



Tirol



gesund.tirol

gesunde.ernährung



Der ausführliche Ernährungsleitfaden und
alle Literaturverweise sind verfügbar unter:

[qualitaet.tirol/projekte/gesunde-ernaehrung](https://www.qualitaet.tirol/projekte/gesunde-ernaehrung)

Inhaltsverzeichnis



S. 4 Was ist gesund.tirol?

gesund.tirol basiert auf den drei Kernbereichen Ernährung, Entspannung und Bewegung und orientiert sich an der Gesundheitsförderungsstrategie Tirols sowie an den Tiroler Gesundheitszielen.

S. 5 Marketingrelevante Kommunikationsgrundsätze



Warum braucht es einen Leitfaden und was bzw. wie kann im Kontext der gesunden Ernährung erfolgreich kommuniziert werden?

S. 6 Die 10 Regeln

... der gesunden Ernährung, unterstützt von Tiroler Diätologinnen und der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE).



Gesunde Ernährung

S. 8 Eier

S. 10 Fisch

S. 12 Fleisch

S. 14 Wurstwaren

S. 16 Obst & Nüsse

S. 18 Gemüse

S. 20 Erdäpfel

S. 22 Milch & Milchprodukte

S. 24 Joghurt

S. 26 Käse

S. 28 Honig

S. 29 Marmelade



S. 30 Glossar zu den Produkten



S. 34 Tiroler Genussteller & Ernährungsberg

Im Rahmen des Projektes gesund.tirol ist ein ausgewogener, bewusster Genussteller mit regionalen Tiroler Lebensmitteln entstanden.

Der Tiroler Ernährungsberg symbolisiert die Vielfalt einer ausgewogenen Ernährung und vermittelt die Verhältnisse zueinander.

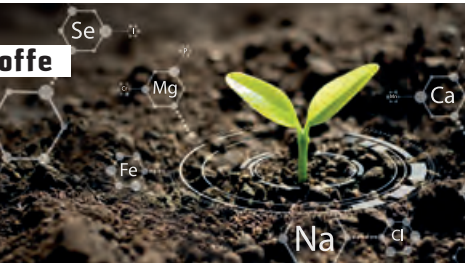
S. 38 Tiroler Superfood

Superfood ist derzeit in aller Munde. Quinoa, Goji, Avocado oder Chia erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Aber es gibt auch in Tirol regionale Kraftspender, die mit dem globalen Superfood mindestens gleichauf sind.

S. 40 Tiroler Saisonskalender

S. 41 Schnelle & gesunde Rezeptideen

S. 44 Mikronährstoffe





Was ist gesund.tirol?

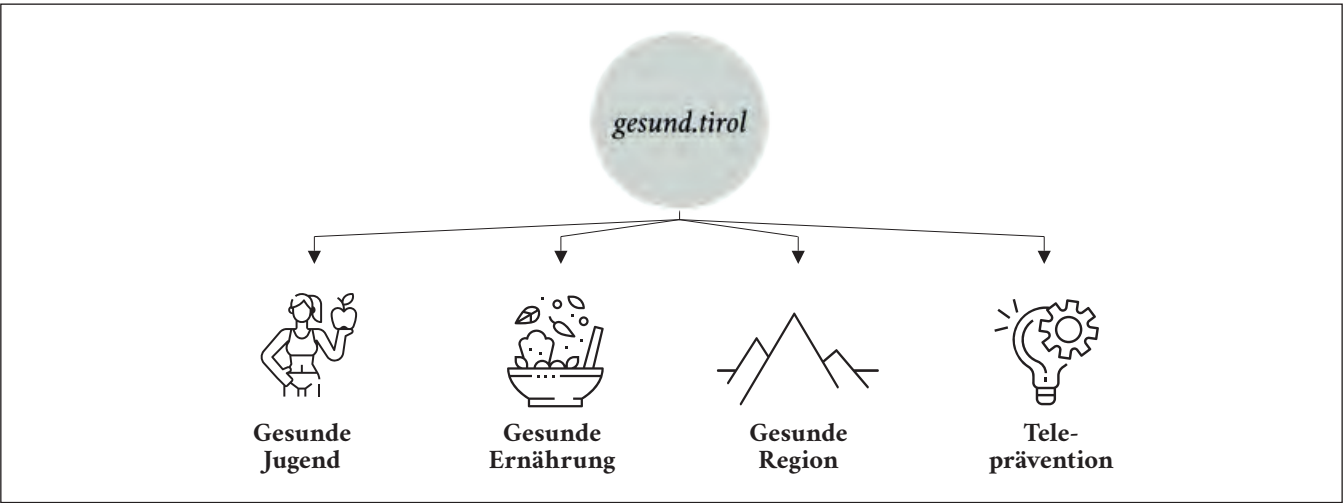
Gesundheit und körperliches Wohlbefinden rücken immer mehr ins Zentrum des Bewusstseins breiter Gesellschaftsschichten. Das Bedürfnis nach ganzheitlicher Gesundheit ist größer denn je.

Der alpine Raum bietet mit seiner Topografie und seinen klimatischen Bedingungen perfekte Voraussetzungen für körperliche und geistige Gesundheit. Auf diesen Rahmenbedingungen baut das Projekt auf: gesund.tirol ist ein Programm im Auftrag der Lebensraum Tirol Holding, an dem die Tirol Werbung, die Agrarmarketing Tirol und die Standortagentur Tirol gemeinsam arbeiten. Ziel von gesund.tirol ist es, langfristig das Bewusstsein der Tiroler*innen für einen gesunden Lebensstil zu steigern sowie Tirol als Vorzeigeregion für gesundes Leben im alpinen Raum zu positionieren.

Das Projekt

gesund.tirol konzentriert sich auf Maßnahmen im Bereich der Gesundheitsförderung und (Primär-)Prävention, orientiert sich an der Gesundheitsförderungsstrategie Tirols und an den Tiroler Gesundheitszielen. gesund.tirol basiert auf den drei

Kernfeldern Ernährung, Entspannung und Bewegung, ergänzt von der Disziplin der Gesundheitskommunikation. Im Programm gesund.tirol werden innovative und praxisorientierte Projekte initiiert und umgesetzt. Alle Maßnahmen und Projekte von gesund.tirol basieren auf wissenschaftlicher Evidenz, werden somit von wissenschaftlichen Partner*innen umgesetzt oder begleitet und haben einen alpinen Bezug, der die Besonderheiten des alpinen Lebensraums miteinbezieht.



Die Schwerpunkte von gesund.tirol

- **Gesunde Jugend:**
Ziel ist die Umsetzung eines Präventionsprogramms für Jugendliche zur langfristigen Entwicklung von gesunden Verhaltensmustern im Bereich Bewegung und gesunder Ernährung, aufbauend auf bereits vorhandenen Untersuchungsergebnissen der EVA(Early Vascular Ageing)-Studie.
- **Gesunde Ernährung:**
Ziel des Projektes ist es, das Bewusstsein der Tiroler Bevölkerung für regionale, nachhaltige und ernährungsphysiologisch wertvolle Ernährungsformen zu stärken, um somit einen Beitrag für eine langfristige Gesunderhaltung zu leisten.
- **Gesunde Region:**
Regionen, die Gesundheit mit ihren Angeboten – sowohl für Einheimische als auch Gäste – verknüpfen möchten, werden aktiv unterstützt.
- **Tele-Prävention „Health-e-bikes“:**
Ziel des Forschungsprojekts ist die exemplarische Entwicklung eines touristisch genutzten Tele-Prävention-Programmes.

Marketingrelevante Kommunikationsgrundsätze

In Zusammenarbeit mit der Lebensmitteltechnologin und Qualitätsmanagerin Magdalena Esterhammer wurden Grundsätze für die Ernährungskommunikation ausgearbeitet. Warum braucht es einen Leitfaden und was bzw. wie kann im Kontext der gesunden Ernährung erfolgreich kommuniziert werden? Auf diese Fragen wird nachfolgend eingegangen.

Zielsetzung

Im Rahmen von gesund.tirol hat die Agrarmarketing Tirol die Aufgabe der Erstellung eines Ernährungsleitfadens übernommen. Anhand von wissenschaftlichen Studien der fh gesundheit Tirol und in Zusammenarbeit mit den Diätologinnen Edburg Edlinger, Anna Elisabeth Purtscher, Carina Wahler, Evelyn Prinster und Karin Ratschiller wurden Empfehlungen für eine gesunde Ernährungsweise mit Tiroler Produkten ausgearbeitet. In den Studien wurden zahlreiche Lebensmittel auf ihre Inhaltsstoffe, Nährwerte und Rolle in der gesunden Ernährung analysiert. Basierend darauf wurden der Tiroler Ernährungsberg (=Ernährungspyramide) und zwei ausgewogene Tiroler Genussteller kreiert. Im Leitfaden sind neben kommunikationsrelevanten Empfehlungen zur Auslobung von Produkten auch wissenschaftliche Daten aus den Analysen von Lebensmitteln enthalten.

Ein Leitfaden bietet den Vorteil, dass eine Vereinheitlichung der Kommunikationsstrategie im Bereich der bewussten und gesunden Ernährung innerhalb der Lebensraum Tirol Holding möglich ist. Der ausführliche Leitfaden (Langversion) ist digital verfügbar, eine Kurzversion gibt es als gedrucktes Booklet. Diese Unterlagen stehen der gesamten Holding und ihren Töchtern zur Verfügung. Der Leitfaden ist sowohl auf interne als auch externe Kommunikationsprozesse anwendbar und soll ein wissenschaftlich fundiertes Basiswissen rund um bewusste und gesunde Ernährung „auf tirolerisch“ vermitteln.



Mit dem Kommunikationsleitfaden wird aufgezeigt, wie gesunde Ernährung mit heimischen Lebensmitteln umsetzbar ist. Ziel des Projektes ist es, mit einer zeitgemäßen Ernährungsaufklärung das Bewusstsein für genussvolle, regionale und physiologisch wertvolle/gesunde Ernährung zu fördern. Dies soll langfristig das positive Ernährungsverhalten der Tiroler Bevölkerung unterstützen. Aufgrund der ausgearbeiteten Kommunikationsgrundsätze und -empfehlungen ist eine einheitliche Kommunikation nach innen und außen ein weiteres Ziel. In einem nächsten Schritt kann der Ernährungsleitfaden als Basis für weiterführende Aus- und Weiterbildungsangebote genutzt werden.

Was und wie soll kommuniziert werden?

In diesem Ernährungsleitfaden werden nährwertbezogene, gesundheitsbezogene sowie herkunftsbezogene Angaben kommuniziert. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ wird die Zielgruppe über die positiven Eigenschaften der Tiroler Lebensmittel informiert, soll damit aber nicht überladen oder verwirrt werden. Die Informationsaufarbeitung zu den Lebensmitteln muss leicht und klar verständlich sowie zutreffend sein und darf nicht in die Irre führen. Wichtig ist, dass in der Ernährungskommunikation nicht behauptet wird, dass gewisse Lebensmittel Krankheiten vorbeugen, heilen oder behandeln. Auch das Zuschreiben von Wirkungen, die ein Produkt nicht besitzt, sind zu vermeiden. Neben der textlichen Auslobung muss auch die optische Aufmachung von Lebensmitteln in der Kommunikationsstrategie berücksichtigt werden.

Bei der Abbildung von Produkten und deren Zubereitung oder Verzehr ist darauf zu achten, dass keine falschen Botschaften vermittelt werden. So sollen die Rezipienten nicht zu einem übermäßigen oder einseitigen Konsum bestimmter Produkte verleitet werden. Auch der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel darf nicht abgewertet werden. Wichtig: Lebensmittel sind weder gesund noch ungesund, sondern es bedarf der richtigen Kombination und Menge verschiedenster Produkte. Diese Botschaft ist klar zu kommunizieren – gerade mit Blick auf Zielgruppen wie Kleinkinder, Schüler*innen oder Jugendliche.

Der Deutsche Werberat (2020) gibt folgende Grundsätze vor. Werbung darf:

- nicht das Vertrauen der Verbraucher*innen missbrauchen.
- nicht einem gesunden, aktiven Lebensstil oder einer gesunden, bewussten Ernährung entgegenwirken.
- nicht zu einem einseitigen oder übermäßigen Konsum von Lebensmitteln führen.
- Lebensmittel nicht abwerten.
- Lebensmittel, deren übermäßiger Verzehr nicht empfohlen wird, nicht abwerten.

Die 10 Regeln der gesunden Ernährung

Die 10 Regeln der gesunden Ernährung basieren auf den Ausführungen der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung (ÖGE, 2020). Die Empfehlungen wurden von Tiroler Diätologinnen hinsichtlich Regionalität und Beispielen adaptiert.

1. Vielseitig und genussvoll

Iss bunt und mit Genuss. Langsames und bewusstes Essen fördern den Genuss und das Sättigungsgefühl. Durch den Verzehr von vorwiegend pflanzlichen Lebensmitteln unterstützt du das ökologische Gleichgewicht.

2. Trinken und Flüssigkeitsbilanz

Es ist wichtig, ausreichend zu trinken. Am besten sind alkoholfreie, energiearme Getränke wie z. B. Wasser, ungesüßter Kräutertee, Fruchtt Tee oder verdünnter Obst- und Gemüsesaft.

3. Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Bring Farbe auf den Teller! Gemüse und Obst sollten zur Hälfte frisch, am besten roh, und zur Hälfte kurz gegart oder schonend blanchiert verspeist werden. Frisches Obst und Gemüse sowie Hülsenfrüchte liefern viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

4. Getreideprodukte und Erdäpfel

Die Vielfalt an Getreidesorten ist groß – nutze neben klassischem Weizen- und Roggengetreide auch alternative Sorten wie Dinkel, Einkorn, Emmer, Gerste, Hirse und Pseudogetreide wie Buchweizen. Als Vollkorn-Varianten liefern diese Grundnahrungsmittel neben komplexen Kohlenhydraten auch reichlich Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

5. Milch und Milchprodukte

Milch und Milchprodukte enthalten viel Kalzium, hochwertiges Eiweiß sowie fett- und wasserlösliche Vitamine. Plane fettreiche Milchprodukte wie Schlagobers und Butter sparsam in deinen Speiseplan ein. Bei Joghurt und Käse sind für eine gesunde Ernährung ebenso fettarme Varianten zu bevorzugen.

6. Fisch, Fleisch und Eier

Heimische Kaltwasserfische wie Forellen und Saiblinge liefern hochwertiges Eiweiß, reichlich Omega-3-Fettsäuren sowie Jod, Selen und Vitamin D. Fleisch- und Wurstwaren tragen ebenso zu einer ausgewogenen Versorgung von Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen und Zink bei. Bevorzuge hier regional verfügbare Fleisch- und Wurstwaren. Eier sind eine gute Eiweißquelle und liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe, insbesondere Eisen.

7. Fette mit Qualität

Gib hochwertigen pflanzlichen Fetten den Vorzug. Sie liefern vorwiegend gesunde, mehrfach ungesättigte Fettsäuren, z. B. Rapsöl, Leinöl, Hanföl, Nüsse. Achte vor allem auf versteckte Fette in Wurst, Käse, Back- und Süßwaren, salzigen Snacks, Fast Food und Fertiggerichten.

8. Würzen statt Salzen

Nutze beim Kochen die große Vielfalt an Kräutern und Gewürzen. Kombiniere stark gesalzene Speisen mit salzarmen Lebensmitteln, z. B. eine Speckjause mit Gemüse wie Paprika, Karotte, Gurke und Radieschen.

9. Schonend zubereiten

Dämpfen, Grillen oder kurz Anbraten sind ideale, nährstoffschonende Zubereitungsarten. Sie garantieren den vollen Erhalt von Geschmack und wertvollen Inhaltsstoffen.

10. Ernährung als Teil eines gesunden Lebensstils

Ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und ausreichend Erholung sind die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden. Ein bewusster Lebensstil hält uns leistungsfähig und kann präventiv der Entstehung chronischer Krankheiten entgegenwirken.



Gesunde Ernährung



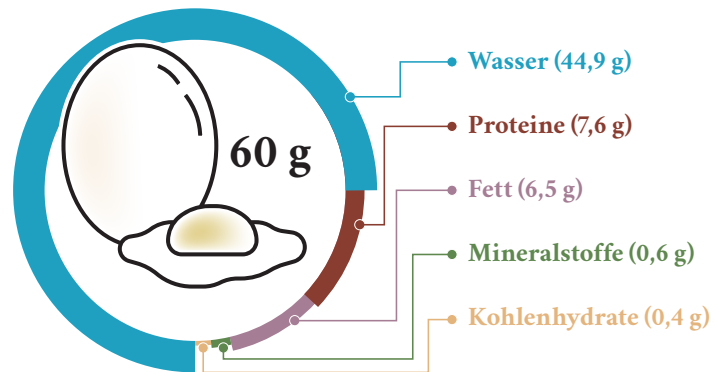
mehr Infos unter:



Eier

Eier sind konzentrierte Nährstofflieferanten und ein wertvolles und universelles Lebensmittel. Insgesamt besteht ein Ei zu rund zwei Drittel aus Eiklar und einem Drittel aus Eidotter. Die Nährstoffe sind in Dotter und Eiweiß unterschiedlich verteilt. So besteht das Eiweiß hauptsächlich aus Wasser und Proteinen und das Eigelb aus Wasser und Fett.

Zusammensetzung mittelgroßes Ei (60 g ohne Schale):



MAX. 3 EIER PRO WOCHE
(inkl. verarbeiteter Eier)

Der Erzeugercode am Ei

Jedes Ei wird mit einem Code gestempelt z. B. 1-AT-123456. Dieser sagt aus:

- wie die Hühner gehalten werden:
0 = ökologische Erzeugung
1 = Freilandhaltung
2 = Bodenhaltung
3 = Käfighaltung
- woher das Ei kommt (AT = Austria).
- von welchem Betrieb das Ei stammt (123456 = LFBIS-Nummer: Betriebsnummer, die vom land- und forstwirtschaftlichen Betriebsinformationssystem vergeben wird).

Tipps für den Verzehr von Eiern

- Eine Tiroler Marende sollte nicht nur aus Käse und Wurst bestehen. Mit einem Jausen-Ei und frischem Tiroler Gemüse wird die Brettljause zu einer ausgewogenen Mahlzeit.
- Eier sind die Proteinquelle in Knödel, Nockerl, Spätzle und Palatschinken.
- Bereite Eierspeisen aus maximal 2 Eiern zu und ergänze sie mit reichlich Gemüse wie z. B. Tomaten, Karotten, Zucchini, Kohlrabi, Melanzani, Lauch oder Frühlingszwiebeln sowie frischen Kräutern.



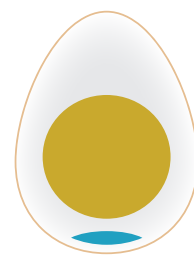
MERKE

- > Die Nährstoffe aus Eiern werden von unserem Körper **sehr gut aufgenommen und verwertet**.
- > Eier sind reich an leicht verdaulichen Proteinen. Sie haben eine **biologische Wertigkeit von 100 %**, das bedeutet, dass aus 100 g Hühnerprotein 100 g körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden kann.
- > Das Ei enthält fast **gleich viel Fett wie Proteine**.
- > Der Gehalt an Omega-3-Fettsäuren ist vom Futter der Hühner abhängig und in **Freiland- und Bio-Eiern höher** als in Eiern aus Bodenhaltung. Es wird daher empfohlen, **regionale Eier aus ökologischer Landwirtschaft oder Freilandhaltung** zu kaufen.
- > Alle enthaltenen Mineralstoffe und Vitamine sind **fast ausschließlich im Eidotter** zu finden.
- > Der Anteil an Beta-Carotin sticht hervor, es unterstützt eine **gute Sehleistung**.
- > Ein Ei deckt ein Viertel des Tagesbedarfs an Folsäure, die für ein **gutes Zellwachstum** wichtig ist.
- > Um Biotin – wichtig für Haare und Haut – gut aufnehmen zu können, müssen **Eier erhitzt** genossen werden.

Friskhekriterien

Die Frische eines Eies ist anhand verschiedener Parameter erkennbar. Dazu zählt unter anderem die Größe der Luftkammer sowie die Beschaffenheit von Eidotter und Eiklar.

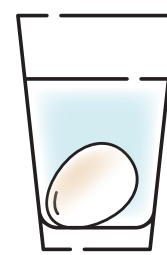
- Wird ein **frisches Ei** in kaltes Wasser gelegt, geht das Ei unter und liegt am Boden.
- **Ältere Eier** haben eine größere Luftkammer, wodurch das Ei oben auf schwimmt.
- Beim Querschnitt von frischen, gekochten Eiern liegt der Dotter zentral im Ei und die Luftkammer ist klein.



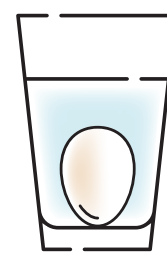
Luftkammer



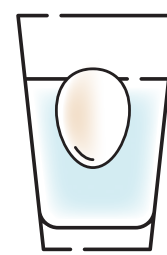
sehr frisch



wenige Tage alt



2-3 Wochen alt



älter als 28 Tage



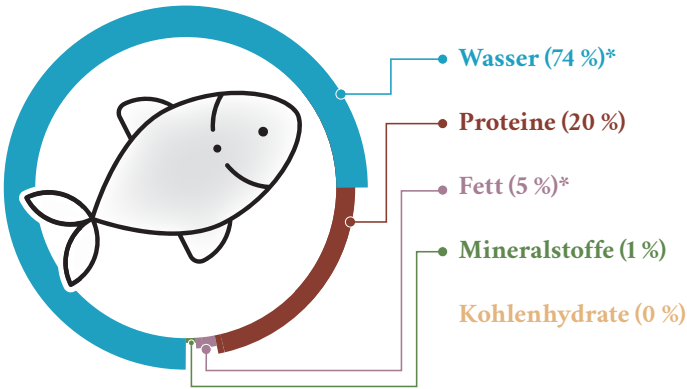
Fisch

Fisch ist ein hochwertiges Lebensmittel und garantiert eine gute Versorgung mit:

- Proteinen für kräftige Muskeln.
- wertvollen Omega-3-Fettsäuren für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.
- Vitamin D, das unsere Knochen stärkt.

Umso regionaler unsere Fischauswahl ist, umso mehr tragen wir dazu bei, die Fischbestände der Meere zu schonen. Zudem hat heimischer Fisch kürzere Transportwege. Wir können also durch eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine sorgfältige regionale Fischauswahl dazu beitragen, dass wir uns gesund ernähren und gleichzeitig die Umwelt schonen.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Fisch:



*Je nach Höhe des Fettgehaltes variiert auch der Wassergehalt.



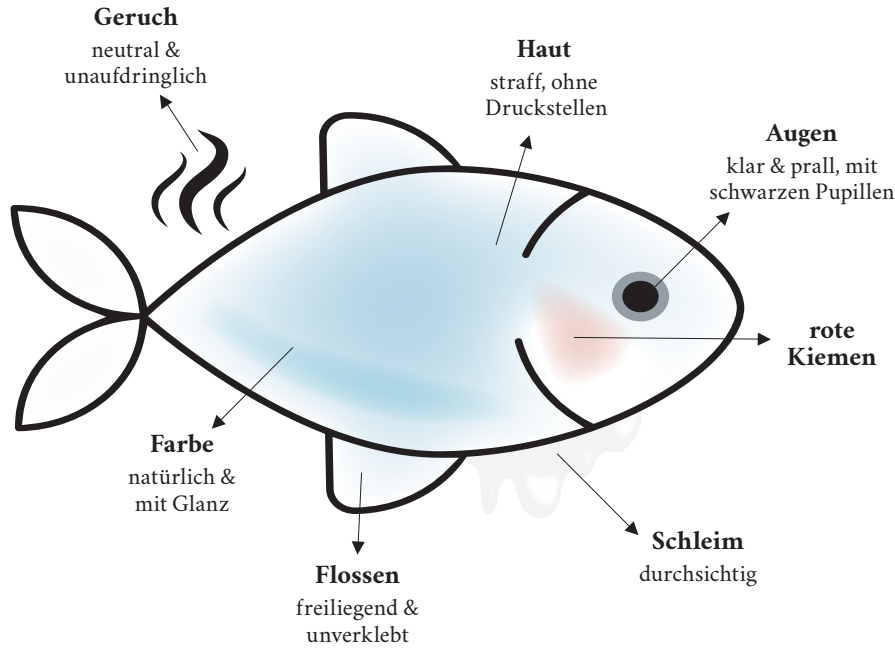
WÖCHENTLICH 1–2 PORTIONEN
(handflächengroß und fingerdick)

Dabei sollte heimischem Fisch Vorzug gegeben werden.

Zubereitung von Fisch zu Hause

1. Den Fisch unter fließendem kalten Wasser kurz säubern und mit einer Küchenrolle trocken tupfen.
2. Mit Zitronensaft oder verdünntem Essigsäuern und etwa 5 Minuten stehen lassen.
3. Fisch erst unmittelbar vor dem Garen salzen. Fische mit wenig Eigengeschmack gut würzen oder mit würzigen Beilagen servieren.
4. Besonders gut geeignet sind Gartechniken wie Pochieren, Dünsten, Braten und Grillen – sie schonen den Fisch und die Nährstoffe.

Im Geschäft lässt sich frischer Fisch an folgenden Merkmalen erkennen



Tipps für den Verzehr von Fisch

- Bei einer Tiroler Jause einfach einen Teil der Wurstwaren durch geräucherten Fisch ersetzen und mit frischem Tiroler Gemüse kombinieren. So wird ein besseres Verhältnis zwischen Fett, Vitaminen und Mineralstoffen erzielt.
- Heimischen Fisch mit Rapsöl zubereiten, um den Omega-3-Gehalt zusätzlich zu erhöhen.
- Fisch kann in unterschiedlichsten Variationen zubereitet werden:
 - » als Tatar in der kalten Küche, in Form von Nockerln in der Suppe, gebraten, gegrillt oder pochiert mit reichlich Gemüse und einer Kohlenhydratbeilage, geräuchert zur Jause oder verarbeitet in Aufstrichen auf Brot



MERKE

- Fisch liefert biologisch **hochwertige** und **leicht verdauliche Proteine**, hat ein gutes Fettsäuremuster und enthält eine **Reihe an Vitaminen** (B-Gruppe, D, E) und **Mineralstoffen** (Phosphat, Fluorid, Kalium, Jod, Selen).
- Die genaue Nährstoffzusammensetzung variiert je nach Fischart, Fütterung, Lebensraum und Alter.
- 1 Portion Tiroler Kwell-Saibling deckt den **Tagesbedarf an Vitamin E** und **75 % des Vitamin-D-Bedarfs**.

Fleisch

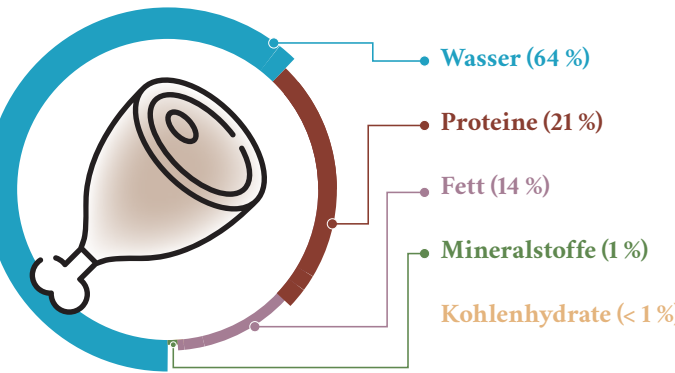
Fleisch garantiert eine gute Versorgung mit:

- biologisch hochwertigen Proteinen für eine starke Muskulatur.
- Eisen für die Blutbildung und den Sauerstofftransport.
- Vitamin B12 (Cobalmain) für Blutbildung, Nervenfunktion und Immunsystem.

Eine grobe und viel verwendete Einteilung ist jene in rotes und weißes Fleisch.

- **Rotes Fleisch**, dazu gehörten unter anderem Rind-, Kalb-, Schwein-, Schaf- und Lammfleisch sowie Kaninchenfleisch und Wild, hat einen höheren Anteil am roten Blutfarbstoff Hämoglobin.
- Zu **weißem Fleisch** zählt Geflügelfleisch.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Fleisch:



 **3 PORTIONEN PRO WOCHE**
(moderater Fleischkonsum empfohlen)



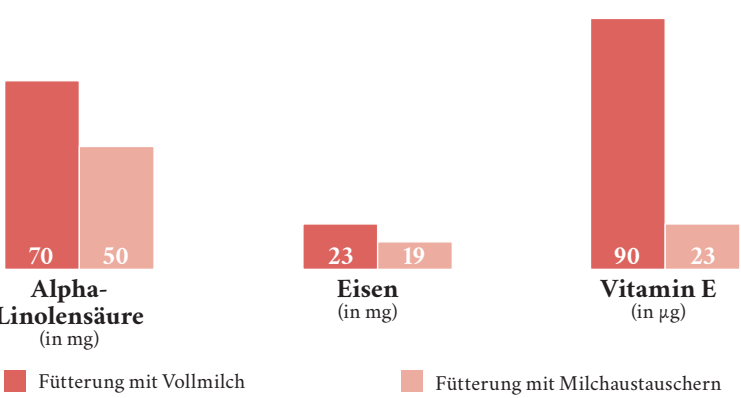
mehr Infos unter:



Tipps für den Verzehr von Fleisch

- Fleisch soll schonend gegart werden, um die Inhaltsstoffe – vor allem Vitamine und Mineralstoffe – zu erhalten. Gute Gartechniken sind Dünsten, Dampfgaren, Grillen und Kurzbraten.
- Fleisch verschiedener Tierarten abwechseln.
- Unter verschiedenen Fleischteilen (Filet, Nacken, Schulter, ...) variieren.
- Fleisch heimischer Tiere bevorzugen.

Nährwertevergleich von Milchkalb-Fleisch pro 100 g:



Tipps für die Zubereitung von Fleisch

1. Das Fleisch unter fließendem kalten Wasser kurz abwaschen und anschließend trocken tupfen.
2. Fleisch immer quer zur Faser schneiden.
3. Flache Fleischstücke wie etwa Schnitzel vor dem Garen klopfen, dadurch werden das Bindegewebe zerrissen und das Zellgefüge gelockert.
4. Beim Garen auf keinen Fall in das Fleisch stechen, da sofort Fleischsaft austritt und Nährstoffe verloren gehen.



MERKE

- Durch den hohen Anteil an Bindegewebe, Proteinen und Fett hat Fleisch eine **gute Sättigungswirkung**.
- Die genaue Fleischzusammensetzung und die damit verbundenen **Nährstoffe variieren** je nach Tierart, Rasse, Lebensbedingungen und Fleischteil.
- Die Fleischqualität ist abhängig von Alter, Rasse, Haltungsform und Fütterung.
- Generell hat Fleisch einen **hohen Gehalt an Cholesterin, Purinen und gesättigten Fettsäuren** und kann bei übermäßigem Konsum das **Herz-Kreislauf-System negativ beeinflussen** oder zu **Gicht** führen.
- Eine Portion Fleisch (125 g) deckt **über 50 % des täglichen Zinkbedarfs** eines Erwachsenen.
- Mit einer Portion Fleisch kann der **Tagesbedarf an Cobalamin (Vitamin B12)** gedeckt werden.



mehr Infos unter:



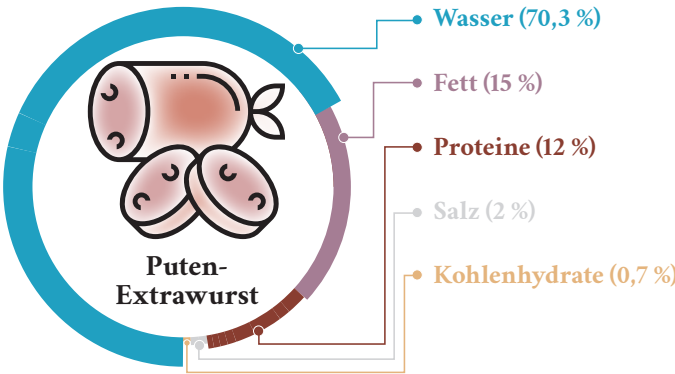
Wurstwaren

Wurstwaren sind geräucherte oder ungeräucherte, schnittfeste oder streichfähige Mischungen aus Fleisch, Fett und gelegentlich Innereien. Sie enthalten weitere Zutaten wie Gewürze, Aromastoffe und Salz.

Wurstwaren versorgen uns mit:

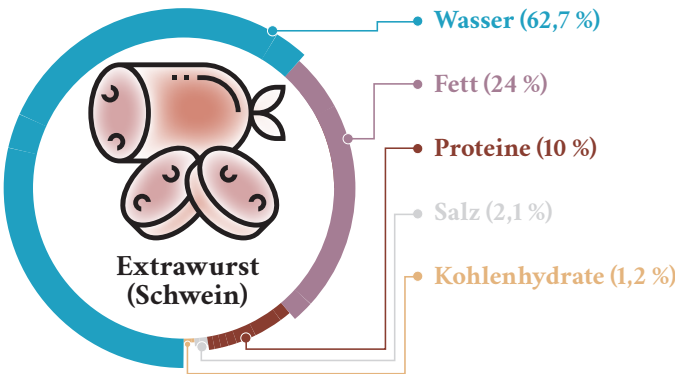
- Proteinen, die wichtig für unsere Muskeln sind.
- Eisen, für den Sauerstofftransport im Blut.
- reichlich Salz, daher sollte Frischfleisch gegenüber Wurstwaren bevorzugt werden.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Wurstwaren:



Tipps für den Verzehr von Wurstwaren

- Bei der klassischen Tiroler Jause den Wurst- und Fleischanteil reduzieren und mit Topfenaufstrichen sowie reichlich frischem Tiroler Gemüse aufwerten. So erhält man ein besseres Verhältnis zwischen Fett, Vitaminen und Mineralstoffen.
- Bei Speisen mit Wurstwaren (z. B. Wurstnudeln) sorgen Kräuter und reichlich Gemüse für den Frischekick.
- Kochsalz bei der Zubereitung reduzieren, da Wurst bereits reichlich davon enthält.
- Das Zubereitungsfett reduzieren, wenn bereits fettreiche Wurstsorten wie Salami/Bauchspeck im Rezept stehen.
- Vorwiegend salz- und fettarme Wurstsorten wie mageren Schinken, Lechlüftle oder kalten Braten genießen – als Alternative zu Extrawurst, Salami und Co.



MAX. 30 g PRO PORTION BEI HÖCHSTENS 3 FLEISCH- BZW. WURSTPORTIONEN IN DER WOCHE



MERKE

- › Die **Zusammensetzung** von Wurstwaren kann **stark variieren**.
- › Der **Fettgehalt** kann je nach Fleischanteil **zwischen 2 % und 65 %** betragen.
 - » **Je höher der Fettanteil**, umso höher ist der Gehalt an **Cholesterin** und **Purin**. Bei übermäßigem Verzehr kann sich das Cholesterin **negativ auf das Herz-Kreislauf-System** auswirken und Purine zu **Gicht** führen.
 - » **Je niedriger der Fettanteil**, umso niedriger sind der **Fleisch- und Mikronährstoffgehalt**.
- › Der **Proteingehalt** in Wurstwaren liegt im Durchschnitt **bei 20 %**.
- › Fleisch enthält von Natur aus **kaum Kohlenhydrate**. Trotzdem können in Wurstwaren Kohlenhydrate enthalten sein.
- › **Je höher der Verarbeitungsgrad**, umso **weniger Mikronährstoffe** sind enthalten. Der Mikronährstoffgehalt ist daher wesentlich **geringer als im Fleisch** und trägt nur einen unwesentlichen Beitrag zur Bedarfsdeckung bei.
- › Bei übermäßigem Verzehr **können gepökelte Wurstwaren krebserregend** wirken.

Obst & Nüsse

Süße Früchte und knackige Nüsse liefern wichtige Nährstoffe:

- Vitamin C für ein starkes Immunsystem
- Folsäure für ein gutes Zellwachstum
- hochwertige Fette für robuste Blutgefäße

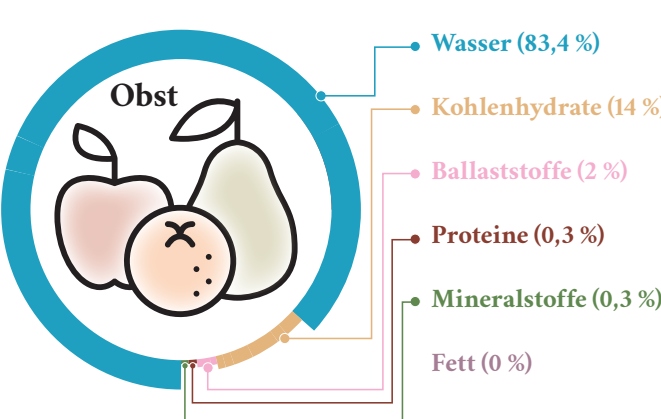


Bei der Obstauswahl sollte das regionale und saisonale Angebot genutzt werden. **Regionales und saisonales Obst sorgen für Abwechslung auf dem Speiseplan und liefern einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt.**

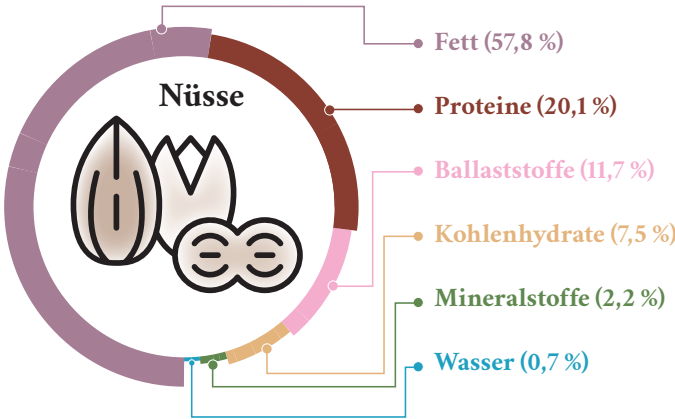


TÄGLICH 2 PORTIONEN OBST UND 1 PORTION NÜSSE

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Obst und Nüssen:



mehr Infos unter:



Fruchtsaft als Alternative?

Ein kleines Glas Fruchtsaft von maximal 125 ml kann gelegentlich eine Alternative zu Frischobst sein, es sollte im Verhältnis 1:1 mit Wasser verdünnt werden. Jedoch ist der Zucker im Fruchtsaft konzentriert und die Ballaststoffe fehlen. Fruchtsäfte haben somit keinen Sättigungseffekt und der Zucker gelangt schnell ins Blut. Auch wenn auf der Verpackung „ohne Zuckerzusatz“ steht, ist in Fruchtsäften natürlicher Zucker von Früchten enthalten.

Fruchtgehalt: 100 %

Durchschnittliche Nährwerte je 100 g	
.....
.....
Kohlenhydrate	11 g
davon fruchteigener Zucker	11 g
.....
.....

MERKE

- > Obst hat eine **geringe Energiedichte** und eine **hohe Nährstoffdichte**: Obst ist reich an Wasser, Ballaststoffen, Kohlenhydraten und Vitaminen.
- > **Hauptkohlenhydrate** sind Einfachzucker wie **Fructose** und **Glukose**. Der tatsächliche Gehalt an Kohlenhydraten ist **abhängig von Obstart und Reifezustand**.
 - » **Unreife Früchte** haben beispielsweise einen relativ **hohen Stärkegehalt**, der während der Reifung sukzessive zu Zucker abgebaut wird.
- > Während des Reifungsprozesses werden die **unlöslichen Ballaststoffe zu löslichen umgewandelt** und das Obst wird daher leichter verdaulich.
- > Obst enthält **viele Vitamine**, die gegenüber Hitze-, Licht- und Sauerstoffeinwirkung empfindlich sind. Es bietet sich also an, die **Früchte roh zu genießen**. Je nach **Lagerart** und **Lagerdauer** können **unterschiedlich hohe Vitaminverluste** entstehen.
 - » Im **Kühlschrank** ist der **Verlust um rund 20 % geringer** als bei der Lagerung in der Speisekammer.
- > Obst, wenn möglich, **mit der Schale und frisch genießen**.
 - » Äpfel beispielsweise haben mit Schale einen höheren Ballaststoff- und Vitamingehalt
- > **Nüsse** (Schalenobst) sind reich an **hochwertigen Fetten, Proteinen** und liefern wertvolle **Vitamine** und **Mineralstoffe**.
- > **Obst** ist besonders **reich an Kalium**. **Nüsse** enthalten viel **Magnesium** und **Phosphat** und **Walnüsse** zusätzlich viel **Zink**.
- > Früchte mit einem dunkelgelben bis orangefarbenen Fruchtfleisch wie Marillen, Sanddornbeeren oder Pfirsiche sind **besonders reich an Beta-Carotin** und **Folsäure**.
- > **Wildfrüchte** wie Vogelbeeren oder Hagebutten enthalten besonders viel **Vitamin C**.
- > **Nüsse** liefern viel **Vitamin E** und je nach Sorte auch nennenswerte Mengen an **Folsäure**.
- > Neben Makro- und Mikronährstoffen sind im Obst noch weitere Inhaltsstoffe wie **Fruchtsäuren** oder **sekundäre Pflanzenstoffe** enthalten. Sie gehören zu den bioaktiven Substanzen und besitzen keinen Nährstoffcharakter im engeren Sinn, haben aber **gesundheitsfördernde Eigenschaften**.



mehr Infos unter:



Gemüse

Gemüse und Salat gehören bei jeder Hauptmahlzeit mit auf den Teller.

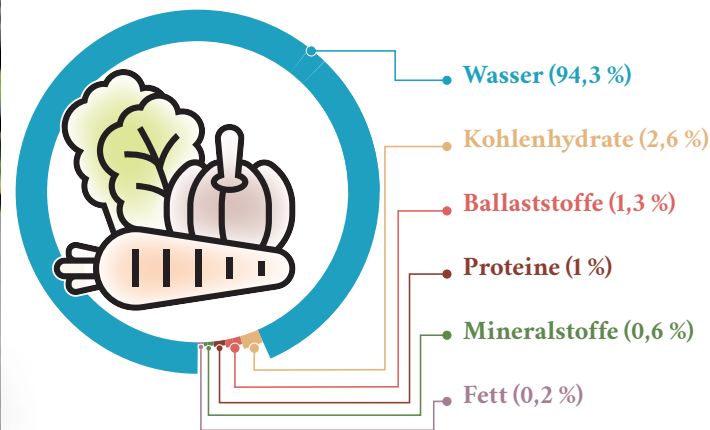
Regionales und saisonales Tiroler Gemüse liefert:

- Vitamin C für ein starkes Immunsystem.
- Biotin für gesunde Haut, glänzende Haare und feste Nägel.
- Kalium für einen ausgeglichenen Wasserhaushalt.



TÄGLICH 3 PORTIONEN GEMÜSE
(am besten frisch & eine bunte Auswahl)

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Gemüse:



Tipps für den Verzehr von Gemüse

- Ein Drittel bis zur Hälfte jeder Hauptmahlzeit sollte aus Gemüse bestehen. Dadurch werden die Vitamin- und Mineralstoffversorgung gesichert, das Sättigungsgefühl erreicht und unnötige Kalorien vermieden.
- Die schonendste Garmethode, um die Vitamine zu erhalten, ist das Dämpfen. Denn im Vergleich zum Dämpfen gehen beim Dünsten etwa 40 % der wasserlöslichen Vitamine verloren und beim Kochen sogar knapp 60 %.
- Gemüse im Ganzen möglichst kurz, kühl und dunkel lagern. Bei niedrigen Temperaturen werden die Atmungs- und Reifungsvorgänge reduziert, wodurch Qualität und Nährstoffe besser erhalten bleiben.
- Zu gelb-orangen Gemüsearten wie Karotten oder Kürbis, die meist einen hohen Anteil am fettlöslichen Vitamin A haben, sollten hochwertige Pflanzenöle kombiniert werden. So können die Vitamine besser aufgenommen werden.
- Grünes Gemüse wie Brokkoli und Kohlgemüse weisen einen hohen Magnesiumgehalt auf und sorgen gerade in den Wintermonaten für Abwechslung.
- Zwiebeln, Kraut und Sauerkraut sind heimische Vitamin-C-Lieferanten, besonders im Winter.
- Rezepte sollten je nach Saison adaptiert werden. Aus dem sommerlichen Gericht Tomaten mit Mozzarella kann im Winter rote Rüben mit Ziegenkäse werden.



MERKE

- Gemüse und Salat haben eine **geringe Energiedichte** und einen **hohen Gehalt an Mikronährstoffen, Ballaststoffen** und **sekundären Pflanzenstoffen**.
 - » Sie wirken daher präventiv **gegen ernährungsabhängige Erkrankungen**.
- Regionale und saisonale Gemüsearten bevorzugen – sie weisen einen **höheren Mikronährstoffgehalt** auf.
- Alle Gemüsearten sind **reich an Kalium** und **arm an Natrium**.
- In einzelnen Gemüsearten sind nennenswerte Mengen an **Phosphat** und **Eisen** enthalten.
- Blattgrün (Chlorophyll) ist **magnesiumhaltig**, was den hohen Gehalt in grünen Gemüsearten erklärt. Grünes Gemüse enthält neben Magnesium auch **viel Eisen** und **Kalzium**.
- Die Mineralstoffe sind teilweise fest in den Zellstrukturen des Gemüses eingebettet, was ihre Bioverfügbarkeit reduziert. Das heißt, die **Mikronährstoffe** können **vom Körper nicht voll ausgenutzt** werden.
 - » Je besser das Gemüse aber zerkleinert wird, z. B. beim Kauen, desto besser können die **Mineralstoffe** **herausgelöst** werden.
- Gemüse ist besonders reich an **Beta-Carotin** sowie an den **wasserlöslichen Vitaminen Ascorbinsäure, Thiamin, Riboflavin** und **Folsäure**.
- Diese Vitamine sind besonders **empfindlich gegenüber Hitze, Licht** und **Sauerstoff** und haben eine **hohe Wasserlöslichkeit** (Wasser kann die Vitamine ausschwemmen). Entscheidend für die Höhe der Verluste sind Dauer und Intensität der Einwirkung.
 - » Wird Salat beispielsweise zum Waschen in kaltes Wasser gegeben, ist der **Vitamin-C-Verlust doppelt so hoch**, wie wenn er unter fließendem Wasser gewaschen wird.



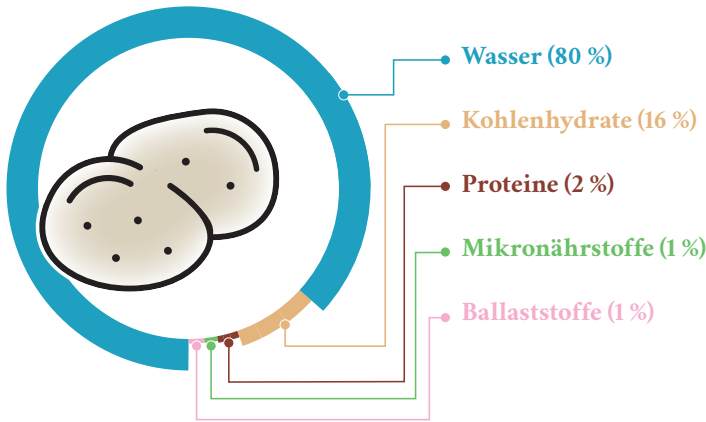
Erdäpfel

- Erdäpfel versorgen uns mit :**
- Vitamin C für ein starkes Immunsystem.
 - Kalium, um das Wasser im Körper in Balance zu halten.
 - Ballaststoffen für eine gute Verdauung, z. B. als Tiroler „Schöfeler“ (=Erdäpfel mit Schale).

Erdäpfel zählen zu den Stärkelieferanten, sowie Getreide und Getreideprodukte (Brot, Teigwaren, Polenta, etc.).

**TÄGLICH 4 PORTIONEN
GETREIDEPRODUKTE/ERDÄPFEL**

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Erdäpfeln:



Tiroler Erdäpfel können vielfältig zum Einsatz kommen

- Erdäpfelbrot
- Erdäpfel-Kürbisgröstl mit Spiegelei
- Fruchteknödel aus Erdäpfelteig

Tipps für den Verzehr von Erdäpfeln

- Teige können mit Erdäpfeln verfeinert werden, z. B. Erdäpfelbrotteige, Knödelteige usw.
- Erdäpfel dienen als Sättigungsbeilage, z. B. Schweinsbraten mit Sauerkraut und Salzerdäpfeln oder Saibling mit Gemüse und Erdäpfeln.
- Erdäpfel eignen sich ideal zum Binden von Soßen und Suppen.

MERKE

- Erdäpfel enthalten viel **Stärke, Ballast-** und **Mikronährstoffe**.
- Sind sehr gut verträglich und sorgen für eine **geregelte Verdauung**.
- Mit Erdäpfeln können **kohlenhydratarmer Lebensmittel** wie Milchprodukte, Fisch, Fleisch, Eier und Gemüse **aufgewertet** werden.
- Der Proteingehalt von Erdäpfeln ist mit 2 % zwar relativ gering, dennoch haben sie eine **hohe biologische Wertigkeit**, da viele **lebenswichtige Proteinbausteine** (Aminosäuren) enthalten sind, die wir sehr gut verwerten können.
- Die Knollen bestehen zu rund **20 % aus Stärke**. Die Erdäpfelstärke kann **in rohem Zustand** von unseren Verdauungsenzymen **nicht abgebaut werden**, dafür müssen die Erdäpfel erhitzt werden.
- Erdäpfel enthalten die Ballaststoffe **Cellulose, Pektin** und **Hemicellulose**. Diese Ballaststoffe sind **leicht verdaulich** und sorgen für eine geregelte Darmtätigkeit.
- Der Erdäpfel ist besonders **reich an Kalium**, enthält aber auch nennenswerte Mengen **Kalzium, Phosphor** und **Magnesium**.
- Erdäpfel sind besonders **reich an Vitamin C**. Weiters sind noch **Thiamin** und **Pyridoxin** enthalten. Diese Vitamine sind **wasserlöslich**, werden also durch Wasser aus den Erdäpfeln herausgelöst.
- Auch bei der Zubereitung kann ein erheblicher Vitaminverlust entstehen.
 - » Deshalb die Erdäpfel, wann immer möglich, **mit der Schale kochen**, da diese vor Verlusten schützt.
- Bei zu starkem Erhitzen, unsachgemäßer oder zu langer Lagerung können sich in den Erdäpfel schädliche Substanzen wie **Acrylamid** und **Solanin** bilden.
 - » Beim trockenen Erhitzen über 180 °C, z. B. beim Backen, Braten, Grillen oder Frittieren, entsteht **aus Stärke Acrylamid**. Acrylamid kann bei übermäßigem Verzehr krebserregend wirken. Deshalb Erdäpfel nicht zu stark bräunen, sondern **nur „vergolden“**.
 - » Solanin ist ein leicht giftiges Alkaloid und der Gehalt steigt mit der Lagerdauer. Es reicht, die Erdäpfel **vor oder nach dem Kochen** zu schälen und die **Keime bzw. die grünen Stellen großzügig zu entfernen**.



mehr Infos unter:



Milch & Milchprodukte

Milch ist ein hochwertiges Lebensmittel und ein wichtiges Grundnahrungsmittel, **es liefert uns:**

- wichtige Mineralstoffe, allen voran Kalzium für eine gute Knochenstruktur.
- hochwertige Proteine für unsere Muskeln.



**TÄGLICH 3 PORTIONEN
MILCH & MILCHPRODUKTE**

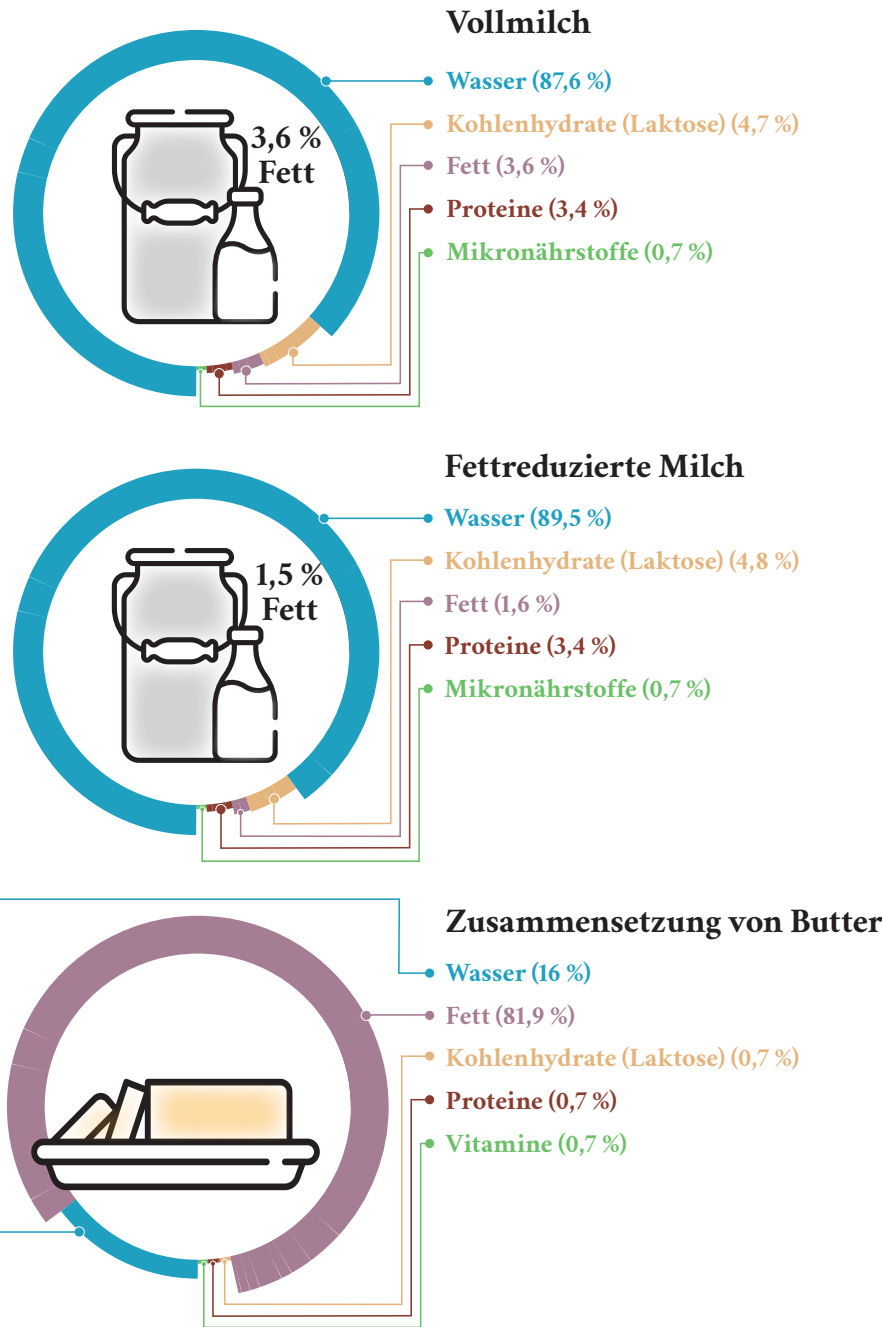
Tipps für den Verzehr von Milch & Milchprodukten

- Im Sommer die frische Almmilch und im Winter die g'schmackige Heumilch von heimischen Bauern (evtl. in Bio-Qualität) sowie die Milchprodukte daraus verwenden, um den Nährstoffgehalt der Speisen zu erhöhen.
- Kalzium- und proteinarme Lebensmittel können mit Milch und Milchprodukten aufgewertet werden, z. B. ein Glas Milch oder Buttermilch zu Gerichten wie Schöfeler mit Salat oder Erdäpfelblattln mit Kraut servieren.
- Brotteige können aufgewertet werden, indem ein Teil des Wassers mit Milch oder Buttermilch ersetzt wird.

Auf den schonenden Umgang der Milch und Milchprodukte achten:

- » Milch nicht zu stark erhitzen, um die hitzeempfindlichen Vitamine zu schonen.
- » Speisen und Getränke mit frischen Almmilch- oder Heumilchprodukten zubereiten, z. B.: Erdbeermilch, Milchreis mit Apfelkompott und Zimt, Palatschinken pikant gefüllt.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Milch & Butter:



MERKE

- Milch enthält Proteine, Fett und Kohlenhydrate und ist somit ein **Nahrungsmittel und kein Getränk**.
- Die genaue **Zusammensetzung** der Milch ist **von verschiedenen Faktoren** wie Haltung, Fütterung oder Verarbeitung abhängig:
 - » Almmilch, Bio-Milch sowie Heumilch sind **besonders reich** an den **fettlöslichen Vitaminen A und D** und auch der **Gehalt von Beta-Carotin** ist in Alm- und Heumilch höher.
 - » Je höher der Anteil an Alm-, Weide- und Wiesenfutter, **desto höher** ist der Anteil an **ungesättigten Fettsäuren**. Almvollmilch enthält gegenüber handelsüblicher Vollmilch etwa **ein Drittel mehr Omega-3-Fettsäuren** und **dreimal so viel** wie fettreduzierte Milch.
- Zu den wesentlichen Mikronährstoffen zählen **Kalzium, Magnesium, Phosphat** und **Zink**.
- Mit 3 Portionen Milch und Milchprodukten pro Tag kann ein Erwachsener seinen **Kalziumbedarf** von 1.000 mg **decken**.
- 100 ml Almmilch decken den Tagesbedarf an **Vitamin E**.
- **Vollmilch** ist **energiereicher als fettreduzierte**, Vollmilch ist energiereicher als fettreduzierte und enthält mehr fettlösliche Vitamine.
- Durch die **Wärmebehandlung** kann ein Teil der **Vitamine verloren** gehen, wobei die höchsten Verluste beim Sterilisieren und Abkochen entstehen und die geringsten beim Pasteurisieren. Darum ist Frischmilch zu bevorzugen.
- Milch enthält hauptsächlich das **Kohlenhydrat Milchzucker** (Laktose). Die Laktose bewirkt die Bildung einer **günstigen Darmflora** und fördert indirekt die **Aufnahme von Kalzium, Phosphat, Magnesium und Eisen** aus dem Dünndarm ins Blut. Außerdem unterstützt Laktose die Produktion von Vitaminen durch Darmbakterien im Dickdarm.
- Milch wird durch erhitzen, ansäuern, pasteurisieren oder homogenisieren leichter verträglich.
- Milch ist **kalziumreich** und **schützt vor Osteoporose**, da es den Knochenmineralgehalt und die Knochendichte erhöht.
- Milch, insbesondere Almmilch, kann dank des Omega-3-Fettsäuregehalts das **Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen**.

Joghurt

Joghurt enthält wie Milch alle Hauptnährstoffe und eine Fülle an Mikronährstoffen. Zudem hat es eine positive Auswirkung auf den Verdauungstrakt und die Mikroorganismen im Körper.

Joghurt garantiert eine gute Versorgung mit:

- Proteinen, die wichtig für unsere Muskeln sind.
- Kalzium, das unsere Knochen stärkt.
- Milchsäurebakterien für eine intakte Darmflora.

Tipps für den Verzehr von Joghurt

- Joghurt wertet kalzium- und proteinarme Lebensmittel auf und ist somit der ideale Begleiter von heimischen Erdäpfeln, Gemüse, Obst und Nüssen.
- Fruchtjoghurts selber zubereiten: Naturjoghurt und frische Tiroler Früchte – schnell, einfach und gut.
- Brot- und Gebäckteige mit Joghurt verfeinern.
- Salatdressings mit Joghurt aufwerten.
- Kräuter-Joghurtsoßen zu Gerichten wie pikanten Strudeln, Ofenerdäpfeln und Ofengemüse oder Getreidelaiabchen servieren.



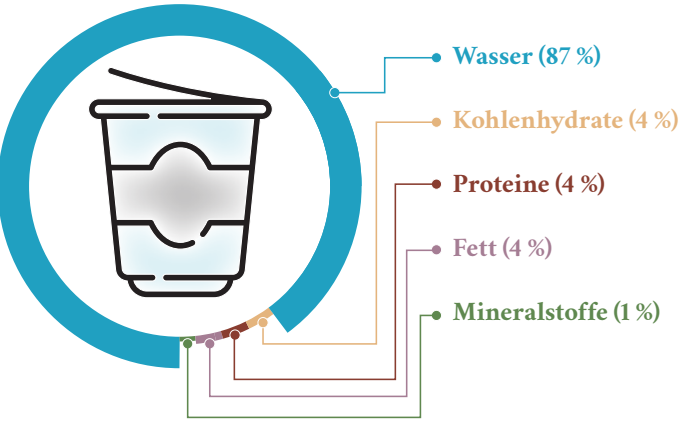
Täglich 3 Portionen Milch & Milchprodukte,
davon **1 PORTION JOGHURT**



mehr Infos unter:



Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Joghurt:



MERKE

- Durch die Wirkung der Milchsäure werden **fermentierte Milchprodukte** wie das Joghurt **leichter verdaulich** und damit besser vertragen als reine Milch.
- Joghurt enthält **leicht verdauliche** und **gut verwertbare Proteine**, vorwiegend Caseine und Molkenproteine.
- In Joghurt ist hauptsächlich **Milchzucker** (Laktose) enthalten, das den Milchsäurebakterien als Energiequelle dient. Milchsäurebakterien bauen Milchzucker ab, deswegen **enthält Joghurt weniger als Milch**.
- Joghurt ist eine **wichtige Kalziumquelle** und unterstützt die Zahn- und Knochengesundheit.
- Im Joghurt sind vor allem **Magnesium, Phosphat** und **Zink** enthalten.
- In der Milch sind zahlreiche **fett- und wasserlösliche Vitamine** enthalten, wobei der Vitamingehalt abhängig von Fütterung, Fettgehalt und Wärmebehandlung der Milch ist.
- In nennenswerten Mengen sind in Joghurt das **fettlösliche Vitamin A** sowie die **wasserlöslichen Vitamine Niacin, Riboflavin, Cobalamin** und **Pantothensäure** enthalten.
- Joghurt aus Almmilch und Milch aus Weidehaltung enthält besonders viel **Beta-Carotin, Vitamin E** und ist reich an **Omega-3-Fettsäuren**.
- Durch die enthaltenen Milchsäurebakterien weist Joghurt eine **probiotische Wirkung** auf und unterstützt dadurch unsere Verdauung



mehr Infos unter:



Käse

Käse garantiert eine gute Versorgung mit:

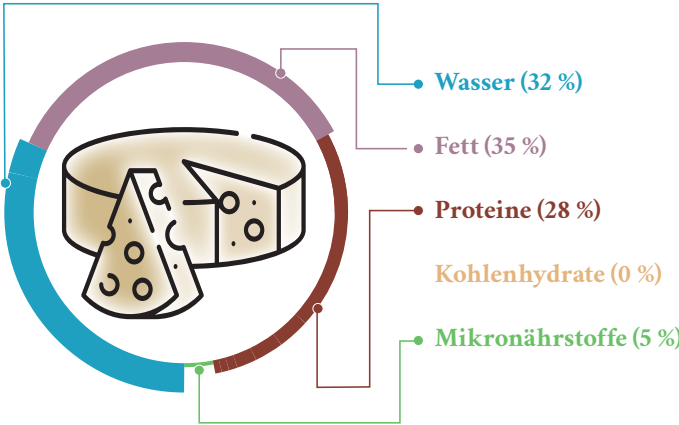
- Proteinen, die wichtig für unsere Muskeln sind.
- Kalzium, das unsere Knochen stärkt.
- Vitaminen und Mineralstoffen, die einen wichtigen Beitrag für unser Immunsystem leisten.



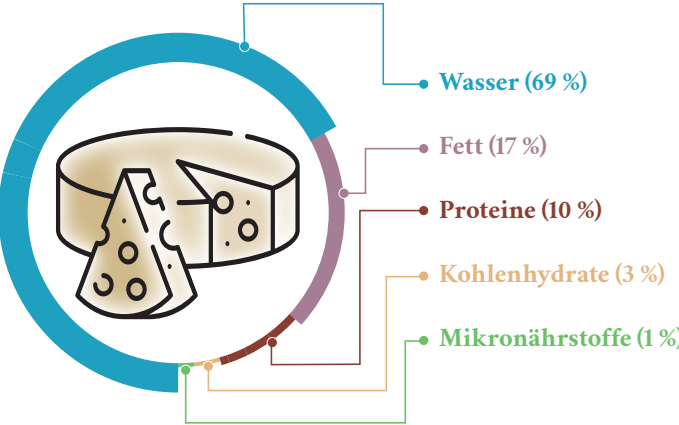
Täglich 3 Portionen Milch & Milchprodukte, davon **1 PORTION KÄSE**

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Käse:

Tiroler Almkäse g.U.



Frischkäse



Tipps für den Verzehr von Käse

- Bei Käsegerichten sorgen Kräuter und Gemüse für den Frischekick.
- Bei salzigen Käsesorten sollte bei der Zubereitung nur mehr wenig Salz verwendet werden.
- Die klassische Tiroler Jause kann mit Topfenaufstrichen sowie viel frischem Tiroler Gemüse aufgewertet werden. So können Käse und Wurstwaren reduziert und ein besseres Verhältnis zwischen Fett, Vitaminen und Mineralstoffen erzielt werden.
- Zum Käsebrot frisches Gemüse genießen und Butter teilweise durch Topfenaufstriche ersetzen.
- Beim Kochen kann Fett eingespart werden, wenn fettreiche Käsesorten zum Einsatz kommen:
 - » Bei Béchamelsoßen zum Gratinieren das Mehl trocken anrösten, mit Milch aufgießen und mit Tiroler Almkäse g.U., Pfeffer und Muskatnuss verfeinern.
 - » Käsespätzle nicht in Fett schwenken – der Käse gibt genügend Fett ab.
 - » Bei Käsesuppen das Mehl trocken anrösten, mit Suppe aufgießen und den Käse einrühren.
 - » Cremesuppen mit Frischkäse verfeinern und den Rahm weglassen.
- Kaspressknödel mit Magerkäse wie Graukäse zubereiten und dazu eine große Portion Salat genießen.
- Schlutzkrapfen am besten in einer beschichteten Pfanne in wenig Modlbutter anbraten, mit Tiroler Almkäse g.U. bestreuen und dazu einen gemischten Salat genießen.



MERKE

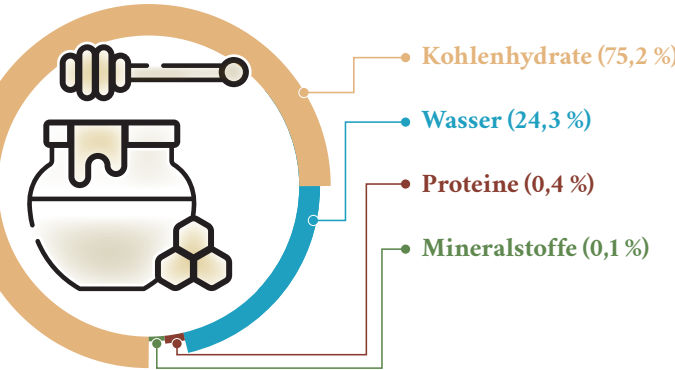
- » Die Käseherstellung ist ein **Dehydrierungsprozess**, bei dem der Wassergehalt sinkt und Fett, Proteine sowie Mikronährstoffe, allen voran **Kalzium** und **Phosphat**, **stark konzentriert** werden.
- » Die Menge an Fett und Protein ist von **Käseart** und **Wassergehalt** abhängig. Das heißt, je fester der Käse, desto weniger Wasser und umso mehr Fett und Protein sind enthalten.
 - » **Frischkäse** beispielsweise hat aufgrund des hohen Wassergehaltes einen **sehr niedrigen Fettgehalt**, während der Hartkäse **Tiroler Almkäse g.U.**, der lange gereift ist, einen **höheren Fettgehalt** aufweist.
 - » **Tiroler Graukäse g.U.** wird aus entrahmter Magermilch hergestellt und enthält deshalb viel Eiweiß aber nur sehr wenig Fett.
- » **Gut gereifte Käse** enthalten **keine Laktose** und sind bei **Laktoseintoleranz** gut geeignet.
- » Käse ist reich an biologisch hochwertigen und leicht verdaulichen Proteinen, insbesondere **Casein**.
- » Käse enthält neben einem hohen Anteil an **gesättigten Fettsäuren** auch **einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren** sowie natürlich vorkommende **Transfettsäuren**.
- » Gereifter Käse ist besonders **reich an Kalzium**.
 - » Der tägliche **Kalziumbedarf** eines Erwachsenen kann mit **100 g Tiroler Almkäse g.U.** nahezu gedeckt werden. Da lang gereifte Käse auch viel **Phosphat** und **Natrium** enthalten, sollte er in moderaten Mengen genossen werden.
 - » Käse liefert zahlreiche Vitamine, insbesondere die **fettlöslichen Vitamine A** und **D** sowie die **wasserlöslichen Vitamine Riboflavin** und **Cobalamine**.

Honig

Honig wird aufgrund seines Genusswertes vor allem als Brotaufstrich oder als alternatives Süßungsmittel konsumiert.

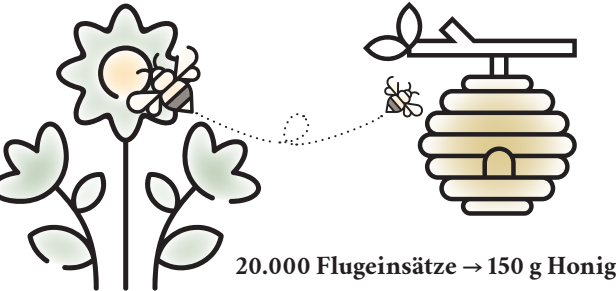
- Honig:**
- ist als Genussmittel zu sehen.
 - kann Speisen geschmacklich ergänzen und verfeinern.
 - ist reich an Zucker und bildet keine eigenständige Speisekomponente.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Honig:



TÄGLICH MAX. 1 PORTION
VON CA. 20 g

Honig fällt aufgrund des hohen Zuckergehalts unter die Gruppe der geduldeten Lebensmittel. Diese Gruppe zeichnet sich durch einen hohen Energie- und geringen Mikronährstoffgehalt aus.



MERKE

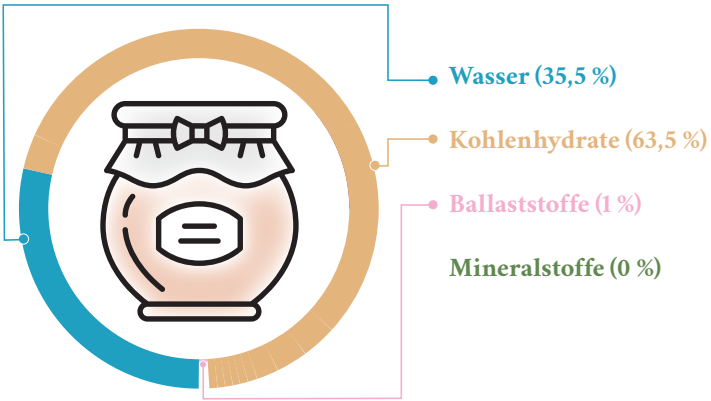
- Aufgrund des hohen Zuckeranteils und des geringen Mikronährstoffgehaltes wird Honig aus ernährungsphysiologischer Sicht wie **Haushaltszucker** bewertet und soll ähnlich wie Vanillezucker nur **zur Geschmacksverfeinerung** eingesetzt werden.
- Vielfach wird Honig vom gesundheitlichen Wert her falsch eingestuft: Auch wenn Bienenhonig ein naturbelassenes Lebensmittel ist, eine **gesundheitsfördernde Wirkung** konnte wissenschaftlich **nicht belegt** werden.
 - » Honig ist daher **keine gesündere Alternative zu Zucker**.
- Heimischer Honig sollte bevorzugt werden.
- Im Honig sind nur sehr **geringe Mengen an Vitaminen und Mineralstoffen**, darum leistet Honig bei moderatem Verzehr keinen nennenswerten Beitrag zur Bedarfsdeckung.

Marmelade

Marmelade zählt zu den Genussmitteln und sollte nur gelegentlich in kleinen Mengen genossen werden.

- Marmelade:**
- enthält viel Zucker und wenig Mikronährstoffe.
 - bildet keine eigenständige Speisekomponente.
 - kann Speisen ergänzen und verfeinern.

Durchschnittliche Inhaltsstoffe von Erdbeermarmelade:



TÄGLICH MAX.
1 PORTION VON 20 g

Marmelade sollte aufgrund des hohen Zucker-
gehaltes und im Rahmen einer bewussten Ernähr-
ung nur in kleinen Mengen genossen werden.



MERKE

- Handelsübliche Marmelade besteht im Durchschnitt zu **55–70 % aus Zucker**, der sich aus dem Zucker der verwendeten Früchte und dem Zusatz von Haushaltszucker, braunem Zucker oder Honig ergibt.
- Marmelade ist sehr zuckerreich, kann aber auch mit weniger Zucker hergestellt werden – evtl. **verkürzt sich dadurch die Haltbarkeit**.
- Aus ernährungsphysiologischer Sicht ersetzt Marmelade **keine Obstportion**.
- Marmelade enthält **keine Proteine**.
- Der Gehalt an **Mikronährstoffen** ist abhängig von den **verwendeten Obstsorten**, der **Be- und Verarbeitung des Obstes** so wie der **Konservierungsmethode**.
 - » In Anbetracht der empfohlenen Menge von **maximal 20 g pro Tag** leistet Marmelade allerdings keinen nennenswerten Beitrag zur Mikronährstoffversorgung.
- Kalt gerührte Marmeladen enthalten, im Gegensatz zu erhitzten Marmeladen, **nahezu alle Mikronährstoffe**, die auch im Frischobst sind.
- **Vitaminverluste** können schon **bei der Lagerung** des Obstes auftreten und im Weiteren dann **beim Schälen, Schneiden und Einkochen der Früchte**.



Glossar zu den Produkten

- A** **Alpha-Linolensäure**
(α -Linolensäure, Linolensäure) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure mit einer Doppelbindung an dritter Stelle, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört.
Aminosäuren
sind chemische Verbindungen, aus denen Proteine (Eiweiß) aufgebaut sind.
Aminozucker
sind Einfachzucker, die für viele chemische Vorgänge notwendig sind.
Amylopektin
ist ein Mehrfachzucker, der ein Hauptbestandteil von pflanzlicher Stärke ist.
Antioxidantien
sind Radikalfänger, die die Oxidation von Lebensmitteln verlangsamen oder verhindern.
Avidin
ist ein bestimmter Proteinbaustein im Eiklar von Hühnereiern.
- B** **Ballaststoffe**
sind unverdaubare Kohlenhydrate, die vorwiegend in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen.
Bioverfügbarkeit
ist die Menge und Geschwindigkeit, mit der ein Wirkstoff aus einem Lebensmittel in den Blutkreislauf gelangt.
- C** **Casein**
(= Kasein) ist ein Milchprotein.
Cholesterin
ist eine fettähnliche Substanz, die für die Bildung von Zellenwänden und Gallensäure notwendig ist.

- D** **Darmflora**
ist die Gesamtheit der Mikroorganismen, die sich im Darm befindet.
Denaturieren
= sich (in seiner Struktur) verändern, ausflocken
DHA
= Docosahexaensäure
Disaccharide
sind Zweifachzucker, die aus zwei Zuckerbausteinen bestehen.
Docosahexaensäure
(DHA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure mit einer Doppelbindung an dritter Stelle, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört.
- E** **Eicosapentaensäure**
(EPA) ist eine mehrfach ungesättigte Fettsäure mit einer Doppelbindung an dritter Stelle, die zu den Omega-3-Fettsäuren gehört.
Emulsion
ist ein Gemisch von zwei normalerweise nicht mischbaren Flüssigkeiten.
Energiedichte
ist möglichst viel Energie auf kleinem Raum.
Enzyme
werden in Zellen gebildet und steuern den Stoffwechsel.
EPA
= Eicosapentaensäure
Erythrozyten
sind die roten Blutkörperchen.
Escherichia coli
(E. Coli, Kolibakterium) sind Bakterien, die im menschlichen und tierischen Darm vorkommen.
Essentiell
(oder: essenziell) bedeutet lebensnotwendig.
Exkrete
sind Ausscheidungen.

- F** **Fermentation**
Ein Lebensmittel wird durch einen gesteuerten Gärprozess veredelt.
Fettsäuremuster
Zusammensetzung der einzelnen Fettsäuren.
Fi.Tr.
= Fett in Trockenmasse.
Fruchtzuckerunverträglichkeit
ist eine Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker.
Fruktose
ist der Einfachzucker *Fruchtzucker*.
- G** **g**
= Gramm
Galaktose
ist der Einfachzucker *Schleimzucker*.
Gesättigte Fettsäuren
sind Fettsäuren, deren Ketten keine Doppelbindungen aufweisen.
Gicht
ist eine Stoffwechselerkrankung, die durch hohe Harnsäurekonzentrationen im Blut ausgelöst wird und unbehandelt zu Veränderungen an Gelenken und Nieren führen kann.
Glukose
ist der Einfachzucker *Traubenzucker*.

- H** **H-Milch**
ist Haltbarmilch.
Homogenisieren
Dabei werden sich nicht mischende Flüssigkeiten wie Fett und Wasser durch Zerkleinerung der Bestandteile vermischt.

- K** **kcal**
= Kilokalorien
kg
= Kilogramm
- L** **Lab**
ist ein Gemisch aus dem Labmagen junger Wiederkäuer im milchtrinkenden Alter, das zum Ausfällen des Milcheiweißes bei der Herstellung von Käse genutzt wird.
Laktation
ist der Fachausdruck für die Milchabgabe von Säugetieren.
Laktose
ist der Zweifachzucker *Milchzucker*, der aus Glukose und Galaktose besteht.
Laktoseintoleranz
ist eine Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker.
Laktosefreie Milchprodukte
sind Milchprodukte, denen bei der Herstellung milchzuckerspaltende Enzyme zugesetzt werden, sodass Galaktose und Glukose getrennt voneinander vorliegen.

M mg
= Milligramm (1 g = 1.000 mg)
µg
= Mikrogramm (1 g = 1.000.000 µg)
ml
= Milliliter
Maltose
ist ein Zweifachzucker aus zwei Glukosebausteinen.
Metaanalyse
ist ein statistisches Verfahren, um Ergebnisse von verschiedenen Studien, zur selben Fragestellung, zusammenzufassen und zu bewerten.
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren
sind Fettsäuren mit mehreren Doppelbindungen.
Mikrobiom
ist die Gesamtheit aller Mikroorganismen die den Darm und die Haut besiedeln.
Mikroorganismen
sind mikroskopisch kleine Lebewesen, die als Einzelwesen nicht mit bloßem Auge erkennbar sind.
Molkenprotein
= Molkeneiweiß

N Nährstoffdichte
gibt das Verhältnis vom Nährstoffgehalt in einem Lebensmittel zum Energiegehalt dieses Lebensmittels an.

O Ödeme
sind Wassereinlagerungen im Bindegewebe.
Oligosaccharide
bestehen aus mehreren Zuckerbausteinen.
Omega-3-Fettsäuren
sind mehrfach ungesättigte Fettsäure mit einer Doppelbindung an dritter Stelle.
Omega-6-Fettsäuren
sind mehrfach ungesättigte Fettsäure mit einer Doppelbindung an sechster Stelle.
Osteoporose
ist eine Störung im Knochenstoffwechsel, die den Knochen dünner und poröser und somit anfällig für Brüche macht.

P Phytinsäure
gehört zu den bioaktiven Substanzen und dient Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Getreide und Ölsaaten als Speicher für Phosphat und Kationen, die sie für die Keimlinge zum Wachstum benötigen.
Polysaccharide
bestehen aus vielen Zuckerbausteinen.
Probiotisch
ist das Versetzen mit Milchsäurebakterien, die den Aufbau der Darmflora verbessern sollen.
Proteine
sind Eiweiße, die vorwiegend aus Aminosäuren aufgebaut werden.

R Resorbieren
ist die Aufnahme von Stoffen aus dem Darm oder über die Haut- und Schleimhaut ins Blut oder die Lymphbahn.

S Saccharose
ist ein Zweifachzucker aus Glukose und Fruktose.
Silage
= Silofutter, Gärfutter
Skorbut
ist eine Krankheit, die auf einem Mangel an Vitamin C beruht, bei der es besonders zu Blutungen des Zahnfleisches und der Haut kommt.

T Trockenmasse
ist jener Bestandteil einer Substanz, der nach Wasserentzug übrig bleibt.

V Vegetarismus
ist eine Ernährungsweise, bei der Fleisch und zum Teil auch Fisch, auch in verarbeiteter Form, gemieden wird.
Veganismus
ist eine Ernährungsweise, bei der auf alle tierischen Produkte verzichtet wird.

Z Zweifachzucker
bestehen aus zwei Zuckerbausteinen.
Zentrifugieren
ist die Bezeichnung für ein Verfahren zum Trennen von zwei oder mehreren Stoffgemischen.



Tiroler Genusssteller & Ernährungsberg

Tiroler Genussteller

Es gibt bereits einige Tellermodelle, die eine gesunde, ausgewogene Ernährung repräsentieren. Durch die Darstellung von Lebensmitteln und Mengenrelationen wird gesunde bzw. ausgewogene Ernährung praxisnah serviert. Ein Tellermodell ist ein visuell ansprechendes und leicht verständliches Medium in der Ernährungskommunikation sowie in der Aus- und Weiterbildung.

Im Rahmen des Projektes **gesund.tirol** ist ein ausgewogener, bewusster Genussteller mit Tiroler Lebensmitteln entstanden. Nach den Analysen des Studiengangs Diätologie der fh gesundheit Innsbruck konnten auf Basis dieser Ergebnisse und in enger Zusammenarbeit mit der Diätologin Edburg Edlinger zwei Tiroler Genussteller (Fleisch und vegetarisch) entwickelt werden. Die grafische Umsetzung der Genussteller hat Bine Penz übernommen.

Rechts ist der Tiroler Genussteller mit Fleisch abgebildet, die vegetarische Variante ist im ausführlichen Ernährungsleitfaden zu finden.
Der Tiroler Genussteller repräsentiert eine Hauptmahlzeit für einen gesunden Erwachsenen.

i

Die Portionsangaben im Umfeld des Genusstellers beziehen sich auf den gesamten Tagesbedarf eines gesunden Erwachsenen mit normalem Energiebedarf.

Grundsätzlich gilt:
Nimm dir Zeit zum Essen und genieße in Ruhe. Spüre dein Hunger- und Sättigungsgefühl, das meistens nach etwa 20 Minuten eintritt. Beende die Mahlzeit, wenn dein Hunger gestillt ist. Bevorzuge kleine Portionen und hole dir bei zu wenig Sättigung gerne Nachschlag. Du lieferst dir damit die optimale Energie für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Tiroler Genussteller mit Fleisch normaler Energiebedarf



Zusammensetzung einer ausgewogenen Mahlzeit (für einen gesunden Erwachsenen)



Getränk
Leitungswasser, Mineralwasser, ungesüßter Tee



1 Portion Gemüse | Salate | Früchte
Genieße Gemüse roh oder gekocht als Beilage, Hauptgericht, Salat, Rohkost zum Knabbern oder in der Suppe. Obst kann als Nachtisch oder anstelle von Gemüse eingesetzt werden. Gemüse macht den Teller zur Augenweide. Verwende bunten Zutaten und garniere dein Gericht liebevoll. Bei drei Mahlzeiten täglich verteilt man die fünf Portionen Gemüse und Obst auf diese Mahlzeiten, z. B. zwei Portionen jeweils zum Frühstück und Mittagessen, eine Portion am Abend.



1 Portion Stärkelieferanten
Wechsle zwischen Erdäpfeln, Getreide und Getreideprodukten (Brot, Teigwaren, Reis, Polenta, Hirse, Buchweizen, ...) ab und bevorzuge öfters die Vollkornvariante. Bei drei Mahlzeiten täglich verteilt man die vier Portionen auf diese Gerichte, z. B. je eine Portion zum Frühstück und Abendessen und die doppelte Beilagenportion mittags.



1 Portion Eiweißquelle
Iss einmal pro Tag aus der Gruppe Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Käse oder hochwertige pflanzliche Proteinlieferanten, z. B. Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen etc. Genieße zu den anderen Hauptmahlzeiten Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Käse, Topfen, Frischkäse.



1 Portion Öle, Fette und Nüsse
Für die Zubereitung verwende 1–2 Esslöffel Öl für eine Mahlzeit. Rapsöl ist besonders empfehlenswert für die heiße Küche. In der kalten Küche bringen hochwertige Öle wie Olivenöl, Walnussöl, Leinöl etc. genüssliche Abwechslung. Verwende Butter, Rahm oder Mayonnaise sparsam. Plane fettreiche Nahrungsmittel oder Gerichte nur selten ein (z. B. fette Wurst, Fleischwaren, Frittiertes, Paniertes, Blätter- und Mürbteig, süße und fettreiche Backwaren). Nüsse, Samen und Kerne sind eine natürliche Nahrungsergänzung mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Genieße täglich eine Handvoll (20–30 g).

TIPP:
Bist du ein/e schnelle/r Esser/in?
Schnelle Persönlichkeiten essen auch eher schnell. Mit folgendem Trick tust du dich leichter, langsames Essen umzusetzen: **Trinke ein Glas Wasser vor der Mahlzeit.** Dadurch füllt sich der Magen und erste Dehnungsreize auf die Magenwand signalisieren dem Gehirn Sättigung. Nun gelingt ein entschleunigtes Essverhalten besser.



Tiroler Ernährungsberg

Der Tiroler Ernährungsberg symbolisiert die Vielfalt einer ausgewogenen Ernährung und vermittelt die Verhältnisse zueinander. In der Grafik oben wird der Tagesbedarf der einzelnen Lebensmittelgruppen angezeigt.

Die Basis des Berges bildet die Flüssigkeit, denn unser Körper besteht zu **50–65 % aus Wasser**. Mit der Empfehlung von **1–3 Litern Trinkmenge** sind die Gewichtsklassen von 30–100 kg abgedeckt. Den individuellen Bedarf deckt man mit 30 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Der Flüssigkeitsbedarf steigt durch Schwitzen (wärmere Temperaturen, Sport, körperliche Arbeit) und je nach Schweißverlust beträgt die zusätzliche Wassermenge ca. 0,5–1 Liter pro Stunde.

Die **Tiroler Diätologinnen Edburg Edlinger und Karin Ratschiller** empfehlen – in Anlehnung an europäische Ernährungsfachgesellschaften und Gesundheitsorganisationen – folgende Portionsmengen für einen Tag:

Proteinquellen / Eiweißlieferanten:

- 3 Portionen am Tag:
Milch und Milchprodukte wie Jogurt oder Topfen
- 1 Portion an Tag:
Fleisch, Fisch, Eier, Hülsenfrüchte

Kohlenhydratquellen / Stärkelieferanten:

- 4 Portionen am Tag:
Nudeln, Erdäpfel, Reis, Getreideprodukte, bevorzugt Vollkorn

Gemüse & Salat:

- 3 Portionen am Tag

Obst:

- 2 Portionen am Tag

Fette / Öle / Nüsse:

- 2 Portionen am Tag

Genussmittel:

- Bis zu 1 x täglich:
Süßes, salzige Knabbereien, Alkohol

Flüssigkeit

- 30 ml pro kg Körpergewicht :
Beispiel: Bei einem Körpergewicht von 70 kg x 30 ml = 2,1 Liter Trinkmenge



Tiroler Superfood


Tiroler Superfood

Superfood ist derzeit in aller Munde. Quinoa, Goji, Avocado oder Chia erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Aber man muss nicht um die halbe Welt reisen, um an solche Kraftspender zu kommen. Direkt vor unserer Haustüre, im wunderschönen Tirol, gibt es echtes, regionales Superfood. Auch Tirols Gesundheitsexperten bestätigen, dass einige Tiroler Lebensmittel echtes Tiroler Superfood sind und mit den exotischen Superfood-Varianten mindestens gleichauf sind. In Zusammenarbeit mit den Tiroler Diätologinnen Evelyn Prinster und Karin Ratschiller werden nachfolgend die heimischen Kraftspender, die tolle Tiroler Alternativen zu dem globalen Superfood darstellen, vorgestellt. Mit dem Tiroler Superfood reduziert man nicht nur den ökologischen Fußabdruck, sondern fördert auch die heimischen Produzenten und unterstützt die Tiroler (Land-)Wirtschaft.




Buchweizen

Buchweizen ist ein Pseudogetreide. Seinen Namen trägt er aufgrund der optischen Ähnlichkeit mit den dreikantigen Samen der Bucheckern. Buchweizen wächst wie unser Erdapfel auf nährstoffarmen Böden, enthält dennoch hochwertige Mineralien wie Magnesium, Kalium und Eisen. Der besonders hohe Eiweißgehalt mit hoher Bioverfügbarkeit macht Buchweizen attraktiv für die vegetarische Ernährung.

 **Schon gewusst?**
Der Buchweizen ist eine Pflanze, die bei Bienen sehr beliebt ist.


Obernberger Schwarzhafer

Schwarzhafer wurde im Wipptal und seinen Seitentälern großflächig als Futtermittel angebaut, zu Zeiten als noch Saumtiere statt LKWs Lasten über den Brennerpass zogen. Der Obernberger Schwarzhafer ist ein Sommerhafer, er ist robust, wenig ertragreich, aber auch in Höhen bis 1.600 m ertragssicher. Schwarzhafer zeichnet sich durch mehrfach ungesättigte Linolsäuren, Mineralstoffe, Spurenelemente, Eisen, Zink, Kieselsäure, Folsäure und zahlreiche Vitamine (z. B. B1, B2, B6) aus. Er eignet sich hervorragend für magenfreundlichen Haferbrei, zum Brotbacken, aber auch für die Schnapsbrennerei. Daher wird er von Tiroler Bauern und Bäuerinnen wieder angebaut.

 **Schon gewusst?**
Einige Edelbrennereien in Tirol (z. B. Edelbrennerei Kostenzer) bieten einen Whisky aus Obernberger Schwarzhafer an.


Hirse

Hirse zählt zu den Pseudogetreiden. Sie ist eine trockenheitstolerante Futterpflanze und ist robuster und unempfindlicher gegenüber Hagelschaden als z. B. Mais. Hirse enthält viel Protein. Der Gehalt an Eisen, Zink und Magnesium zeichnet die Hirse besonders aus, v. a. das Eisen aus der Hirse ist für den Menschen gut verwertbar. Die Hirse schmeckt mild und leicht nussig, weshalb sie für süße und pikante Gerichte gern verwendet wird. Beliebte Gerichte sind: Hirsebrei, Müsli oder Palatschinken aus Hirseflocken, Risotto oder knuspriges Brot mit Hirseflocken.

 **Schon gewusst?**
Aufgrund des milden Geschmacks wird Hirse häufig als „Universalgetreide“ bezeichnet.


Leinsamen

Die Tiroler Alternative zu den weitgereisten Chiasamen sind die heimischen Leinsamen – auch Flachs genannt. Leinsamen enthalten wertvolle Omega-3-Fettsäuren für Herz und Hirn sowie wirksame Ballaststoffe als Verdauungsförderer. Der Anteil an Kalzium, Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin E zeichnet die Tiroler Super-Samen im Vergleich zum Chiasamen besonders aus. Ob im Müsli, als Topping für Salate, beim Brotbacken oder um Gemüse-Erdäpfelaibchen eine knusprige Hülle zu verleihen – Leinsamen lassen sich im Alltag vielfältig einbauen.

 **Schon gewusst?**
Beim Verzehr von Leinsamen ist es besonders wichtig, viel zu trinken, damit die Samen quellen können. Das fördert zudem das Sättigungsgefühl.

Tiroler Beeren


Goji-Beeren aus Asien haben unschlagbare Konkurrenz aus Tirol: Unsere Natur schenkt uns köstliche Beeren wie Heidel-, Johannis- und Brombeeren, Hagebutten und Sanddornbeeren. Als wahre Vitamin-C-Spender stehen sie der asiatischen Goji um nichts nach. Wenig Kalorien, dafür aber Gerbstoffe, Fruchtsäuren, antioxidative Vitamine und ein Paket aus Mineralstoffen und bioaktiven Substanzen zeichnen Beerenfrüchte aus. Ihre Wirkung reicht von entzündungshemmend bis anticancerogen, verdauungsfördernd und immunstärkend.

 **Schon gewusst?**
Brombeeren und Hagebutten zählen zu den Rosengewächsen. Auf jedem Rosenstrauch können Hagebutten wachsen. Man darf nur die verblühten Rosenblüten auf den Sträuchern nicht wegschneiden, denn daraus entwickeln sich die Hagebutten.




Tiroler Äpfel

„Ein Apfel am Tag und der Doktor bleibt, wo er mag.“ Äpfel bestehen zu 85 % aus Wasser, der Kalorienwert liegt mit ca. 70 kcal pro Apfel sehr niedrig. Ein Apfel deckt den Vitamin-C-Bedarf eines Tages. Die Ballaststoffe Pektin und Cellulose wirken cholesterinsenkend und verdauungsfördernd. Der sekundäre Pflanzeninhaltsstoff Quercetin ist immunstärkend und soll der Entstehung von Krebs vorbeugen.

 **Schon gewusst?**
Äpfel roh aufgerieben sind ein wirksames Hausmittel bei akutem Durchfall, während Äpfel in gegarter Form wie Apfelkompott Verstopfungen lösen und die Verdauung ankurbeln können.

Walnüsse

Kaum wegzudenken aus gesunden Superfood-Bowls sind Omega-3-Fettsäure-Quellen. Ein toller Ersatz für die weitgereiste Omega-3-Frucht Avocado sind unsere heimischen Walnüsse. Bereits 5–6 Walnüsse in Kombination mit etwas Rapsöl liefern genau so viel hochwertige Fettsäuren wie eine Avocado. Vitamine B und E, Eisen, Magnesium sowie Selen, die allesamt für starke Nerven und verbesserte Hirnleistung sorgen, stecken in der Supernuss, die bei genauem Hinschauen auch aussieht wie ein kleines Gehirn.

 **Schon gewusst?**
Walnüsse werden oft auch als „Nervennahrung“ bezeichnet. Zurecht, denn die vielen B-Vitamine in der Walnuss stärken die Nerven.




Tiroler Graukäse & Buttermilch

Graukäse ist fettarm und reich an Proteinen. Er ergänzt eine ausgewogenen Ernährung hervorragend. Die vielen hochwertigen Proteine, die Graukäse enthält, machen satt und unterstützen die Muskulatur.

Auch Buttermilch ist eine sehr gute Eiweißquelle und liefert B-Vitamine, Zink, Magnesium und Eisen. Die Kombination aus Proteinen und Nährstoffen unterstützt den Körper bei der Regeneration nach dem Sport, weshalb Buttermilch das ideale Superfood für Sportler*innen ist.

Tiroler Hanf

Ein Superfood der etwas anderen Art ist Tiroler Hanf. Hanfsamen stellen eine gute Proteinquelle dar und sind reich an Vitamin E sowie Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Zudem sind die Mineralien Phosphor, Kalium, Natrium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Zink und Schwefel enthalten. Die Samen sind nussig im Geschmack und können geschält oder ungeschält, roh oder geröstet, direkt oder als Zutat in Cerealien und Backwaren oder als Speiseöl verzehrt werden.

 **Schon gewusst?**
Hanfsamen sind frei von Allergenen, was sie zu einer geeigneten Zutat in hypoallergen Lebensmitteln macht.

Tiroler Saisonskalender

	Jän.	Feb.	März	April	Mai	Jun.	Jul.	Aug.	Sept.	Okt.	Nov.	Dez.
FISCH, FLEISCH & FLEISCHPRODUKTE												
Almrind Berglamm Jahrling Milchkalb verarbeitete Wurst- & Fleischwaren (z. B. Rindersaftschinken, Speck vom Hofschwein etc.)												
Grauvieh Almochs												
Almschwein												
Hofschwein									*			
Kitzei												
Kwell-Saibling	*	*										
KRÄUTER, GEMÜSE & SALAT												
Blattsalate Jungzwiebel Radieschen Rucola												
Bohnen Zuckerschoten												
Brokkoli Karotten Zucchini												
Erdäpfel												
Frühe (Erdäpfel)												
Karfiol												
Knoblauch	*	*	*	*	*							
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kraut Kräuter im Topf Pilze												
Kürbis												
Lauch												
Paprika												
Rohren												
Tomaten							*			*		
Vogerlsalat												
Wintersalate												
Zwiebel								*	*			
MILCH & MILCHPRODUKTE												
Almbutter Almmilch												
Butter Butterschmalz Glocknerkugeln Hartkäse Heumilch Joghurt												
Louick (Ziegenkäse) Sauerrahm Schlagrahm Schnittkäse Topfen Weichkäse												
Schafllkas												
GETREIDEPRODUKTE												
Roggenmehl Weizenmehl Dinkelmehl												
OBST & OBSTPRODUKTE												
Äpfel												
Birnen												
Erdbeeren												
Heidelbeeren Marillen												
Himbeeren												
Ribisel												
Kirschen												
Marmelad (Brombeer, Himbeer, Marille)												
Zwetschken												
EIER & HONIG												
Eier Cremehonig Waldhonig												
GETRÄNKE												
Apfelsaft Tyroler Imperial Hell (Bier) Tyroler Imperial Zwickl (Bier)												

* eingeschränkte Verfügbarkeit

Schnelle & gesunde Rezeptideen



weitere Rezeptideen
findest du im Kochbuch

„So schmeckt Tirol“

erhältlich bei
TYROLIA

Frühstückstöpfchen
mit Haferflocken, Beeren & Nüssen

Zutaten:

- 5 EL Haferflocken
- 1 EL Leinsamen
- 1 EL Walnüsse
- 50 ml Wasser
- 150 g Topfen (20 %)
- 1 Tasse Himbeeren
- 3 EL Apfelmus
- Zimt

Zubereitung:

1. **Am Vorabend:** Die Flocken, Samen und Nüsse mit Wasser in eine Schüssel geben.
2. **Am Morgen:** Frische Beeren und Apfelmus darüber schichten und mit Topfen abschließen.
3. Alles gut durchmischen und mit Zimt bestreut genießen.



Gefülltes
Buchweizen-Omelette

Zutaten:

- 80 g Buchweizenmehl
- 100 ml „Bio vom Berg“ Heumilch
- 50 ml prickelndes Mineralwasser
- 2 „Qualität Tirol“ Goggei
- 1 Prise Salz
- wenig Butter für die Pfanne
- für die Füllung z. B. Apfelmus, Heidelbeeren, Topfen, Spinat oder „Qualität Tirol“ Schafllkas

Zubereitung:

1. Buchweizenmehl, Wasser, Milch, Eier und Salz in eine Schüssel geben und gut verrühren.
Ca. 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen.
2. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 4 dünne Omelette ausbacken.
3. Fülle dein Omelett nach Belieben, z. B. mit Apfelmus, mit Heidelbeer-Topfen, mit Blattspinat-Feta-Füllung.



Energiebällchen

Zutaten:

- 120 g getrocknete Marillen
- 50 g getrocknete Apfelringe
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Walnüsse
- 1/2 TL echte Vanille
- 1 Prise Salz
- 2 EL Haferflocken
- 3 EL entöltes Kakaopulver
- 3 EL dunkle Schoko-Stückchen
- Zimt und/oder Nussbrösel zum Wälzen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten mit einem starken Mixer klein hacken, mit feuchten Händen 20 bis 25 Bällchen formen und nach Belieben in Zimt oder Nussbrösel wälzen.



Feines
Schwarzhaferbrot

Zutaten:

- 500 g Dinkelmehl
- 125 g Obernberger Schwarzhafer-Flocken
- 300 ml Wasser
- 200 ml „Bio vom Berg“ Buttermilch
- 1 gestr. EL Salz
- 1 TL Vollrohrzucker
- 1 Würfel Germ

Zubereitung:

1. Backrohr vorheizen: 220 °C Ober-Unter-Hitze.
2. Wasser in einem Topf erwärmen, Schwarzhaferflocken zugeben und 20 min quellen lassen.
3. Masse in eine Rührschüssel geben und Buttermilch, Salz, Zucker, Mehl und Germ zugeben. Mit dem Knethaken rasch einen weichen Teig herstellen. Zugedeckt ca. 30 min gehen lassen.
5. Brotbackform be fetten und bemehlen, den Teig kurz kneten und in die Backform füllen. Das Brot 20 min im heißen Rohr backen, auf 180 °C zurück regeln und weitere 30 min backen. Das Brot ist gar, wenn es beim Anklopfen an der Kruste hohl klingt.
7. Das Brot aus der Form nehmen, abkühlen lassen und mit etwas Butter und frischem Schnittlauch bestreut genießen.





Mikronährstoffe

Relevante Vitamine und Mineralstoffe für die Tiroler Region

Vitamin D (= Calciferole)

Vitamin D – auch Sonnenhormon genannt – wird in der Haut unter Einwirkung von UV-Strahlen aus Cholesterin gebildet. Vitamin D ist relevant für eine gesunde Knochendichte. Außerdem stärkt Vitamin D die Herzmuskelkraft, wirkt regulierend auf die Blutfette, schützt die Gefäßinnenwände und hat eine entzündungshemmende Wirkung. In den langen Wintermonaten kann es aufgrund UV-Mangels zu ungenügender Synthese von Vitamin D kommen. Viel Bewegung an der Luft ist daher wichtig.

Vitamin-D-Spender sind:

- Eier
- Fisch
- Almvollmilch & Produkte daraus

Vitamin C (= Ascorbinsäure)

Als antioxidatives Vitamin ist Ascorbinsäure wichtig für das Immunsystem. Vitamin C fördert die Aufnahme von Eisen im Darm und hilft somit bei der Blutbildung. Vitamin C ist außerdem beteiligt am Aufbau der Gallensäure, die für einen intakten Fettstoffwechsel relevant ist. Tiroler Äpfel sind großartige Vitamin-C-Spender. Sie liefern mehr Vitamin C als importierte Zitrusfrüchte.

Vitamin-C-Spender sind:

- Hagebutten
- Vogelbeeren
- Sanddornbeeren
- Erdäpfel
- Gemüse
- Obst

Kalzium

Der meist bedeutendste Mineralstoff für den Menschen ist Kalzium. 99 % des Kalziumbestandes ist im Skelett eingelagert. Kalzium verleiht den Knochen und Zähnen ihre Festigkeit. Ein Mangel an Kalzium führt zu Osteoporose. Die Kalziumaufnahme aus dem Darm wird durch Vitamin D, Zitronensäure und Laktose begünstigt, durch Oxalsäure wie in Spinat, Rhabarber, Kakao, Kochsalz, Kaffee, Phytinsäure aus Frischgetreide und Alkohol gehemmt.

Kalzium ist besonders enthalten in:

- Käse
- Milch & Milchprodukten
- Eier
- grünem Gemüse
- Erdäpfeln

Zink

Zink ist an sehr vielen Stoffwechselprozessen im Körper beteiligt. Wir verwerten Zink aus tierischen Quellen besser als aus pflanzlichen. Ein Zinkmangel kommt häufig vor und bewirkt Veränderungen des Hormonhaushaltes und der Enzymaktivität. Weiße Flecken an den Fingernägeln, Hautproblemen, psychischen Erkrankungen und ein gestörter Säure-Basen-Haushalt können Ursache von Zinkmangel sein.

Zink ist besonders enthalten in:

- Schweineleber
- Kalbsleber & -fleisch
- Walnüssen
- Milch & Milchprodukten
- Weizenvollkornbrot
- Rindfleisch
- Eier
- Linsen
- Mais
- Haferflocken

Jod

Jod ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone. Der Jodgehalt in pflanzlichen Lebensmitteln ist vom Jodgehalt des Bodens abhängig. Der Gehalt in Milch, Fleisch und Eiern wiederum ist abhängig vom Jodgehalt des Futters. Österreich zählt zu den Jodmangelgebieten, das heißt, unsere Böden sind jodarm und dieses Defizit wird über jodiertes österreichisches Speisesalz seit Jahren ausgeglichen.

Jod ist besonders enthalten in:


- Salzwasserfischen
- Krustentieren
- jodiertem Speisesalz
- in geringen Mengen in Milch & Eiern

Magnesium


Magnesium ist an vielen Stoffwechselreaktionen beteiligt, vorwiegend bei Prozessen der Energiegewinnung. Magnesium ist nötig, um Vitamin D zu aktivieren. Es reguliert einen gesunden Säure-Basen-Haushalt, führt zu intakter Herzfunktion und ist neben Kalzium und Phosphor am Aufbau von Knochen und Zähnen beteiligt. Ein Magnesiummangel tritt vor allem bei erhöhtem Alkoholkonsum, Leistungssport, starkem Schwitzen und Stress auf. Ein bekannter Magnesiummangel sind Wadenkrämpfe, aber auch Gefäßverkalkung, niedriger Vitamin-D-Spiegel, Übelkeit und Depression können durch Magnesiummangel entstehen.

Magnesium ist besonders enthalten in:


- grünem Gemüse
- Weizenkleie
- Sonnenblumenkerne
- Milch & Milchprodukte
- Erdäpfeln
- Walnüssen
- Haselnüssen
- Gerste
- Reis




Die empfohlene Zufuhrmenge eines Erwachsenen beträgt **20 µg** täglich.




Die empfohlene Zufuhrmenge eines Erwachsenen beträgt **95–110 mg** täglich.




Die tägliche empfohlene Zufuhrmenge eines Erwachsenen liegt bei **1.000 mg**.



Die empfohlene Zufuhrmenge eines Erwachsenen beträgt **7–10 mg** täglich.



Die tägliche Bedarf eines Erwachsenen beträgt **200 µg**. Diese Menge wird über den normalen Speisesalzkonsum erreicht.



Die empfohlene Zufuhrmenge eines Erwachsenen beträgt **310–400 mg** täglich.

In Zusammenarbeit mit:



Anna-Elisabeth Purtscher
Diätologin



Carina Wahler
Diätologin



Edburg Edlinger
Diätologin



Evelyn Prinster
Diätologin



Karin Ratschiller
Diätologin



Magdalena Esterhammer
Lebensmitteltechnologin



Der ausführliche Ernährungsleitfaden und
alle Literaturverweise sind verfügbar unter:

qualität.tirol/projekte/gesunde-ernaehrung

Impressum:

Autorenschaft: Carina Wahler, Anna Elisabeth Purtscher (fh gesundheit tirol, 2020); Magdalena Esterhammer (2020); Edburg Edlinger (2020-2021); Evelyn Prinster (2021); Karin Ratschiller (2021); Agrarmarketing Tirol GmbH (2020–2021);

Herausgeberschaft: Agrarmarketing Tirol GmbH, Maria-Theresien-Straße 57/3, A 6020 Innsbruck

Fotos: AMTirol, Shutterstock

Für die Vervielfachung des Marketing-Booklets sowie des Ernährungsleitfadens ist die Zustimmung des Rechtsinhabers notwendig. Es gelten die Bestimmungen des Urheberrechtes. Stand: August 2021.

Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Alle Rechte vorbehalten. Für Inhalt und Richtigkeit der Informationen kann keinerlei Gewähr übernommen werden.



Ein Unternehmen
der Lebensraum
Tirol Holding

