

# Essen, das gesund hält

## Wussten Sie dass...

...Essen mit der Saison, aus nachhaltiger Produktion ist nicht nur gut für die heimische Wirtschaft und den Umweltschutz. Es bietet unserem Körper alles, was er an Vitaminen und Mineralien braucht!

...in einer Ernährung, die die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt, der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert werden müsste?

...die Empfehlung 1 bis 2 mal Fisch pro Woche zu konsumieren, auch mit einer Portion heimischem Fisch und heimischen Lebensmitteln mit hohem Omega 3 Gehalt (wie Walnüssen und Walnussöl, Leinsamen und Leinöl und Milch aus Weidehaltung) umgesetzt werden kann?

...Großküchen im Winter gut auf Tomaten, Paprika und Kopfsalat verzichten können? Kopfsalat hat z.B. im Winter, im Glashaus produziert, einen fünf Mal niedrigeren Gehalt an Flavonoiden - sekundären Pflanzenstoffen -, als im Sommer vom Feld geerntet.

...frisch geschälte Erdäpfeln wahre Vitamin- und Mineralstoffpakete sind? Convenience Produkte aus Erdäpfeln haben diesen Mehrwert für unsere Gesundheit nicht mehr!

## Worauf Sie achten sollten

„Saisonal, bio, regional und fair“ dient als Grundlage für einen Speiseplan, der die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützt und ist ein starkes Team für Geschmack und Nährstoff-Vielfalt.

Den Speiseplan an die Jahreszeit anpassen.

Am Teller soll erkennbar sein, ob gerade Frühling, Sommer, Herbst oder Winter ist!

Convenience Produkte (vorgegarte Kartoffeln) meiden und den Mehrwert von „frisch gekocht“ als Stärke nutzen.

Gutes tun und den Kunden erkennbar machen. Bewerbung und **Information** über Inhaltsstoffe an

## AUTORIN

Mag. Irene Oberaigner  
Energie- und Umweltagentur des  
Landes NÖ  
E-Mail: irene.oberaigner@enu.at  
T.: 07472 61486 224

## NEUE TRENDS +/-

### Re use Food

(z.B. Kaffeesud für Pilzzucht)

### Zero Waste

### Urban Farming

(Lebensmittelproduktion in der Stadt)

### Plant based food

(z.B. vegetarische Burger Patties)

### Flexitarier

(Flexitarier essen nur selten, nur ausgewähltes oder nur wenig Fleisch.)

## HILFREICHE ADRESSEN

Planetary health diet:

[www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html](http://www.bzfe.de/inhalt/planetary-health-diet-33656.html)

Ernährungsökologie:

[www.nachhaltigeernaehrung.de/Startseite.2.0.html](http://www.nachhaltigeernaehrung.de/Startseite.2.0.html)

WWF Warenkorbstudie:

[www.wwf.at/de/wwf-warenkorbstudie-bio-gesund-und-klimafreundlich-einkaufen-ganz-ohne-aufpreis/](http://www.wwf.at/de/wwf-warenkorbstudie-bio-gesund-und-klimafreundlich-einkaufen-ganz-ohne-aufpreis/)

## INFORMIERE DICH BEI DEN BESTEN

Bio Gastronomie:

[www.bio-austria.at/bio-konsument/bio-infocenter/kulinarik/](http://www.bio-austria.at/bio-konsument/bio-infocenter/kulinarik/)

So schmeckt NÖ:

[www.soschmecktnoe.at](http://www.soschmecktnoe.at)

## Top-Thema: Ernährungsmanagement

die BesucherInnen der Kantine weiter geben.

Weniger ist mehr! 3 Salate der Saison statt vielen a-saisonalen Salaten.

**Nährstoffkombinationen** beachten, sich dafür Unterstützung holen. Äpfel und Linsen sind ein Beispiel dafür. Das Vitamin C des Apfels hilft dabei, das Spurenelement Zink der Linsen besser aufzunehmen.

Beim Fleischeinkauf darauf achten, dass ein Tier nur wenige Edelteile (z.b. Lungenbraten) besitzt. So viel wie möglich vom ganzen Tier verarbeiten! Jedes Teil hat seinen speziellen Geschmack und seine besondere Nährstoff-Kombination.

### Mehr Tipps und Infos für Sie

Themen rund um einen nachhaltigen Lebensstil:  
[www.wir-leben-nachhaltig.at](http://www.wir-leben-nachhaltig.at)

### HILFREICHE GÜTESIEGEL/ ZERTIFIKATE



EU-BIO-Siegel



AMA-BIO-Siegel

Mehr Infos und Themenblätter  
(nden Sie unter:

[www.beschaffungsservice.at](http://www.beschaffungsservice.at)