Die inneren Werte

ca. 87% Wasser

B6

ca. 3,4% hochwertiges Eiweiß

- 80% Caseine
- ca. 20% Molkenproteine

B1

B2

B12

Vitamine

wasserlöslich
B1, B2, B6, B12, Niacin, Folsäure

fettlöslich
A, D, E

E

A

D

K

Ca

P

Mg

Mineralstoffe

- Kalzium, Magnesium Phosphor, Kalium
- Jod, Fluorid

ca. 3,8% Fett

kommt als Fettkügelchen vor. Die kurz- und mittelkettigen Fettsäuren sind leicht verdaulich.

3,5-5,5% Laktose

- Kohlenhydrat der Milch
- sehr geringe Süßkraft

#dieesserwisser

Werde zum Esserwisser!

Die Esserwisser sind Bäuerinnen und Bauern, Seminarbäuerinnen und Ernährungswissenschafterinnen, 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.

#die**esserwisser**

#dieesserwisser
www.esserwissen.at

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium Landwirtschaft, Regionen und Tourismus

LE 14-20 Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.