

Obst



#dieesserwisser

©LK OÖ

OBST AUS ÖSTERREICH

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

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



Der Obstanbau in Österreich zeichnet sich durch ein regionales und saisonales Angebot aus. Typische Anbaugebiete sind in Süd- und Ostösterreich. Bunt und abwechslungsreich ist die Obstpalette, dennoch ist der Apfel der absolute Liebling unter den vielen Obstsorten.



Obst ist bekannt für einen hohen Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Wichtig zu wissen ist, dass reifes, frisches Obst ein Höchstmaß an Nährstoffen aufweist. Deshalb lautet die Empfehlung, je nach Jahreszeit und saisonalem Angebot einzukaufen.



Obst ist nach der Ernte noch voll aktiv. Die Atmungs- und Stoffwechselprozesse verändern die enthaltenen Nährstoffe. Durch vorzeitige Ernte und Lagerung bauen sich die Nährstoffe und das Aroma ab. Frisches Obst aus der Region schmeckt und ist gehaltvoll.

©Stefan Stinglmayr

“

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



LAGERUNG

Je nach Obstsorte ist die Lagerfähigkeit unterschiedlich. Marillen, Beeren, Kirschen, Weintrauben im Kühlschrank aufbewahren. Zum Nachreifen können Birnen, Pfirsiche und Zwetschken bei Raumtemperatur gelagert werden. Äpfel, Birnen und Pfirsiche am besten alleine lagern, da sie das Gas Ethylen abgeben und das umliegende Obst schneller reifen lassen.

#dieesserwisser
www.esserwissen.at





FRUCHTZUCKER IST NICHT GLEICH FRUCHTZUCKER

Die Fruktose, also der Fruchtzucker, hat ein schlechtes Image erhalten. Wichtig zu wissen ist, dass Fruchtzucker nicht gleich Fruchtzucker ist.

Der im Obst vorkommende Fruchtzucker kann mit den mitgelieferten Vitaminen und Mineralstoffen im Körper gut verstoffwechselt werden und kommt nur in geringen Mengen vor. Bevor zu viel Fruchtzucker verzehrt wird, lässt die Lust auf Obst längst nach. Es gibt jedoch auch einen industriell hergestellten Fruchtzucker, meist aus Mais. Bezeichnet in der Zutatenliste als Fruktosesirup, dient er der Lebensmittelindustrie in verschiedenen Produkten als billiger, leicht zu verarbeitender Zucker. Dieser wird von der Leber schlechter verstoffwechselt und kommt in vielen Produkten vor. Wenn also von Fruchtzucker die Rede ist, muss zwischen natürlich vorkommendem Zucker in Obst und industriell hergestelltem Fruktosesirup unterschieden werden!

REGIONALE REZEPTE VON UNSEREN SEMINARBÄUERINNEN



©Tobias Schneider-Lenz



© LKOÖ



© Romana Schneider-Lenz



©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 Obst kann auf unterschiedlicher Art und Weise haltbar gemacht werden.

Eine Art ist das Gefrieren. Es ist eine einfache Möglichkeit, die Qualität der Nährstoffe und den Geschmack bestens zu erhalten.

Die andere Art ist das Einkochen. Frische Früchte ergeben die beste Marmelade. Die Aromen des Sommers können auch im Winter genossen werden.

Die Früchte können aber auch getrocknet werden. Durch die große Hitze wird das Wasser entzogen, jedoch bleiben die Mineralstoffe, Ballaststoffe und die sekundären Pflanzenstoffe.

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Landwirtschaft, Regionen
und Tourismus

LE 14-20
Erwartung für den nächsten Schritt

Österreichischer
Landwirtschaftsfonds für
die Entwicklung des
ländlichen Raumes
Für mehrheitliche Einlagen in
die ländlichen Gebiete



BILDUNGSCLUSTER
DIALQG
MIT DER GESELLSCHAFT



NOCH FRAGEN?

Die Esserwisser geben Antwort!

M: office@esserwissen.at