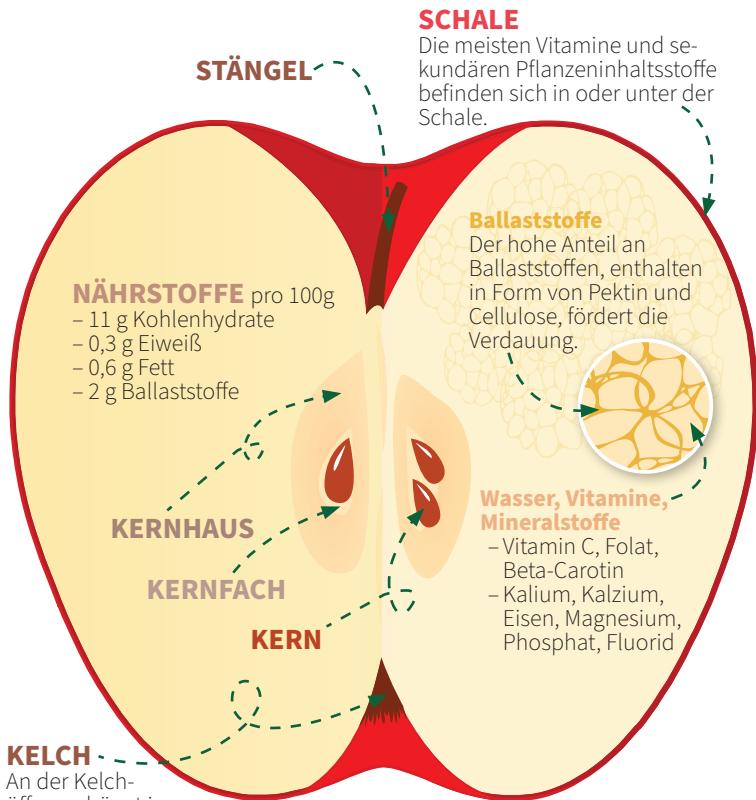


Die inneren Werte



SCHALE

Die meisten Vitamine und sekundären Pflanzeninhaltsstoffe befinden sich in oder unter der Schale.

STÄNGEL

NÄHRSTOFFE pro 100g

- 11 g Kohlenhydrate
- 0,3 g Eiweiß
- 0,6 g Fett
- 2 g Ballaststoffe

Ballaststoffe

Der hohe Anteil an Ballaststoffen, enthalten in Form von Pektin und Cellulose, fördert die Verdauung.

KERNHAUS

KERNFACH

KERN

Wasser, Vitamine, Mineralstoffe

- Vitamin C, Folat, Beta-Carotin
- Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium, Phosphat, Fluorid

KELCH

An der Kelchöffnung hängt im Frühjahr die Apfelblüte.

Wenn es viel geregnet hat, kann es passieren, dass an den Blütenblättern Schimmelsporen haften, die auch nach dem Blütenabfall noch hängen bleiben und über die Kelchöffnung nach innen wandern. Wird der Apfel dann länger gelagert, kann sich Schimmel bilden.



#dieesserwesser

Werde zum Esserwisser!

Die Esserwisser sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform www.esserwissen.at fundiertes Lebensmittelwissen aus den Bereichen der Ernährungswissenschaft und der Landwirtschaft sowie den praktischen Umgang mit Lebensmitteln vermitteln.



ZUKUNFT BRAUCHT HERKUNFT

Beim Lebensmitteleinkauf geben wir den Auftrag an die Produktion! Zu wissen, wo das Lebensmittel produziert wurde, schafft Transparenz und die Möglichkeit, familiären Bauernhöfen in Österreich eine Zukunft zu geben!



NACHHALTIGKEIT BRAUCHT WERTE

Wer sich mit seinem Essen beschäftigt, der versteht, wie viel es Wert ist und geht sorgsam mit den Lebensmitteln um.



GESUNDHEIT BRAUCHT BEWUSSTSEIN

Das Selbermachen verleiht uns eine kostbare Autonomie. Denn wer selbst zubereitet, der weiß, was er isst! Das Wissen um die Menge und Qualität der verwendeten Zutaten steht bei einer gesundheitsfördernden Ernährung im Vordergrund.



#dieesserwisser



#dieesserwisser
www.esserwissen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Ernährung für die Lebensqualität

 Bundesregierung
Ministerium für
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

