

REDAKTIONSSCHLUSS 23.06.2023

Erinnerungen, Neuigkeiten, Veranstaltungen, Termine –  
das aktuelle Betreuungsprogramm!

  
**INNPARK**

# HAUSZEITUNG

## *Juli*

2023







# Liebe Leserinnen & Leser

**W**illkommen zur Juli-Ausgabe unserer Heimzeitung. Es ist uns ein besonderes Anliegen, Sie an unserem täglichen Miteinander teilhaben zu lassen und Sie über die Ereignisse in unserem Hause auf dem Laufenden zu halten.

Der Sommer hat uns fest im Griff und mit ihm eine erfrischende Lebendigkeit, die das Haus und unseren idyllischen Innenhof erfüllt. Wie wir finden, eine wunderbare Zeit, um auf das Vergangene zurückzublicken und gleichzeitig das Kommende zu begrüßen.

In diesem Monat haben wir das Glück, gleich neun **Geburtstage** feiern zu dürfen. Neun Geschichten, die erzählt und gefeiert werden wollen, neun Menschen, die unser Haus zu dem machen, was es ist: Ein Ort der Geborgenheit und Freude. Wir freuen uns auf die Feierlichkeiten und auf den Austausch, den diese mit sich bringen.

Gleichzeitig erinnern wir uns an einen geliebten Menschen, den wir im letzten Monat verloren haben. In solchen Momenten wird uns bewusst, wie wertvoll das gemeinsame Leben ist und wie sehr jede einzelne Person

unsere Gemeinschaft prägt. In Gedanken sind wir bei der Familie und den Freunden und trauern gemeinsam.

Diesen Monat möchten wir das gesellige Beisammensein noch etwas mehr genießen und laden deshalb zu unserer **Dultbierprobe** ein. Unter dem Motto "*Hopfen und Malz, Gott erhalt's!*" lassen wir uns regionale Spezialitäten schmecken und verbringen schöne Stunden in fröhlicher Runde. Denn auch das gehört zum Leben: das Lachen, die Gespräche und die Gemeinschaft.

Besonders wichtig für unser Wohlbefinden ist natürlich auch eine ausgewogene Ernährung. Deshalb haben wir uns entschieden, jeden Monat ein Gemüse besonders in den Fokus zu rücken. Im Juli ist das die **Möhre**. Sie ist nicht nur lecker, sondern steckt auch voller gesunder Nährstoffe.

Wir hoffen, Sie finden Gefallen an unserer Heimzeitung und fühlen sich durch unsere Worte ein Stück weit mit uns verbunden. Wir schätzen den Austausch mit Ihnen und freuen uns darauf, den Sommer gemeinsam zu genießen.

Mit herzlichen Grüßen,

**Ihre Heimleitung und Pflegedienstleitung vom InnPark**

## IMPRESSUM

### HERAUSGEBER

InnPark Seniorenzentrum GmbH  
Berliner Straße 24  
84524 Neuötting  
Telefon: 0 86 71 / 97 87 – 0  
Telefax: 0 86 71 / 97 87 – 99  
E-Mail: [info@innpark-seniorenzentrum.de](mailto:info@innpark-seniorenzentrum.de)

Handelsregister Traunstein HRB 12986

### GESCHÄFTSFÜHRUNG

Eberhard Jach

### REDAKTION

Peter Fähndrich (V.i.S.d.P.)

### GESTALTUNG & LAYOUT

Luehrsen Heinrich GmbH  
Atelierstraße 1  
81671 München

### DRUCK

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang



## Hinweise zu unserem Betreuungsprogramm und unseren Veranstaltungen:

Mit dem folgenden Monatsprogramm präsentieren wir Ihnen ein Grundgerüst unserer Betreuungsangebote und Veranstaltungen. Aufgeführt sind die wöchentlich sich wiederholenden Fixpunkte. Selbstverständlich finden zwischen diesen Fixterminen vielfältigste Angebote statt, welche die „Lücken“ füllen, hier einige Beispiele:

**ZEITUNGSRUNDEN**

**GEDÄCHTNISTRAINING ALLER ART**

**KARTENSPIELE**

**STADT-LAND-FLUSS**

**MITSPRECHGEDICHTE**

**BEWEGUNGSGESCHICHTEN**

**FÜHLEN UND TASTEN**

**ZEITUNGSRUNDEN**

**KREUZWORTRÄTSEL**

**REDEWENDUNGEN UND SPRICHWÖRTER VERVOLLSTÄNDIGEN**

**TISCHGYMNASTIK**

**WURFSPIELE ALLER ART**

**BEAUTY UND WELLNESS**

**WÜRFELSPIELE, Z.B. KNIFFEL**

**BRETTSPIELE, Z.B. MÜHLE**

**SITZTÄNZE**

**BIOGRAFISCHE GESPRÄCHSRUNDEN**

**THEMENNACHMITTAGE**

**QUIZFRAGEN LÖSEN**

**BALLSPIELE**

**SCHWUNGTUCH**

**BINGO**

**ANREGUNG DER SINNE**

**WITZE UND LUSTIGE GESCHICHTEN**

Darüber hinaus führen unsere Mitarbeiter auch spezielle Einzelbetreuungen, z.B. Förderung der Motorik, Sprachtraining, Basale Stimulation und Förderung der kognitiven Fähigkeiten durch. Wenn Sie aber einfach nur ein Gespräch brauchen, jemanden zum Zuhören, der sich Ihrer Sorgen annimmt, dann sind wir ebenfalls alle für Sie da. Wir bitten um Verständnis, dass Änderungen des folgenden Programmes vorbehalten sind. Viele Faktoren spielen eine Rolle bei der Planung eines solch komplexen Angebotes. So können z.B. die Witterung, aber auch andere kurzfristige Umstände jederzeit Änderungen bedingen. Ebenso führen wir spontan einige vom Programm abweichende Angebote aus, die aus Vorschlägen aus Ihren eigenen Reihen stammen, um für Sie flexibel zu bleiben.

# Festlichkeiten & Veranstaltungen

## IM JAHRESKREIS



*Januar*

### Neujahrskonzert

Wir starten ins neue Jahr!



*Februar*

### Faschingsfeier

Helau!



*Mai*

### Maibaumaufstellen

Alles neu macht der Mai!



### Muttertagskaffee

Wir ehren unsere Mütter!



*Juli*

### Dultbierprobe

Hopfen und Malz, Gott erhalt´s!



*September*

### Sommerfest

Sonnenschein und gute Laune!



*Oktober*

### Oktoberfest

Der goldene Oktober wird gefeiert



*Dezember*

### Nikolausfeier

Drauß´ vom Walde komm´ ich her...



*Dezember*

### Weihnachtsfeier

Besinnlichkeit zur Weihnachtszeit!



### Christmette

Wir feiern Weihnachtsgottesdienst!

Zusätzliche, kleinere Veranstaltungen, wie z.B. Modenverkauf, Brunch usw. werden kurzfristig festgelegt und per Aushang bekannt gegeben. Die Zeitpunkte der oben angegebenen Veranstaltungen können abweichen. Wir behalten uns vor, diverse Veranstaltungen abzusagen, wenn die Witterung sie nicht zulässt oder andere wichtige Gründe gegen eine Veranstaltung sprechen würden.





# Unser Betreuungsprogramm im Juli

## Samstag, 01. Juli 2023

Blau 14.00 - 14.45 Einzelbetreuungen



Rot 15.00 - 17.30 Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



## Sonntag, 02. Juli 2023

Regenbogen 14.00 - 14.45 Einzelbetreuungen



Regenbogen 15.00 - 17.30 Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



## Montag, 03. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

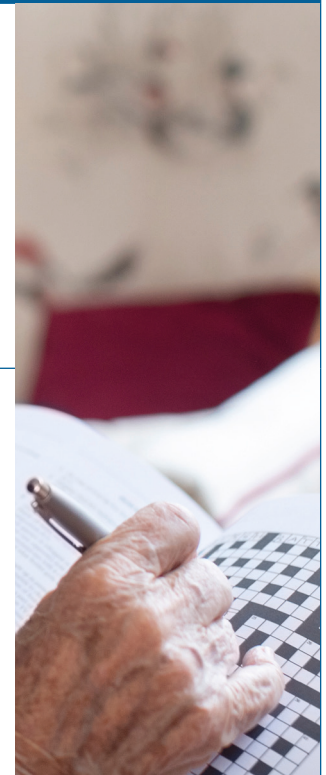
**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



## Dienstag, 04. Juli 2023

Gymnastikraum  
Hauptaus  
Untergeschoß

**10.30 - 11.30**

Seniorengymnastik –  
wir halten uns fit!



Regenbogen

**14.30 - 16.30**

Musikantenstadl –  
Stimmung ist angesagt!



Grün

**14.45 - 16.30**

Spielenachmittag –  
Vorschläge sind erwünscht!



Rot

**14.45 - 16.30**

Bingo – das beliebte  
Gesellschaftsspiel!





## Mittwoch, 05. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	<b>08.30 - 15.00</b>	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: <b>Bitte melden Sie sich an!</b>	
Grün	<b>14.45 - 16.30</b>	Wii Bowling-Kegeln mit der Wii - Konsole	

## Donnerstag, 06. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	<b>14.45 - 16.30</b>	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	

## Freitag, 07. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Regenbogen

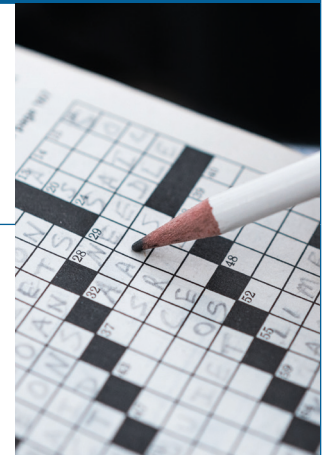
**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Hauskapelle

**16.00 - 17.00**

Heilige Messe mit Predigt  
in unserer Kapelle



## Samstag, 08. Juli 2023

Rot

**14.00 - 14.45**

Einzelbetreuungen

Rot

**15.00 - 17.30**

Ballspiele



## Sonntag, 09. Juli 2023

Regenbogen

**14.00 - 14.45**

Einzelbetreuungen

Regenbogen

**15.00 - 17.30**

Wir singen und musizieren  
gemeinsam die alten Lieder!





## Montag, 10. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

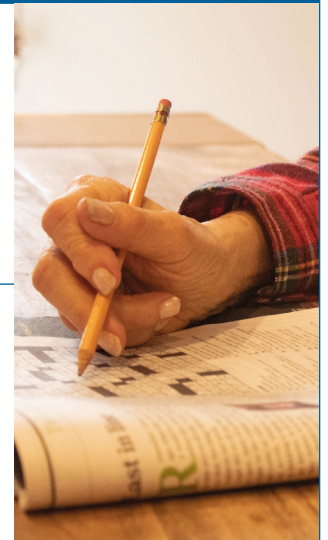
**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



## Dienstag, 11. Juli 2023

Gymnastikraum  
Haupthaus  
Untergeschoß

**10.30 - 11.30**

Seniorengymnastik –  
wer rastet der rostet –  
deshalb halten wir uns fit!



Regenbogen

**14.30 - 16.30**

Musikantenstadl –  
Stimmung ist angesagt!



Grün

**14.45 - 16.30**

Spielenachmittag –  
Vorschläge sind erwünscht!



Rot

**15.00 - 17.30**

Bingo – das beliebte  
Gesellschaftsspiel!



## Mittwoch, 12. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	<b>08.30 - 15.00</b>	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: <b>Bitte melden Sie sich an!</b>	
Grün	<b>14.45 - 16.30</b>	Wii Bowling-Kegeln mit der Wii - Konsole	

## Donnerstag, 13. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!	
Speisesaal Haupthaus Untergeschoß	<b>14.45 - 16.30</b>	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	

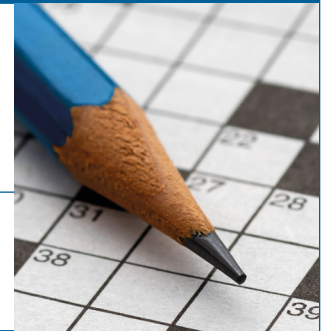


## Freitag, 14. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

## Samstag, 15. Juli 2023

Blau

**14.00 - 14.45**

Einzelbetreuungen



Rot

**15.00 - 17.30**

Wir singen und musizieren  
gemeinsam die alten Lieder!



## Sonntag, 16. Juli 2023

Regenbogen

**14.00 - 14.45**

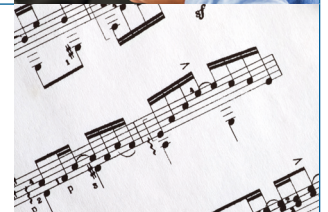
Einzelbetreuungen



Regenbogen

**15.00 - 17.30**

Wir singen und musizieren  
gemeinsam die alten Lieder!

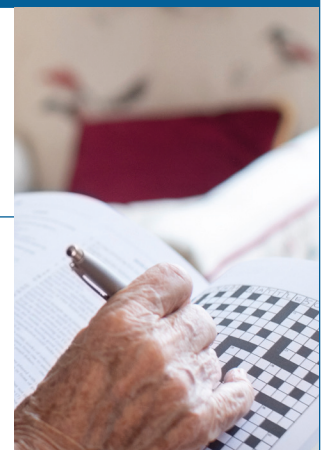


## Montag, 17. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

## Dienstag, 18. Juli 2023

Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns fit!	
Regenbogen	<b>14.30 - 16.30</b>	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	<b>14.45 - 16.30</b>	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	<b>14.45 - 16.30</b>	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

## Mittwoch, 19. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	<b>08.30 - 15.00</b>	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: <b>Bitte melden Sie sich an!</b>	
Grün	<b>14.45 - 16.30</b>	Wii Bowling-Kegeln mit der Wii - Konsole	

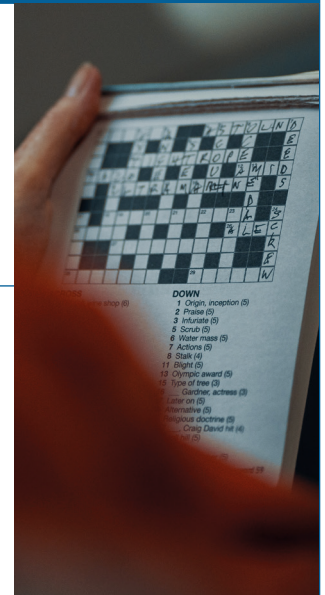


## Donnerstag, 20. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Speisesaal  
Haupthaus  
Untergeschoß

**14.45 - 16.30**

Musikantenstadl –  
Stimmung ist angesagt!

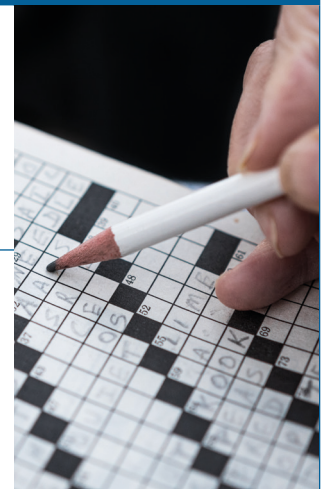


## Freitag, 21. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!



Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Hauskapelle

**16.00 - 17.00**

Heilige Messe mit Predigt  
in unserer Kapelle



## Samstag, 22. Juli 2023

Blau **14.00 - 14.45** Einzelbetreuungen



Rot **15.00 - 17.30** Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



## Sonntag, 23. Juli 2023

Regenbogen **14.00 - 14.45** Einzelbetreuungen



Regenbogen **15.00 - 17.30** Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



## Montag, 24. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus **10.30 - 11.45** Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!



Regenbogen **10.30 - 11.45** Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!



## Dienstag, 25. Juli 2023

Gymnastikraum Haupthaus Untergeschoß	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns fit!	
Regenbogen	<b>14.30 - 16.30</b>	Musikantenstadl – Stimmung ist angesagt!	
Grün	<b>14.45 - 16.30</b>	Spielenachmittag – Vorschläge sind erwünscht!	
Rot	<b>14.45 - 16.30</b>	Bingo – das beliebte Gesellschaftsspiel!	

## Mittwoch, 26. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot	<b>10.30 - 11.45</b>	Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels	
Regenbogen	<b>10.30 - 11.30</b>	Seniorengymnastik – wir halten uns beweglich und kräftigen uns!	
Haupthaus Grün und Regenbogen	<b>08.30 - 15.00</b>	Der Friseur kommt zu uns ins Haus: <b>Bitte melden Sie sich an!</b>	

## Mittwoch, 26. Juli 2023

Grün

**14.45 - 16.30**

Wii Bowling-Kegeln mit der  
Wii - Konsole



## Donnerstag, 27. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Regenbogen

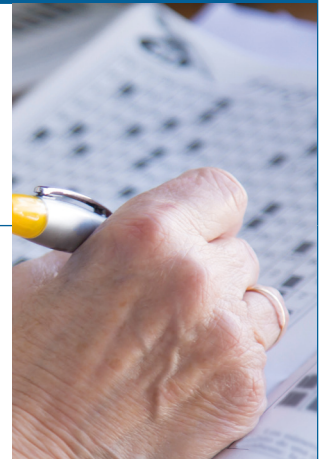
**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Speisesaal  
Haupthaus  
Untergeschoß

**14.45 - 16.30**

Musikantenstadl –  
Stimmung ist angesagt!



## Freitag, 28. Juli 2023

jeweils auf Blau,  
Grün und Rot  
im Haupthaus

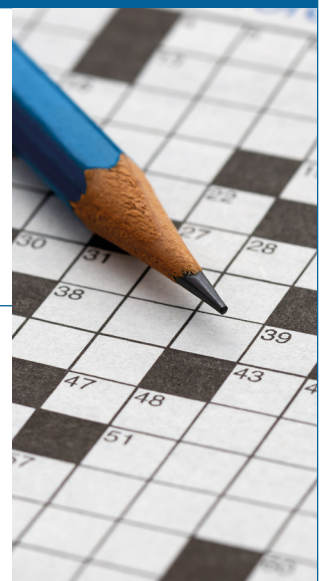
**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

Regenbogen

**10.30 - 11.45**

Zeitungsrunde mit Lösen des  
Kreuzworträtsels!

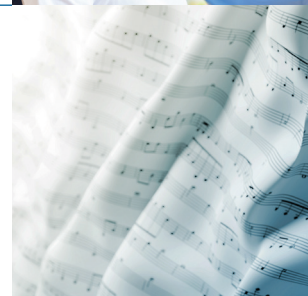


## Samstag, 29. Juli 2023

Blau 14.00 - 14.45 Einzelbetreuungen



Rot 15.00 - 17.30 Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!

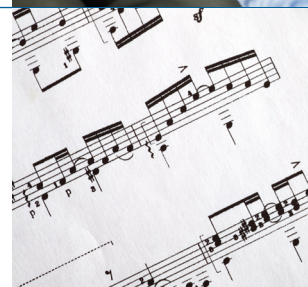


## Sonntag, 30. Juli 2023

Regenbogen 14.00 - 14.45 Einzelbetreuungen



Regenbogen 15.00 - 17.30 Wir singen und musizieren gemeinsam die alten Lieder!



## Montag, 31. Juli 2023

jeweils auf Blau, Grün und Rot im Haupthaus 10.30 - 11.45 Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!



Regenbogen 10.30 - 11.45 Zeitungsrunde mit Lösen des Kreuzworträtsels!



## DER GESCHMACK DES SOMMERS: EINE HOMMAGE AN DIE

# Möhre

GEMÜSE  
DES  
MONATS

**W**enn wir von einem Gemüse sprechen, das uns das ganze Jahr über begleitet, aber im Sommer seine beste Zeit hat, denken wir unweigerlich an die Möhre. Mit ihrem unverkennbaren leuchtenden Orange füllt sie unsere Teller mit Leben und schenkt uns einen Hauch von Sonnenschein. Die Möhre ist ein Gemüse, das so vertraut ist, dass wir leicht vergessen, wie außergewöhnlich sie wirklich ist. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler und ist in unserem Alltag so präsent, dass wir uns kaum vorstellen können, dass es eine Zeit gab, in der sie nicht existierte. Doch hinter ihrer scheinbaren Einfachheit verbirgt sich eine reiche Geschichte und eine Fülle an gesundheitlichen Vorteilen, die sie zu einem unverzichtbaren Bestandteil unserer Ernährung machen.

In diesem Monat möchten wir das Scheinwerferlicht auf dieses bescheidene, doch bemerkenswerte Gemüse richten, um seine vielen Facetten zu enthüllen. Mit dem Höhepunkt ihrer Saison, die gerade jetzt eintritt, laden wir Sie ein, die Möhre in all ihrer Vielfalt neu zu entdecken. Schließen Sie sich uns an, während wir in die farbenfrohe Welt

der Möhren eintauchen und ihr Geheimnis enthüllen: Die Fähigkeit, uns sowohl mit Geschmack als auch mit Gesundheit zu versorgen. Willkommen im Monat der Möhre!

### Vom Nahen Osten auf unsere Teller

Die Geschichte der Möhre ist ebenso farbenfroh wie ihre leuchtende Schale. Ihre Wurzeln führen uns zurück in die raue Bergwelt Afghanistans, wo sie vor mehr als tausend Jahren in Wildform entdeckt wurde. Die ursprünglichen Möhren waren jedoch nicht das leuchtende Orange, das wir heute kennen. Sie waren tief violett, manchmal weiß, und hatten einen harten, holzigen Kern.

Unsere heutige orange Möhre ist tatsächlich das Ergebnis einer Kultivierung, die im 17. Jahrhundert in den Niederlanden begann. Die Züchter wollten eine süßere und weniger holzige Variante der wilden Möhre und kreierten so die orangefarbene Möhre. Es wird gesagt, dass die Farbe als Tribut an das niederländische Königshaus, das Haus Oranien, gewählt wurde. Von den Niederlanden aus verbreitete sich die orange Möhre in ganz Europa und wurde bald zu einem wichtigen Bestandteil der lokalen Küche. Auch die

Reisenden und Händler trugen dazu bei, dass die Möhre ihren Weg in den Rest der Welt fand. Heute ist die Möhre in nahezu jedem Land der Welt zu finden, von den USA über Europa bis hin zu Asien. Ihre universelle Beliebtheit ist ein Beweis für ihre kulinarische Vielseitigkeit und ihre zahlreichen gesundheitlichen Vorteile.

Und obwohl wir die Möhre heute vor allem in ihrem vertrauten Orange kennen, erleben wir in letzter Zeit ein Wiederaufleben ihrer farbenfrohen Vorfahren. Violette, gelbe und sogar mehrfarbige Möhren tauchen auf Bauernmärkten und in Supermärkten auf, eine Erinnerung an die bunte Geschichte dieses außergewöhnlichen Gemüses. So wie die Möhre im Laufe der Jahrhunderte weiterentwickelt wurde, können wir uns darauf freuen, was die Zukunft für sie bereithält.

## Kleine Sticks, große Gesundheit

Die Möhre ist nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern auch ein echter Gesundheitsbote. Hinter ihrer leuchtenden Schale versteckt sich eine Fülle an Nährstoffen, die einen wichtigen Beitrag zu unserer Gesundheit leisten. Die vielleicht bekannteste unter ihnen ist das Beta-Carotin, ein Provitamin A, das unser Körper in Vitamin A umwandelt. Es ist bekannt, dass Vitamin A eine wichtige Rolle für die Gesundheit unserer Augen spielt, insbesondere für unsere Sehkraft bei Dämmerlicht.

Aber die gesundheitlichen Vorteile der Möhre gehen weit über unsere Augen hinaus. Sie enthält auch erhebliche Mengen an Ballaststoffen, die unsere Verdauung unterstützen und das Sättigungsgefühl nach dem Essen fördern. Des Weiteren enthalten Möhren Antioxidantien, die unserem Körper helfen, sich gegen schädliche freie Radikale zu wehren, und das Immunsystem unterstützen.



Nicht zu vergessen sind die Vitamine K und C sowie Kalium und Mangan, die in der Möhre enthalten sind. Vitamin K unterstützt die Knochengesundheit und die Blutgerinnung, Vitamin C stärkt das Immunsystem und fördert die Kollagenbildung für eine gesunde Haut, während Kalium und Mangan zur allgemeinen Funktion unserer Zellen und zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks beitragen. Diese Fülle an Nährstoffen macht die Möhre zu einer wahren Gesundheitsquelle, die in keiner ausgewogenen Ernährung fehlen sollte. Egal ob roh, gekocht, gedünstet oder gebacken - die Möhre ist ein einfacher und leckerer Weg, um unsere Gesundheit zu unterstützen. Und während wir uns an ihrem knackigen Biss und ihrer natürlichen Süße erfreuen, können wir sicher sein, dass wir unserem Körper etwas Gutes tun.

## Vielfalt, die man schmecken kann

In der Küche zeigt die Möhre ihre wahre Vielseitigkeit. Ob roh im Salat, gedünstet als Beilage, saftig vom Grill oder püriert in einer Suppe – die Möhre macht immer eine gute Figur. Sie bringt eine natürliche Süße und einen knackigen Biss mit, der ihre Präsenz auf dem Teller unverkennbar macht.



In vielen Ländern spielt die Möhre eine wichtige Rolle in der regionalen Küche. In Großbritannien zum Beispiel ist sie eine unverzichtbare Beilage beim traditionellen „Sunday Roast“. In Frankreich wiederum wird sie gerne in der „Julienne“-Technik in feine Streifen geschnitten und in Salaten oder Eintöpfen verwendet. Und wer könnte sich die klassische deutsche Gemüsesuppe ohne Möhren vorstellen?

Auch in der modernen Küche hat die Möhre ihren festen Platz. Von trendigen Möhren-Nudeln, auch „Zoodles“ genannt, bis hin zu kreativen Desserts wie Möhreneis - die Möglichkeiten sind fast unbegrenzt. Die neuesten Ernährungstrends erkennen die gesundheitlichen Vorteile der Möhre an und integrieren sie in eine Vielzahl von Rezepten.

Aber egal, wie sie zubereitet wird, die Möhre bleibt immer sie selbst - knackig, süß und unverkennbar lecker. Sie ist ein Beweis dafür, dass Einfachheit oft die beste Zutat ist, und dass wahre Vielseitigkeit aus der Fähigkeit kommt, in jeder Form zu glänzen. Ob in traditionellen Gerichten oder innovativen Kreationen - die Möhre bereichert unsere Teller und unser Leben.

## Unser strahlender Begleiter im Alltag

Die Möhre hat uns auf eine beeindruckende Reise mitgenommen, die uns ihre vielfältigen Facetten nähergebracht hat. Von ihren farbenfrohen Ursprüngen in den Bergen Afghanistans über ihre kulturelle Reise durch die Küchen der Welt bis hin zu ihrem Beitrag zu unserer Gesundheit - die Möhre hat sich als mehr als nur ein gewöhnliches Gemüse erwiesen. Mit ihrer natürlichen Süße und ihrem knackigen Biss hat sie unseren Gaumen erfreut. Mit ihrer Fülle an Nährstoffen hat sie unsere Gesundheit unterstützt. Mit ihrer leuchtenden Farbe hat sie unsere Teller und unseren Alltag erhellt. Doch vielleicht liegt die wahre Magie der Möhre in ihrer Einfachheit und ihrer Verträglichkeit. Sie ist ein Gemüse, das uns das ganze Jahr über begleitet, uns nährt und uns Freude bereitet. Sie erinnert uns daran, dass das Einfache oft das Außergewöhnlichste ist und dass das Alltägliche oft das Wertvollste ist.

In diesem Monat haben wir die Möhre gefeiert. Aber lassen Sie uns nicht aufhören, ihre Vielfalt und ihren Reichtum zu schätzen. Lassen Sie uns die Möhre in unserem täglichen Leben feiern, auf unseren Tellern und in unseren Herzen. Denn in der Welt des Gemüses ist die Möhre wahrlich ein Star.





