Mineralien und Antioxidantien, die allesamt im Zusammenhang mit gesundheitsförderlichen Aspekten stehen. Sie enthalten wertvolle Nährwerte bei einem recht moderaten Kaloriengehalt.

Zahlreiche Studien konnten belegen, dass Kartoffeln die Blutzuckerwerte verbessern und das Risiko für schwere chronische Erkrankungen reduzieren können, also unserer Gesundheit zugutekommen.

Was die Kartoffel gesund macht, ist, dass sie schmerzhafte Entzündungen und Magen-Darm-Beschwerden lindern kann. Zudem sind Kartoffeln sehr sättigend, was beim Einhalten einer Diät und dem Vermeiden von Heißhungerattacken sehr nützlich sein kann.

Alles in allem sind Kartoffeln nicht ohne Grund seit so langer Zeit in Deutschland und anderen Ländern dieser Welt ein Grundnahrungsmittel und derart beliebt. Sowohl gesundheitlich als auch geschmacklich kommt so gut wie jeder mit Kartoffeln auf seine Kosten!

Quelle: Von <u>Judith Wagner</u> mit Expertenrat von <u>Prof. Dr. Stephan C. Bischoff</u> Aktualisiert am 01. Aug. 2023