

Die inneren Werte

KEIMLING

3 - 15 % DES KORNS

- Vitamine: E, B1, B2, B6, Folsäure, Niacin
- Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen
- Fette

ALEURONSCHICHT

enthält den größten Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Fetten.

MEHLKÖRPER

65 - 90 % DES KORNS

- **Kohlenhydrate:** Im Mehlkörper sind die Kohlenhydrate in Form von Stärke enthalten, in der Frucht- und Samenschale als Ballaststoffe.
- **Eiweiß** kommt im Mehlkörper als Klebereiweiß (Gluten) und in der Aleuronschicht und im Keim als **Funktions-Eiweiß** (Globuline und Albumine) vor.
- Mineralstoffe
- Vitamin B2 und Pantothenensäure

FRUCHT- UND SAMENSCHALE

3 - 15 % DES KORNS

- Ballaststoffe
- Vergleichsweise geringer bis mittlerer Gehalt an Mineralstoffen und Vitaminen



#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 ein besseres Leben

Europäischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raums
Hier investieren Europa in
die ländlichen Gebiete

