

Die inneren Werte



#dieesserwisser

BINDEGEWEBE

Hier ist der größte Fettanteil enthalten.

MUSKELFASERN

70 - 75 % Wasser

20 - 23 % Eiweiß

enthalten

- Eisen, Zink, Selen
- Mineralstoffe: Kalium, Phosphor
- Vitamine der B-Gruppe

MUSKELHAUT

FETTTRÖPFCHEN

FETTANTEIL

ist von Teilstück zu Teilstück sehr unterschiedlich und leicht zu erkennen:

Mageres Muskelfleisch ist rot, Fett ist weiß.

- Mehr als die Hälfte des Fettes besteht aus ungesättigten Fettsäuren (60%).
- Vitamin A

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
Lebensmittel für den Lebenslauf

Strategisches
Lebensmittelforschungsprogramm für
die Unterstützung von
hochwertigen Produkten aus
den Mitgliedstaaten der
Europäischen Union

