



ERNÄHRUNG

Vielfalt entdecken!



1 Portion =
was in eine Hand passt



FETTES, SÜSSES UND SALZIGES:
Täglich max. 1 Portion fett-, zucker- oder salzreiche Lebensmittel wie Snacks, Limonaden, Süßigkeiten



TIERISCHE FETTE: Streich-, Back- und Bratfette sowie fettreiche Milchprodukte sparsam verwenden



FISCH, FLEISCH, WURST UND EIER:
Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch, max. 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst, max. 3 Eier; eine Portion Fleisch entspricht der Größe des eigenen Handtellers



MILCH UND MILCHPRODUKTE:
Täglich 3 Portionen Milchprodukte

PFLANZLICHE FETTE:
Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen



GETREIDE, BROT UND BELAGEN:
Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel

GEMÜSE UND OBST:
Täglich 3 Portionen Gemüse/ Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst



GETRÄNKE: Täglich mind. 1,5 l Wasser, alkoholfreie und energiearme Getränke

Quelle: in Anlehnung an die österreichische Ernährungspyramide des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz



SAISONKALENDER

Mit Genuss durchs
ganze Jahr!



Bärlauch FRÜHLING 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Frühlingszwiebeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Häuptelsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radieschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rhabarber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rucola 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Spargel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Spinat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brokkoli SOMMER 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erbsen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fenchel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Fisolen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Gurke 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Himbeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Karfiol 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Kirschen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlrabi 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Mangold 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Marillen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Melanzani 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paprika 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Paradeiser 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Ribiseln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Zucchini 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Äpfel HERBST 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Birnen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Brombeeren 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Hagebutten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kraut 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kürbis 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Maroni 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Porree 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Radicchio 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	heimische Speisepilze 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Weintrauben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwetschken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Chinakohl WINTER 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Erdäpfel 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Karotten 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Knoblauch 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Kohlsprossen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Pastinaken 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Rote Rüben 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Schwarzwurzeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Sellerie 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Vogelsalat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Zwiebeln 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12



gesund.leben.tut.gut

Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison: Die Angaben in diesem Kalender beziehen sich auf die Verfügbarkeit aus dem einheimischen Freilandanbau und auf die Lagerfähigkeit.

