

SAISONAL und REGIONAL genießen heißt:

- ✓ hohe Konzentrationen an Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzeninhaltsstoffen
- ✓ mehr Geschmack
- ✓ mehr Frische
- ✓ mehr Vielfalt
- ✓ günstiger Einkauf
- ✓ Unterstützung der heimischen Bäuerinnen und Bauern
- ✓ Erhalt der heimischen Kulturlandschaft
- ✓ Beitrag zum Umweltschutz

Heimische Lebensmittel – wertvoll, sicher, erreichbar

Folgende Gütesiegel bzw. Zeichen können Sie dabei unterstützen, heimische Produkte zu erkennen:

	Auf welchen Produkten findet sich das Gütesiegel/die Marke?	Welche Herkunftskriterien müssen erfüllt sein?
 <p>AMA-Gütesiegel</p>	Das rot-weiß-rote AMA-Gütesiegel mit der Herkunftsbezeichnung „Austria“ ist auf österreichischen Produkten zu finden, die nach den Qualitätsrichtlinien der AMA produziert wurden.	<ul style="list-style-type: none"> • Wertbestimmende Rohstoffe stammen zu 100% aus Österreich. • Für Zutaten, die nicht in entsprechender Qualität und Menge in Österreich verfügbar sind, gilt ein maximaler Toleranzbereich von 1/3 des Produkts (z.B. Bananen im Fruchtojoghurt). • Be- und Verarbeitung erfolgen in Österreich. • Tiere werden in Österreich geboren, gemästet und geschlachtet.
 <p>AMA-Biosiegel</p>	Das rot-weiß-rote AMA-Biosiegel mit der Herkunftsbezeichnung „Austria“ ist auf österreichischen Bio-Produkten zu finden. Die Qualitätsanforderungen liegen über jenen der EU-Bio-Verordnung.	<ul style="list-style-type: none"> • Die landwirtschaftlichen Bio-Rohstoffe stammen zu 100% aus Österreich. • Für Zutaten, die nicht in entsprechender Qualität und Menge in Österreich verfügbar sind, gilt ein maximaler Toleranzbereich von 1/3 des Produkts (z.B. Bananen im Fruchtojoghurt). • Be- und Verarbeitung erfolgen in Österreich. • Tiere werden in Österreich geboren, gemästet und geschlachtet.
 <p>EU-Bio-Logo</p>	Das EU-Bio-Logo findet sich verpflichtend auf allen (vor)verpackten Bio-Produkten, die gemäß EU-Bio-Verordnung hergestellt wurden.	<ul style="list-style-type: none"> • Ist beim verpflichtenden Herkunftsnachweis „Österreichische Landwirtschaft“ angeführt, stammen mindestens 98 % der landwirtschaftlichen Bio-Rohstoffe aus Österreich.
 <p>BIO AUSTRIA-Logo</p>	BIO AUSTRIA ist der Verband österreichischer Bio-bäuerinnen und Biobauern. Das BIO AUSTRIA-Logo ist vorwiegend auf direkt vermarkteten Produkten zu finden, die der EU-Bio-Verordnung entsprechen und zusätzlich nach den strengeren Verbandsrichtlinien produziert wurden.	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird vor allem der am eigenen Hof produzierte Rohstoff verarbeitet.
 <p>Gutes vom Bauernhof-Logo</p>	Die Marke Gutes vom Bauernhof ist auf professionellen bäuerlichen Direktvermarktungsprodukten aus Österreich zu finden.	<ul style="list-style-type: none"> • Es wird vor allem der am eigenen Hof produzierte Rohstoff verarbeitet. • Die Verarbeitung erfolgt nach traditioneller oder hauseigener Rezeptur am Betrieb.
 <p>Geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.)</p>	<p>Diese Siegel finden sich auf österreichischen Traditionslebensmitteln, die besondere Eigenschaften aufgrund ihrer Herkunft aufweisen, beispielsweise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ennstaler Steirerkas g.U. • Pöllauer Hirschkirne g.U. • Steirisches Kürbiskernöl g.g.A. • Steirischer Kren g.g.A. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mit diesen Siegeln gekennzeichnete Produkte stammen aus einem definierten Anbau- und/oder Verarbeitungsgebiet einer Region. • Bei der Kennzeichnung „g.U.“ müssen sämtliche Produktionsschritte in dem angeführten Herkunftsgebiet erfolgen. • Bei der Kennzeichnung „g.g.A.“ muss mindestens einer der Produktionsschritte in dem angeführten Herkunftsgebiet erfolgen.
 <p>Geschützte geografische Angabe (g.g.A.)</p>		
 <p>AMA GENUSS REGION</p>	<p>Das Gütesiegel AMA GENUSS REGION ist auf geprüften Produkten bäuerlicher Direktvermarkter, bei Manufakturen und Gastronomiebetrieben zu finden.</p> <p>Die Zertifizierung beruht auf einem EU-weit anerkannten Qualitäts- und Herkunftssicherungssystem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Direktvermarkter verwenden regionale Rohstoffe, insbesondere die Hauptzutat stammt vom Betrieb. • In Manufakturen wie z.B. bei Fleischern oder Bäckern werden regionale Zutaten veredelt. • Gastronomiebetriebe setzen auf Verwendung und Transparenz regionaler Produkte.

Saisonal und regional

Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss



Die steirische Ernährungspyramide

Wie groß ist eine Portion?

Der persönliche Energiebedarf und die damit verbundene Größe der notwendigen Essensportionen ist keine konstante Größe. Sie werden durch Faktoren wie Körpergröße, Geschlecht, Alter, Gewicht und körperliche Aktivität beeinflusst.

Eine gute Orientierungshilfe bietet jedoch die eigene Hand. Sie ist individuell, wächst mit und berücksichtigt somit den persönlichen Bedarf je nach Alter und Geschlecht.

1 Portion =

Wasser		1 Glas (ca. 250 ml)
Gemüse, Obst		1 Faust
Brot, Gebäck		1 handflächen-großes Stück*
Getreideflocken		1 Handvoll
Reis (gekocht)		2 Fäuste
Erdäpfel		2 Fäuste
Nudeln (gekocht)		2 Fäuste
Milch, Joghurt		1 Glas (ca. 200 ml)
Käse		2 handflächengroße*, dünne Scheiben
Hüttenkäse		1 Faust
Fleisch, Fisch		1 handtellergroßes**, fingerdickes Stück
Wurst		Bis zu 3 handteller-große** Scheiben
Nüsse, Samen		2 Esslöffel
Öl		1 Esslöffel
Butter		1 Esslöffel

*Handfläche: Hand mit Fingern ** Handteller: Hand ohne Finger

Die steirische Ernährungspyramide



Saisonal und regional: Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss

Alkoholfreie Getränke	Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst	Getreide und Erdäpfel	Milch und Milchprodukte	Fette und Öle	Fisch, Fleisch, Wurst und Eier	Fettes, Süßes und Salziges
Täglich 6 Portionen (mindestens 1,5 Liter) Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.	Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst aus saisonalem und regionalem Angebot.	Täglich 4 Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis oder Erdäpfel (5 Portionen für sportlich Aktive und Kinder), vorzugsweise aus Vollkorn.	Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere und ungesüßte Varianten bevorzugen).	Täglich 1-2 Portionen pflanzliche Öle, Nüsse und Samen, Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.	Wöchentlich 1-2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche bis zu 3 Eier.	Fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke selten, aber dafür mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.

Essen Sie nach Ihrem Gusto, aber mit Mehrwert!

Die steirische Ernährungspyramide

- zeigt Ihnen den Weg zu einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung, die Ihre Gesundheit unterstützt, unsere Region stärkt und die Umwelt schont.
- bietet einen Überblick über optimale Mengenverhältnisse regionaler Lebensmittel, lässt dabei aber genügend Freiraum zur persönlichen Gestaltung des Speiseplans und verdeutlicht auch, dass – abhängig von der Menge – grundsätzlich jedes Lebensmittel ein Bestandteil einer gesunden Ernährung sein kann. Wählen Sie dazu bevorzugt aus dem in der Steiermark verfügbaren saisonalen Angebot!



Herausgeber:

Landeskammer für Land- und Forstwirtschaft Steiermark
Referat Bäuerinnen, Landjugend und Konsumenten
Hamerlinggasse 3, 8010 Graz, Telefon: 0316/8050-1292
E-Mail: blk@lk-stmk.at, Web: www.gscheitessen.at

In Kooperation mit der Fach- und Koordinationsstelle Ernährung des Gesundheitsfonds Steiermark, Herrengasse 28, 8010 Graz

Grafische Gestaltung: TORDREI, Roberto Grill; Fotos: Werner Krug, Coverfoto: Barbara Majcan Photography. Druck: druck.at

2. Auflage, September 2021