

# Die inneren Werte

## natürliche Säuren

- Glukonsäure
- Zitronensäure
- Ameisensäure

## Mineralstoffe

- Eisen, Magnesium, Kalium, Kupfer, Kalzium, Mangan,

Fe

Mg

K

Cu

Ca

Mn

B1

## Vitamine

wasserlöslich

- B1, B2, C

B2

C

20%

Wasser

80%  
Zucker

- Fruktose
- Glukose

weitere

Inhaltsstoffe

- Aroma- & Farbstoffe
- Flavonoide
- feste Partikel vom Nektar sammeln



#dieesserwisser

# Werde zum Esserwässer!

Die Esserwässer sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschaftlerinnen, die auf der Plattform [www.esserwissen.at](http://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.



#dieesserwässer



#dieesserwässer  
[www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at)

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium  
Land- und Forstwirtschaft,  
Regionen und Wasserwirtschaft

 LE 14-20  
Ernährung für ein Leben

 Strategischer  
Landwirtschaftsplan für  
die Entwicklung eines  
stärkeren Österreich  
der verbindet Europa mit  
den Menschen Österreichs

