

Gemüse



#dieesserwisser

©Tobias Schneider-Lenz

UNTERSCHIEDLICHE AUSWAHL ZU UNTERSCHIEDLICHEN JAHRESZEITEN

Gemüse aus Österreich kann reif mit einem hohen Nährstoffgehalt verzehrt werden, denn durch die langen Transportwege gehen keine Nährstoffe verloren. Regionales Gemüse garantiert die österreichischen Standards und stärkt die regionale Landwirtschaft. Auch die Produktherkunft ist somit leichter nachvollziehbar. Den Geschmack bekommt das Gemüse erst bei der Reife, denn erst dann werden die ersten Aromastoffe gebildet.

Wir haben ein abwechslungsreiches Angebot, da nicht alles ständig zur Verfügung steht.



In Österreich wird auf ca. 17.330 ha Boden Gemüse angebaut, davon entsprechen 88% Freiland. Dass eine Gemüsevielfalt im Rhythmus der Jahreszeiten entsteht, wird auf die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit geachtet.



So vielfältig die Gemüsesorten sind, so unterschiedlich sind auch deren Wasseranteil und die enthaltenen Nährstoffe. Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe zeichnen Gemüse besonders aus.



Zur Reife enthält das Gemüse die meisten Aromastoffe und das schmeckt! Deshalb sollte reif und frisch eingekauft werden. Wer regional einkauft, achtet auch auf die Saison und kann die österreichische Gemüsevielfalt genießen.

©Tobias Schneider-Lenz

“

Alle Mühe der Landwirtschaft und der Kontrolle sind vergebens, wenn Gemüse zu Hause falsch oder schlecht behandelt wird!



LAGERUNG

Nicht alles muss in den Kühlschrank. Gurke, Paradeiser, Paprika und Zucchini sind kälteempfindlich und lagern deshalb am besten bei Raumtemperatur. Pilze sind verderblicher als Fleisch und gehören in den Kühlschrank, jedoch nur wenige Tage. Sie sollten schnell verbraucht werden. Blattgemüse ist grundsätzlich kühlraumverträglich. Im Kühlschrank ist es unterschiedlich kalt, darauf sollte beim Einräumen geachtet werden.

#dieesserwisser
www.esserwissen.at





NÄHRSTOFFE

Gemüse, aber auch Obst, sind bekannt für einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Wichtig zu wissen ist, dass sich

diese Nährstoffe bei der Reifung ausbilden und nur so ein Höchstmaß an Nährstoffgehalt erreicht werden kann. Durch Lagerung, die vor allem bei langen Transportwegen entsteht, bauen sich Nährstoffe sukzessive ab.

Fruchtgemüse ist reich an Wasser, Fruchtsäure und wasserlöslichen Vitaminen. Blattgemüse ist grün und enthält deshalb viel Chlorophyll und Magnesium. Knollen- und Wurzelgemüse enthält viele Ballaststoffe und verwertbare Kohlenhydrate. Eine Abwechslung bei den Gemüsesorten stellt eine wertvolle Kombination an Nährstoffen dar und begleitet uns sowieso im Jahresrhythmus.

REGIONALE REZEPTE VON UNSEREN SEMINARBÄUERINNEN



©Tobias Schneider-Lenz



© Romana Schneider-Lenz



© LKÖÖ



©Tobias Schneider-Lenz

Lasst euch von leckeren Rezepten inspirieren unter

www.regionale-rezepte.at

Wer selbst zubereitet, der weiß, was er isst.

Jeder Einkauf ist ein Auftrag an die Produktionsweise.

Österreichische Bauern setzen auf die länderspezifischen, hohen Anforderungen und Qualitätsprogramme.

Informationen zu den Gütezeichen aus Österreich gibt es unter:

www.esserwissen.at/infothek/ratgeber/augen-auf-beim-lebensmitteleinkauf/



HALTBARMACHUNG


Das Gemüse kann auf unterschiedlicher Art und Weise haltbar gemacht werden.

Die eine Art ist das Fermentieren. Gemüse kann hervorragend fermentiert werden. Es ist die älteste Möglichkeit der Haltbarmachung, bei der sich der Nährstoffgehalt sogar noch erhöht!

Die andere Art ist das Einfrieren. Gefrieren ist eine einfache Möglichkeit, die Qualität der Nährstoffe, das Aussehen und den Geschmack bestens zu erhalten. Jedoch ist es wichtig das Gemüse innerhalb eines Jahres aufzubrauchen und nicht nochmals einzufrieren!

Auf geeignete Beutel oder Behälter sollte auch geachtet werden! Luft verzögert das Einfrieren, deshalb mit möglichst wenig Luft einfrieren.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

 Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

 LE 14-20
Investing in the European Future

 Österreichische
Landwirtschaftsbehörde für
die Förderung der
ländlichen Räume
für mehr Wert in
die heimischen Güter.



BILDUNGSCLUSTER
DIALQG
MIT DER GESELLSCHAFT



NOCH FRAGEN?

Die Esserwisser geben Antwort!

M: office@esserwissen.at