



Gesunde Ernährung macht Schule.

EU-Schulprogramm für Milch, Obst und
Gemüse in Bildungseinrichtungen.



Jetzt am
EU-Schulprogramm
teilnehmen! Mehr Info unter
www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm



Inhalt

- 3 Vorwort
- 4 Extra ein EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse – braucht es das?
- 5 Wie messe ich eine Portion?

Abschnitt I 6 Was wird gefördert?

- Förderung von Obst/Gemüse
- 8 Förderung von Milchprodukten
- 9 Tipps für die Planung

Abschnitt II 12 Begleitmaßnahmen rund um Milch, Milchprodukte, Obst und Gemüse

Abschnitt III 14 Wichtige Informationen über Milch, Milchprodukte, Obst und Gemüse für den Unterricht

- 17 Milch und Milchprodukte
- 18 Milchsorten
- 21 Vielfalt vom Feinsten: Milchprodukte
- 25 Jausenfreuden
- 26 Bedeutsam über den Tellerrand hinaus – die Milchproduktion in Österreich
- 28 Obst & Gemüse – unverzichtbar für eine ausgewogene Ernährung!
- 31 Der Anbau von Obst und Gemüse
- 32 Die wichtigsten Obstarten
- 34 Wichtige Gemüsearten
- 36 Saisonkalender
- 38 Sicherheit mit Brief und Siegel
- 41 Einkauf und Lagerung von Milch und Milchprodukten
- 42 Einkauf und Lagerung von Obst und Gemüse

Rückseite Mit diesen Links zu weiteren Infos

Die gesunde Jause gehört gefördert.

Die EU möchte Kinder in der Phase, in der ihre Essensgewohnheiten geprägt werden, für gesunde Ernährung sensibilisieren. Deshalb wird die Bereitstellung von Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse europaweit gefördert!

Zudem soll das Wissen der Kinder über Lebensmittel verbessert werden. Aus diesem Grund hat die AMA für Sie als LehrerIn der Primar- bzw. Sekundarstufe diese Broschüre erstellt, die Ihnen nicht nur das Milch-, Obst- und Gemüseprogramm im Detail erläutert, sondern auch die wichtigsten Informationen über die im Programm behandelten Produkte liefert.

Ziel ist es, Kindern möglichst früh die Bedeutung von gesundheitsförderlichen und regionalen Nahrungsmittelerzeugnissen näherzubringen, vertiefende Kenntnisse über deren Herkunft zu vermitteln und Freude am Genuss von Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse zu wecken.

Je nachdem, in welcher Schulstufe Sie unterrichten, können Sie die Inhalte dieser Broschüre nach Belieben nutzen. Für die Primarstufe reichen die Einführungen – blau gekennzeichnet mit „**KURZ UND KNAPP**“, ab der Sekundarstufe können schon vertiefende Informationen gegeben werden, rot gekennzeichnet als „**DETAILS**“. Darüber hinaus finden Sie zudem altersunabhängige Tipps in Grün, hervorgehoben durch die Bezeichnung „**WISSENSWERT**“.

Gender-Hinweis:

Im Interesse der Lesefreundlichkeit wurde auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet.



Extra ein EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse – braucht es das?

KURZ UND KNAPP Das Ernährungsverhalten der Kinder und Jugendlichen ist nicht ideal (Ernährungsbericht 2012). Auch Erwachsene essen zu viele hoch verarbeitete Lebensmittel, das geht zu Lasten von Vollkorn- und Milchprodukten sowie Obst und Gemüse. Die WHO Childhood Obesity Study in Österreich hat gezeigt, dass Übergewicht auch eine große Gesundheitsbedrohung für unsere Kinder ist. Diesen Entwicklungen muss unbedingt entgegengewirkt werden.

Im Zuge des Trends zu veganer Ernährung geraten Milch und Milchprodukte immer mehr in Verruf, obwohl sich Ernährungsexperten einig sind, dass Milch und Milchprodukte zu einer gesunden Ernährung dazu gehören.

Auch bei Obst und Gemüse werden die Tagesrationen in keiner Altersgruppe erreicht. Ein ungünstiges Ernährungsverhalten führt mittel- und langfristig zu Folgeerkrankungen und weiterreichenden Problemen. Daher ist es wichtig, schon in der Kindheit auf eine ausgewogene und bedarfsgerechte Ernährung zu achten und diese zu leben.

DETAILS **Zucker** (sogenannter „freier Zucker“ gemäß WHO-Definition) macht in Österreich rund 17 % der Gesamtenergiezufuhr aus – sein Anteil sollte aber gemäß WHO-Empfehlung bei maximal 10 % liegen. Vertiefende Infos zu „freiem Zucker“ finden Sie unter <https://www.ages.at/themen/ernaehrung/who-zucker-empfehlungen/>

Der Konsum von **Fett** ist mit knapp 37 % an der Gesamtenergiezufuhr ebenfalls deutlich zu hoch – im Gegensatz dazu ist die Aufnahme von Kohlenhydraten zu niedrig. Als empfohlen gelten 8-16 g Fett pro Tag – Männer kommen auf 40 g, Frauen auf 30 g. **Wichtige Nährstoffe** in Gegenüberstellung zur Prozentzahl der österreichischen Bevölkerung, die die empfohlene Menge NICHT erreicht:

Betakarotin	knapp 34 %
Vitamin E	über 75 %!
Vitamin B1	knapp 50 %
Vitamin B2	rund 40 %
Vitamin B6	rund 40 %
Biotin	knapp 19 %
Vitamin B12	über 28 %
Vitamin C	knapp 47 %!

Natrium: Hier konsumieren 81 % der Menschen deutlich mehr als die empfohlene Dosis. Das heißt, wir essen auch **zu salzig**. Bei **Kalium** und **Magnesium** hingegen gelingt es uns nicht, den Empfehlungen nachzukommen. **Die Werte bei Kalzium sind alarmierend:** 75 % der Frauen und 58 % der Männer nehmen die empfohlene Menge nicht zu sich!



Hand in Hand damit gehen die **Defizite im Milch-, Obst- und Gemüsekonsum:** Nur wenige von uns nehmen drei Portionen Milch beziehungsweise Milchprodukte zu sich. Statt zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse pro Tag essen wir in Österreich im Schnitt nur eine Portion Obst und eine Portion Gemüse.

* Laut Ernährungsbericht 2017

Wie messe ich eine Portion?

WISSENSWERT **Bei Milch:** Ca. 200 ml oder zwei handflächengroße Käsescheiben, nach Möglichkeit fettarm, beziehungsweise ¼ l Joghurt
Bei Obst/Gemüse: Eine Portion entspricht einer zur Faust geballten Kinderhand. (So wachsen die Portionen mit.)

ALLGEMEINE INFORMATIONEN **Weshalb in der Schule?** Schulen tragen eine große Verantwortung für eine gesunde Ernährung, da dieses Thema im Alltag oft zu kurz kommt. Insbesondere, weil die Ernährungsgewohnheiten gerade im Schulalter geprägt werden und somit einem späteren unzureichenden Milch-, Obst- und Gemüsekonsum relativ leicht entgegengewirkt werden kann.

Gründe für zu geringen Milch-, Obst- und Gemüsekonsum:

1. Mangelnde Verfügbarkeit Milch und Milchprodukte sind geschmacklich sehr beliebt, werden den Kindern aber nicht ausreichend dargeboten. Ähnliches gilt für Obst und Gemüse, das Kinder oftmals zu wenig kennen und selten bekommen. Der Hauptfaktor für die Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens ist aber die tägliche Verfügbarkeit. Eine regelmäßige gesundheitsförderliche Jause beeinflusst den Geschmack der Kinder und führt zu besseren Ernährungsgewohnheiten.

2. Ausprägung von Geschmacksmustern Durch den Konsum von sehr süßen oder salzigen Speisen verändert sich unser Geschmacksempfinden. Viele Fertiggerichte

enthalten zu viel Zucker, Fett und Salz. So ist es nicht verwunderlich, wenn naturbelassene Produkte für manche nicht intensiv genug schmecken. Höchste Zeit, den Gaumen wieder an die natürliche Aromenvielfalt zu gewöhnen.

3. Ernährungstrends Milch und Milchprodukte sind im Gegensatz zu Obst und Gemüse von einer zunehmenden Diskriminierung durch fragwürdige Ernährungstrends betroffen. Hierbei handelt es sich mehr um eine Modeerscheinung als um wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse – wie zahlreiche Ernährungsstudien beweisen. Näheres dazu auf Seite 17.

→ Diesen drei Herausforderungen wird mit dem EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse in Bildungseinrichtungen gezielt begegnet!

Nehmen Sie deshalb bitte teil – Ihren SchülerInnen zuliebe!



Abschnitt I

Was wird gefördert?

Das EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse in Bildungseinrichtungen hat klare Vorgaben. Die aktuell gültigen Details entnehmen Sie bitte dem Merkblatt „Allgemeine Beihilfenvoraussetzungen“ unter <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm>

Gefördert wird die Bereitstellung von **Milch und Milchprodukten** sowie von **frischem (essreifem) Obst und Gemüse** (im Ganzen oder bereits zerteilt und verpackt), das von den Kindern direkt konsumiert werden kann.

Die Produkte dürfen **nicht gekocht** werden und **die üblichen Schulmahlzeiten nicht ersetzen**. Zudem sollen sie nach Kriterien wie **Regionalität und Saisonalität** sowie unter Bevorzugung der eigenen Region als Herkunftsort ausgewählt werden.



Förderung von Obst/Gemüse

(Stand Schuljahr 2017/18)

Obst:

Äpfel	Birnen	Brombeeren	Clementinen
Erdbeeren	Grapefruits	Heidelbeeren	Himbeeren
Kirschen	Kiwis	Mandarinen	Marillen
Melonen	Mirabellen	Nektarinen	Orangen
Pfirsiche	Pflaumen	Physalis	Ribiseln
Ringlotten	Satsumas	Stachelbeeren	Walnüsse
Weintrauben	Zwetschken		

Gemüse:

Erbsenschoten	Gelbe Rüben	Gurken	Karotten
Kohlrabi	Paprika	Paradeiser	Radieschen
Rettiche	Rüben	Sellerie	

Zitrusfrüchte werden nur von November bis Februar gefördert.

Bitte beachten Sie außerdem:

- Horte können am EU-Schulprogramm für Milch, Obst und Gemüse in Bildungseinrichtungen nicht teilnehmen.
- Beihilfefähige Produkte dürfen nur von Kindern und Jugendlichen konsumiert werden.
- Um sicherzustellen, dass die Produkte ordnungsgemäß verwendet werden, führt die AMA bei Lieferanten und auch in Bildungseinrichtungen (stichproben- oder risikobasierte) Vor-Ort-Kontrollen durch.

Wenn Sie Ihren SchülerInnen die Möglichkeit geben möchten, regelmäßig eine Jause mit Milch, Milchprodukten, Obst und Gemüse in der Schule zu genießen, brauchen Sie **nur einen Teil der erforderlichen finanziellen Mittel selbst aufbringen** (zum Beispiel über den Elternverein, Sponsoren, Gemeinde ...).



Förderung von Milchprodukten

(Stand Schuljahr 2017/18)

Die aktuell gültigen Details entnehmen Sie bitte dem Merkblatt „Allgemeine Beihilfenvoraussetzungen“ unter <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm>

Beihilfefähige Milchprodukte sind

- a) Konsummilch und laktosefreie Konsummilch ohne Zusätze
- b) Joghurt, Buttermilch und Sauermilch ohne Zusätze
- c) Getränke auf Milchbasis mit Kakao, Fruchtsaft oder natürlich aromatisierte beziehungsweise fermentierte Milcherzeugnisse mit oder ohne Fruchtsaft
- d) fermentierte oder nicht fermentierte Milcherzeugnisse mit Fruchtzusatz, natürlich aromatisiert oder nicht aromatisiert (zum Beispiel Fruchtjoghurt)

Die Erzeugnisse sind zuckerreduziert, und es dürfen ihnen weder Salz, koffeinhaltiger Kaffee oder Kaffeeauszug, Fett, Süßungsmittel oder Geschmacksverstärker zugesetzt werden.

Die maximale, beihilfefähige Liefermenge von Milch und Milchprodukten beträgt 250 ml bzw. g pro Kind pro Schultag! Dies ist ein auf den Tag errechneter Höchstwert – das heißt, es können auch Produkte in anderen Verpackungsgrößen als 250 ml beziehungsweise g ausgegeben werden.

Bitte beachten Sie:

Auch Verkostungen, Ausflüge, Lehrausgänge, Exkursionen und Wandertage von SchülerInnen und Kindergartenkindern in landwirtschaftliche Betriebe sind förderbar. Mehr Details dazu finden Sie unter <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Flankierende-paedagogische-Massnahmen>

Wie kommen Sie zu den Produkten?

Ganz einfach: Als Schule bestellen Sie die Produkte

- **bei Schulmilchbauern, Molkereien oder Händlern beziehungsweise**
- **bei regionalen Obst- und Gemüselieferanten, die bei der AMA als Beihilfeempfänger registriert sind.**



Diese Lieferanten übernehmen die komplette organisatorische Förderungsabwicklung, rechnen im Zuge der Angebotserstellung den Beihilfeanteil aus und stellen Ihnen **lediglich den Differenzbetrag in Rechnung!**

Bei Fragen zum Programm oder benötigter Hilfestellung zur Kontaktaufnahme mit potenziellen Lieferanten wenden Sie sich bitte per Mail an schulprogramm@ama.gv.at

Tipp zur finanziellen Organisation:

Vereinbaren Sie mit dem Lieferanten die **während des gesamten Schuljahres anfallenden Kosten im Vornhinein**, so haben Sie in der Kommunikation mit den Eltern alle Fakten auf dem Tisch.

Tipps für die Planung

Die Einführung des EU-Schulprogramms für Milch, Obst und Gemüse in Bildungseinrichtungen funktioniert umso besser, **je mehr Personen das Vorhaben unterstützen**. Besprechen Sie daher die Teilnahme im Vorfeld mit der Direktion, dann im Lehrerkreis und zum Schluss mit den Eltern(vertretern).

Überlegen Sie dabei im Kollegium folgende Punkte:

1. Teilnahme

Idealerweise sollte **die gesamte Schule** (alle Klassen) am Schulprogramm teilnehmen, um die Logistik für den Lieferanten zu vereinfachen und bessere Konditionen zu bekommen.

2. Sortiment

- **Was** soll den Kindern angeboten werden?
- Wie **abwechslungsreich** soll das Obst-, Gemüse- und Milchsoriment sein?
- Soll die gelieferte Ware **biologisch** sein?
- Sollen nur **regionale/saisonale** Obst-, Gemüse- und Milchprodukte bestellt werden?

3. Menge/Lieferfrequenz

Wie viele Kinder sollen wie oft Milch, Milchprodukte, Obst bzw. Gemüse erhalten? Und wie groß soll die jeweilige Portion sein? Dies alles muss im Vorfeld definiert werden.

Geben Sie dem gewählten Lieferanten am besten zu Beginn des Schuljahres die Schüleranzahl bekannt und informieren Sie ihn über diesbezügliche Änderungen während des Jahres, damit wirklich alle Kinder in den Genuss der Lebensmittel kommen.

Info: Schulmilchlieferanten nehmen den Müll (zum Beispiel Becher, Verschlüsse) zur fachgerechten Entsorgung beziehungsweise zum Recycling in der Regel retour.

Überlegen Sie außerdem:

- An welchem Schultag soll die Lieferung zu Beginn des Semesters starten?
- Gibt es Lieferpausen? (zum Beispiel während der Herbstferien)
- Wer übernimmt die Produkte bei Lieferung?
- Wer kontrolliert (stichprobenartig) die Qualität (Sichtkontrolle) und gibt dem Lieferanten gegebenenfalls Rückmeldung?



4. Lagerung

In puncto Lieferhäufigkeit ist auch zu überlegen, ob es in Ihrer Schule geeignete Lagermöglichkeiten gibt. Eine tägliche Lieferung erfordert keine Lagerung, sondern nur einen kühlen Platz, an dem die Produkte verteilt werden können. Von diesem Platz sollen die Kinder dann die Kiste für ihre Klasse abholen.

Wenn Sie für mehrere Tage auf einmal liefern lassen wollen, beachten Sie bitte, dass bei Milch und Milchprodukten eine geschlossene Kühltette sichergestellt sein muss.

Lagern Sie Obst- und Gemüseboxen nicht zusammen mit rohem Fleisch, rohen Eiern oder zubereiteten Speisen. Außerdem sollten die Boxen nicht direkt auf dem Boden platziert, sondern auf Paletten oder Bänke gestellt werden.



5. Organisation

Für einen reibungslosen Ablauf sollten im Vorfeld Fragen wie diese geklärt werden:

- Wer übernimmt die Kommunikation mit dem Lieferanten?
- Was ist dem Lieferanten mitzuteilen? (Änderung Schülerzahl, schulautonome Tage, Lieferpausen, Reklamationen ...)
- Wer kommuniziert mit den Eltern(vertretern)?
- Wer kümmert sich um die Abrechnung?

6. Umsetzung

Sind die Lieferanten gefunden und alle Punkte definiert, gilt es zu überlegen, wie mit den Waren in der Schule umgegangen wird. Empfohlen wird, die **Kinder so weit wie möglich in die Arbeitsschritte einzubeziehen**.

Klären Sie Fragen wie:

- Wer trägt die Kisten in die Klassenräume?
- Wird aus den Waren eine Jause zubereitet und wenn ja, machen das die Kinder selbst?
- Gibt es Kantinenpersonal, das mithelfen kann?
- Welche Lehrkräfte putzen, schälen, zerkleinern beziehungsweise schneiden die Genussstücke?



Abschnitt II

Begleitmaßnahmen rund um Milch, Milchprodukte, Obst und Gemüse

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Die Verteilung der Produkte sollte durch pädagogische Maßnahmen wie Verkostungen oder Exkursionen zum Produktionsbetrieb begleitet werden, für die es auch Förderungen gibt.

Bei **Verkostungen** etwa können Kinder und Jugendliche die Vielfalt der Produkte und die unterschiedlichen Verarbeitungsmöglichkeiten kennen lernen. Verkostungen können nur in der Schule/dem Kindergarten stattfinden.

Dabei wird **eine größere Produktpalette als bei der regulären Verteilung gefördert**. Die Förderung wird mit einer Pauschale abgedeckt.

Infos zu dieser Pauschale und zu weiteren flankierenden Maßnahmen finden Sie unter <https://www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm/Flankierende-paedagogische-Massnahmen>



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Förderbare Erzeugnisse bei den flankierenden Maßnahmen:

Gefördert werden können sowohl weitere landwirtschaftliche Erzeugnisse als auch landwirtschaftliche Verarbeitungserzeugnisse, vorzugsweise Erzeugnisse von Direktvermarktern.

- A)** Obst und Gemüse, dessen Verteilung gefördert wird (siehe Abschnitt I) – zuzüglich Lauch, Zwiebeln, Erbsen, Linsen und Bohnen, Wurzelgemüse, Kräuter (frisch oder getrocknet), Blattsalat und Kraut; Orangen, Mandarinen, Clementinen, Satsumas und Grapefruits ohne zeitliche Einschränkung.
- B)** Milch und alle Milcherzeugnisse, deren Verteilung gefördert wird.
- C)** Honig
- D)** Käse* (ausgenommen Käse mit Rotkulturen), Frischkäse*, Butter und Topfen
- E)** Vorzugsweise vor Ort verarbeitete Produkte gemäß Pkt. A bis D:
 - 1)** Einkocht beziehungsweise durch Erhitzen haltbar gemacht, zum Beispiel Obstkompott
 - 2)** Durch Einsäuerung oder Gärung haltbar gemacht, mit maximal 10 g zugesetztem Salz pro kg Endprodukt
 - 3)** Direkt gepresst oder püriert
 - 4)** Getrocknet, zum Beispiel Trockenobst
 - 5)** Zubereitet als Salat (auch mariniert mit Pflanzenöl und Speiseessig), Aufstrich oder Suppe mit geringen Mengen Speisesalz (maximal im unbedingt erforderlichen Ausmaß)

Bitte beachten Sie:

Den Erzeugnissen darf kein Fett, Salz (außer bei Pkt. D und E 2), Aromastoff, ausgenommen natürlicher Aromastoff, koffeinhaltiger Kaffee oder Kaffeeauszug, Geschmacksverstärker E 620 bis E 650 oder Süßungsmittel zugesetzt worden sein.

Ab dem 1.3.2018 darf koffeinfreier Kaffee oder Kaffeeauszug den Erzeugnissen nicht mehr zugesetzt werden.

Weitere Lebensmittel wie zum Beispiel Brot sind nicht förderfähig (außerhalb der Pauschale).



*Käse darf max. 10 % milchfremde Bestandteile enthalten und Speisesalz im maximal technisch unbedingt erforderlichen Ausmaß, höchstens im Ausmaß von 1,8 %. Da Weichkäse mit Rotkulturen meist Salzgehalte über 2,0 % aufweisen und für Kinder einen zu intensiven Geschmack haben, dürfen diese Sorten nicht bei Verkostungen im Rahmen des EU-Schulprogramms angeboten werden.

Abschnitt III



Wichtige Informationen über Milch, Milchprodukte, Obst und Gemüse für den Unterricht

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie wertvolle pädagogische Hinweise für die Abgabe von Obst, Gemüse und Milchprodukten. Darüber hinaus gibt es Informationen zu gesunden Ernährungsweisen und zur Produktion von Lebensmitteln, zu Landwirtschaft und Umwelt.

Achten und vermitteln Sie bitte auch immer die Wichtigkeit eines möglichst ressourcenschonenden Umgangs mit Lebensmitteln. Maßnahmen gegen die zunehmende Lebensmittelverschwendung sind notwendig und müssen von Klein auf gelernt werden. Gekoppelt mit dem Wissen über Produktvielfalt, Regionalität und Saisonalität fördert das die Mündigkeit bezüglich einer bewussteren Ernährung.

Die folgenden Informationen sind eingeteilt in „**KURZ UND KNAPP**“ (Basisinformationen) und „**DETAILS**“ (Weiterführendes). Erstere sind für alle Volksschulkinder geeignet – bei letzteren obliegt es Ihnen, inwieweit Sie die Informationen in der Klasse verwenden möchten.

Über diese Broschüre hinaus gibt es zahlreiche weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema Milch, Obst und Gemüse. Diese werden Ihnen auf Wunsch gratis zur Verfügung gestellt. Auf der Rückseite dieser Broschüre finden Sie eine Liste mit den wichtigsten Bezugsquellen.





Milch und Milchprodukte

KURZ UND KNAPP In Milch steckt die geballte Kraft der Natur. Denn Milch enthält viele der notwendigen Nährstoffe, die der Körper täglich braucht: **leicht verdauliches Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate sowie viele Vitamine und Mineralstoffe.**

Damit sind Milch und Milchprodukte ein **unverzichtbarer Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung.** Dennoch nehmen weder Kinder noch Erwachsene die empfohlenen Tagesmengen* zu sich – oft auch aufgrund fragwürdiger Ernährungstrends und -mythen.

DETAILS Vegane Lebensweise Veganismus ist mehr als bloße Ernährung – er ist eine Lebens-einstellung. Mit Folgen, die man meist nicht bedenkt:

„Ohne Milch schaffen es die meisten Menschen in Europa nicht, Kalzium und Vitamin B2 in ausreichender Menge auf-zunehmen.“ Univ.-Prof. Dr. Jürgen König, Leiter Department für Ernährungswissenschaften an der Universität Wien

Unverträglichkeit Um die Milchezuckerunverträglichkeit kursieren viele Mythen. Tatsächlich sind jedoch laut Univ.-Prof. Dr. König nur sehr we-nige Menschen wirklich davon betroffen. Und selbst diese kön-nen mit hoher Wahrscheinlichkeit ohne Bedenken gereiften Käse oder fermentierte Milchprodukte wie Joghurt konsumieren. Bei Verdacht auf Lebensmittelallergien beziehungsweise -unverträglichkeiten ist dies immer ärztlich abzuklären.

Offizielle Konsum-empfehlungen für Milchprodukte

Bis zum 6. Monat sollte idealerweise auf Kuhmilch verzichtet werden, danach empfehlen sich folgende altersadäquate Mengen (aufgeteilt auf mehrere Portionen und verschiedene Milchprodukte):

Ab 6. Monat bis 1 Jahr: **	100 – 200 ml (in Form eines Milch-Getreide-Breis 1x pro Tag)
1 bis 6 Jahre: **	170 – 270 ml (g)
7 bis 10 Jahre: **	200 – 330 ml (g)
10 bis 18 Jahre: ***	420 – 500 ml (g)
Erwachsene: ****	430 – 460 ml (g)

** Laut „Richtig essen von Anfang an!“

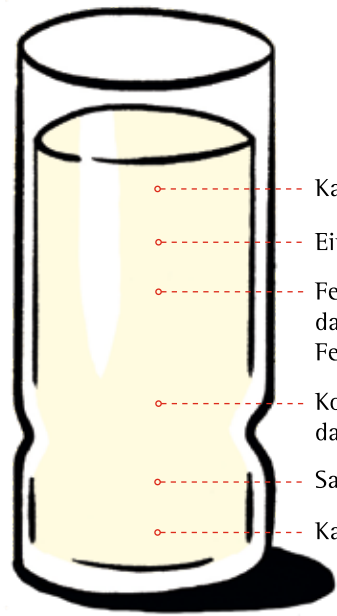
*** Laut Optimix

**** Laut Österreichischer Ernährungspyramide für Erwachsene (BMASGK)

Was ist drin in der Milch?

Beispiel:
Frischmilch, 3,5 % Fett, pasteurisiert

Pro 100 ml (% der RM*)



- Kalorien: 65 kcal / 272 KJ (3 %)
- Eiweiß: 3,4 g (7 %)
- Fett: 3,6 g (5 %)
davon gesättigte
Fettsäuren: 2,4 g (11 %)
- Kohlenhydrate: 4,7 g (2 %)
davon Zucker: 4,7 g (5 %)
- Salz: 0,114 g (2 %)
- Kalzium: 120 mg (15 %)

*Referenzmenge für einen durchschnittlichen
Erwachsenen (2000 kcal / 8400 kJ)

Milchsorten

Vollmilch = Rohmilch, die 15 Sekunden lang auf mindestens 72 °C erhitzt wurde. Diesen Vorgang nennt man „pasteurisieren“. Durch Entrahmung oder Zumischung von Magermilch wird dafür gesorgt, dass Vollmilch einen Fettgehalt von mindestens 3,5 % hat.

Magermilch = Rohmilch, die pasteurisiert und entrahmt wurde, wodurch sie einen deutlich reduzierten Fettanteil von max. 0,5 % aufweist.

ESL-Milch = länger frische Milch. Das Kürzel ESL steht für „extended shelf life“, was so viel wie „verlängertes Leben im Regal“ bedeutet. ESL-Milch wird zirka drei Sekunden lang auf 125 °C erhitzt, was ihre Haltbarkeit erhöht.

H-Milch (Haltbar-Milch) = ungekühlt lagerbare Milch. Sie wird kurz auf 135 °C ultrahocherhitzt, wodurch sämtliche Keime abgetötet werden. H-Milch hat zwar den Vorteil, dass sie ohne Kühlung gelagert werden kann, allerdings gehen durch das Ultrahocherhitzen auch viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren. Ihr Kochgeschmack ist typisch.

Laktosefreie Milch wurde für jene Menschen entwickelt, die wirklich eine Milchzuckerunverträglichkeit haben. Durch ein zugesetztes Ferment wird die Laktose in Galaktose und Glukose aufgespalten. So wird der Milchzucker auch für ernährungssensible Menschen verträglich.

Merke!

Ist eine Milchpackung einmal geöffnet, sollte sie immer kühl aufbewahrt und innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Das gilt auch für ESL- und H-Milch.





Vielfalt vom Feinsten: Milchprodukte

Österreich: Land der Käsespezialitäten

Die wichtigsten Käsesorten lassen sich einteilen in Frisch-, Weich-, Schnitt- und Hartkäse:

Frischkäse

Hergestellt aus pasteurisierter Milch unterliegt Frischkäse keinem Reifeprozess. Dafür schmeckt er herrlich leicht, ohne deshalb an Aroma einzubüßen. Schon gar nicht, wenn er mit würzigen Kräutern verfeinert wird. Die Palette der heimischen Frischkäsesorten reicht von Topfen über Hüttenkäse bis hin zu Rahm- oder Doppelrahmfrischkäse.

Weichkäse

Bei Weichkäse dauert die Reifung zwei bis vier Wochen. Je nach Rezeptur und Reifegrad kann der Käse dabei mild-fein, aber auch würzig-kraftig sein. Bekannteste Vertreter sind Camembert und Brie mit ihrem charakteristischen weißen Außenschimmel.

Schnittkäse

Eine noch größere Vielfalt als Weichkäse bieten die vielen Schnittkäsespezialitäten: Die heimischen Schnittkäse unterscheiden sich sowohl in ihrer Konsistenz – von weich bis fest – als auch in Hinblick auf ihren Geschmack: Besondere Milde zeichnet Gouda und Rahmkäse aus. Die Reifezeit von Schnittkäse beträgt vier bis zehn Wochen.

Hartkäse

Für Hartkäse wird entweder beste Rohmilch oder pasteurisierte Milch verkäst, und es dauert mindestens drei Monate, bis er konsumiert wird. Bekannte Vertreter sind Emmentaler und Bergkäse mit ihrem würzigen, kräftigen Geschmack.

Bitte beachten Sie:

Bei Frisch-, Weich- oder Schnittkäse liegt der Salzgehalt normalerweise zwischen 0,8 bis 1,2 %.

Lang gereifte Hartkäse beinhalten ca. 1,5 % Salz. Käse, die im Rahmen flankierender Maßnahmen zur Verkostung angeboten werden, dürfen höchstens 1,8 % Speisesalzanteil beinhalten beziehungsweise bis maximal 10 % milchfremde Bestandteile (Nüsse, Kräuter, ...).



Angaben zur Nährstoffzusammensetzung am Produkt – was bedeuten sie?

Viele Informationen sind eindeutig und gut verständlich. Was aber die Angabe „F.i.T.“ bedeutet, wissen viele nicht. Ganz sicher bedeutet diese Abkürzung nicht Ferien in Tirol.

F.i.T. bedeutet „Fettgehalt in der Trockenmasse“.

Gut und schön, doch was heißt Trockenmasse? Einfach gesagt: Trockenmasse ist alles im Käse außer Wasser und setzt sich aus Eiweiß und Fett zusammen. Auch wenn Wasser verdunstet, bleibt dieser Wert konstant – daher auch die Angabe „in der Trockenmasse“ und nicht „Fettgehalt“ oder „tatsächlicher Fettgehalt“.

Beim Schnittkäse zum Beispiel ist der Anteil der Trockenmasse rund 50 %. Der Rest ist Wasser.

Tipp:

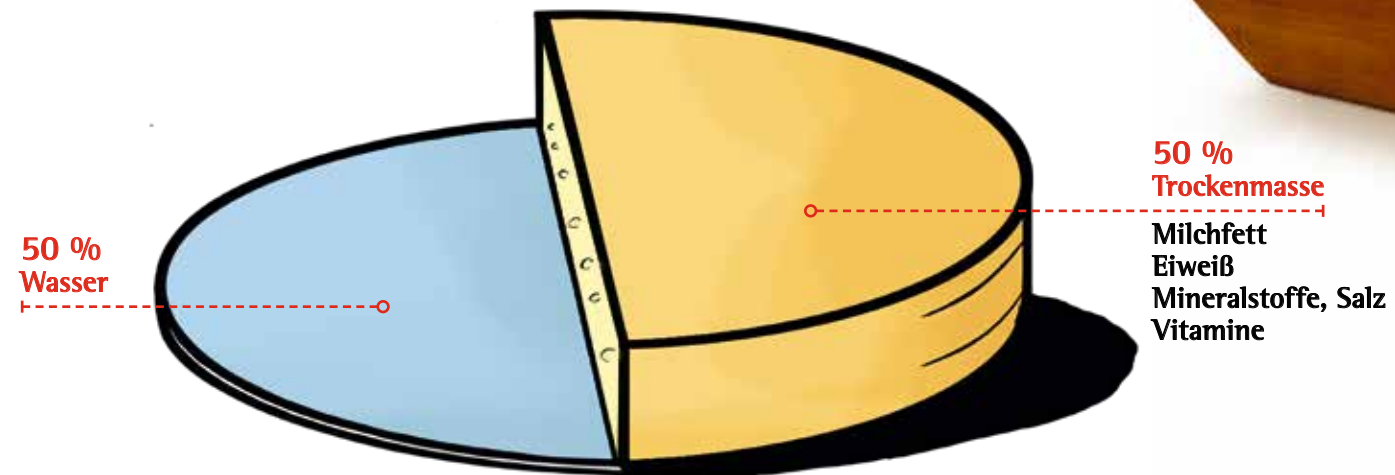
Bauen Sie F.i.T.-Beispiele in die Mathematikaufgaben für Ihre Schüler rund um die Prozentrechnung ein.

Referenzwerte Trockenmasse*

Hartkäse	60 % (höhere Trockenmasse, daher gut lagerfähig)
Schnittkäse	50 %
Weichkäse	40 %
Friskäse	30 % (hat 70 % Wasseranteil)

*Sie können die Nährwertkennzeichnung direkt am Produkt kontrollieren.

Faustregel: Bei Schnittkäse ist der tatsächliche Fettgehalt ca. die Hälfte der F.i.T.-Angabe.





Jausenfreuden

Joghurt

Joghurt zählt zu den ältesten Milchprodukten der Menschheit. Sein erfrischendes, säuerliches Aroma entsteht durch **Milch-säurebakterien**. Ob Joghurt „stichfest“ oder „cremig“ ist, hängt übrigens vom Herstellungsverfahren ab. Ist es stichfest, dann konnte es im Becher reifen, während die cremige Variante im Tank unter Rühren entstanden ist.

Butter

Ob aufs Brot oder zum Verfeinern – Butter ist aus unserer Tisch- und Kochkultur nicht wegzudenken. Als **Geschmacks-träger** verleiht sie jeder Speise ein volles Aroma und kann, wie schon ein alter Werbespruch sagt, „nicht ersetzt werden“.

So wird Butter hergestellt: Durch einen intensiven Rühr- und Knetvorgang werden die kleineren Fettkügelchen aus der Milch zu immer größeren Fetteinheiten geformt, bis schließlich bei zirka 82 % Fett und 18 % Wasser unsere Butter entsteht.

Butter ist bei tiefen Temperaturen gut lagerbar. Bei -18 °C hält sie mindestens sechs Monate ohne Geschmackseinbußen. Bei Kühlschranktemperaturen ist sie etwa vier Wochen haltbar.

Die **Streichfähigkeit** von Butter hängt wesentlich von der Nahrungsgrundlage der Milchkühe ab. Im Sommer fressen die Kühe viel frisches Gras, und die Fettsäuren in der Milch bilden kürzere Ketten als im Winter während der Fütterung mit Heu und Gärfutter.

Tipp: Butter aus Schlagobers selber herstellen!

So wird's gemacht:

Ein leeres, ausgewaschenes Marmeladeglas mit gekühltem Schlagobers zirka 1,5 cm hoch füllen. Glas zuschrauben und kräftig aus dem Handgelenk schütteln. Nach zwei bis drei Minuten bildet sich eine cremige Konsistenz. Durch weiteres Schütteln entsteht ein Klumpen Butter, den man herausnehmen und aufs Brot streichen kann. Das Glas wird wieder durchsichtig. Die „Buttermilch“ kann man verkosten.



Bedeutsam über den Tellerrand hinaus – die Milchproduktion in Österreich

KURZ UND KNAPP Zwei Drittel der österreichischen Milch werden in **Berggebieten** erzeugt. Das sind Gebiete, wo Ackerbau nur bedingt möglich ist. Die Kühe verwandeln dort Gras in ein wertvolles Lebensmittel.

Ohne Milchwirtschaft würden diese Regionen zunächst von Sträuchern und später von Bäumen besetzt werden! Die österreichischen Milchbauern leisten daher auch einen unschätzbaren Beitrag **zum Erhalt unserer Almen und Naturlandschaften**. Deren Schönheit nehmen Touristen und Einheimische als selbstverständlich hin – was sie aber keineswegs ist!

Dank der größtenteils von **Familienbetrieben** bewirtschafteten Wiesen, Weiden und Almen gibt es in Österreich **mehr als 3.200 verschiedene Arten von Gräsern, Blumen und Kräutern**. Einzelne Almwiesen haben bis zu 150 verschiedene Arten. Eine „Augenweide“ im wahrsten Sinne des Wortes.

In Österreich gibt es rund:

500.000 Kühe
30.000 Milchbauern
2.000.000 ha Grünlandfläche
8.000 Almen
107 Molkereistandorte

DETAILS

In Österreich selbstverständlich: gentechnikfrei!

Dort, wo auf Milchprodukten „gentechnikfrei“ ausgelobt wird, stammt die Milch von Kühen, die auf den bäuerlichen Betrieben garantiert gentechnikfrei gefüttert wurden. Grundsätzlich kommt das Futter aus hofeigener Produktion. Hochwertiges Gras von Wiesen, Weiden und Almen – frisch, als Heu oder Gärfutter. Dazu ergänzt werden Mineralstoffe und Getreideschrot.

Für Fortgeschrittene: Qualität im Wandel der Zeit

Der „Qualitätsbegriff“ bei Milch hat sich im Laufe der Jahrzehnte stark verändert. In der Nachkriegszeit ging es darum, dass die Milch möglichst viel Energie lieferte – d. h. vor allem, dass sie nicht verwässert wurde. In den Folgejahrzehnten wurde Hygiene zum großen Thema. Durch kontinuierliche Verbesserungen in diesem Bereich ist eine stark keimreduzierte, länger frische Milch heutzutage Standard.

Das Umfeld der Produktion wird heute immer öfter als Qualitätsanspruch definiert. So wurde Tiergesundheit und die Bewegungsfreiheit der Tiere – oft kurz als „Tierwohl“ bezeichnet – ein entscheidendes Kriterium beim Kauf der Produkte.

Dem wurde in den letzten Jahren verstärkt Rechnung getragen, indem die Milchbauern diese Aspekte bei Stallneubauten ganz besonders berücksichtigten.



Obst & Gemüse – unverzichtbar für eine ausgewogene Ernährung!

KURZ UND KNAPP Warum fördert die EU ausgerechnet den Verzehr von Obst und Gemüse? Weil Obst und Gemüse sehr gesundheitsförderlich ist und viele wertvolle Inhaltsstoffe enthält.

Deshalb lautet die Ernährungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) „**Obst und Gemüse 5 x am Tag!**“

Das bedeutet nicht mehr und nicht weniger als:

Obst und Gemüse bei jeder Mahlzeit!

1. Frühstück
2. Schuljause
3. Mittagessen
4. Nachmittagsjause
5. Abendessen

Tipp: Sprechen Sie mit den SchülerInnen darüber, wie man fünf Portionen Obst und Gemüse in den täglichen Speiseplan integrieren kann.

Was ist Obst und Gemüse eigentlich?

Obst = Früchte, die

- man roh essen kann,
- meist viel Wasser enthalten,
- auf Bäumen, Sträuchern oder Stauden wachsen

Gemüse = essbare Pflanzenteile, die

- von krautigen Pflanzen stammen (d. h. nicht von Bäumen oder Sträuchern) und
- nur teilweise roh gegessen werden können. So etwa Blätter, Knollen, Wurzeln, Früchte

Große Vielfalt

Obst und Gemüse gibt es in den verschiedensten Farben und Formen.

Es schmeckt durchaus unterschiedlich:

- von süß bis sauer
- von fruchtig bis pikant, und es unterscheidet sich auch im Biss:
- von knackig bis saftig

Wie genießen?*

- auf dem Brot
- zum Knabbern
- mit Dips
- als Salat
- als Durstlöscher

*Förderbar im Rahmen flankierender Maßnahmen



Was ist drin in Obst und Gemüse?

Vitamine

Vitamine benötigt der Körper nicht als Energieträger, sondern um lebenswichtige Funktionen erfüllen zu können. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden und gehören zu den essenziellen Stoffen.

Die wichtigsten Vitamine in Obst und Gemüse (Beispiele)*

- A** → Karotten, roter Paprika
- B** → Erdäpfel, Karfiol, Kürbis
- C** → Paprika, Kohl, Erdäpfel, Sauerkraut
- E** → Pflanzliche Öle

*Förderfähige Produkte siehe Seite 6

Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe

Darunter versteht man Stoffe, die von den Pflanzen gebildet werden, um sich selbst vor Krankheiten zu schützen. Viele aktuelle Studien deuten darauf hin, dass sich diese Schutzwirkung auf den Menschen überträgt.

Neben Vitaminen und sekundären Pflanzeninhaltsstoffen enthält Obst und Gemüse viele Mineral- und Ballaststoffe.





Der Anbau von Obst und Gemüse

KURZ UND KNAPP

In den letzten Jahren haben sich immer mehr Bauern für **natürliche Methoden zur Verbesserung der Bodenfruchtbarkeit** entschieden. So verzichten sie bereits häufig auf leicht lösliche mineralische Dünger, da diese in weiterer Folge dem Klima schaden können. Stattdessen werden alternative Verfahrensweisen angewendet.

Nützlingseinsatz

Verstärkt wird auf Nützlinge gesetzt, um die Bodenfruchtbarkeit auf umweltfreundliche Weise zu steigern. Nützlinge sind Tiere, die den Boden umgraben und durchlüften und Pflanzenschädlinge fressen, zum Beispiel der Regenwurm.

Gründüngung

Auch damit lässt sich die Bodenfruchtbarkeit verbessern. Im Zuge der Gründüngung versorgen die Bauern ihre Pflanzen mit:

- Mist
- Kompost
- Gülle
- Klee

Fruchtfolge

Durch den abwechselnden Anbau unterschiedlicher Obst- und Gemüsearten wird die Bodenfruchtbarkeit ebenfalls erhöht. Da jede Pflanze unterschiedliche Nährstoffe braucht, wird der Boden auf diese Weise nie ganz ausgelaugt.

WISSENSWERT

Quizfrage

Was ist der Unterschied zwischen „Arten“ und „Sorten“?

Im Volksmund wird oft als „Sorten“ bezeichnet, was eigentlich „Arten“ sind: nämlich Äpfel, Birnen, Pfirsiche ... Sorten gibt es, genau genommen, nur innerhalb einer Kategorie – zum Beispiel Apfelsorten.



ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Tipps zur Förderung des Obst- und Gemüseverzehrs

Obst:

- Bieten Sie Auswahlmöglichkeiten.
- Bereiten Sie die Mahlzeiten gemeinsam zu.
- Lassen Sie Ihre SchülerInnen kreative Ideen für die Darreichung finden.
- Schneiden Sie mundgerechte Stücke.
- Säurearme Obstsorten kommen besser an.



Gemüse:

- Machen Sie beim Probieren von Gemüse keinen Druck.
- Beginnen Sie mit süßlichen Gemüsesorten (Fruchtgemüse, Erbsen/Karotten).
- Überlegen Sie sich kreative Darreichungsformen (zum Beispiel bunte Gemüsesticks).

Die wichtigsten Obstarten

Kernobst wächst auf Bäumen – die Früchte haben ein Kerngehäuse mit fünf Kammern.

Apfel*

Beliebte Sorten:



Gala Golden Delicious Jonagold Braeburn



Fuji Elstar Idared Kronprinz Rudolf

Birne*

Beliebte Sorten:



Alexander Lucas Conference

Steinobst umfasst Früchte, die einen Stein haben. Diesen bezeichnet man aber umgangssprachlich auch oft als „Kern“.



Nektarine*



Pfirsich*



Kirsche*



Weichsel*



Marille*



Ringlotte*



Zwetschke*



Pflaume*

Beerenost wächst auf Feldern (Erdbeeren) oder auf Sträuchern (Strauchbeeren)



Erdbeere*



Himbeere*



Brombeere*



Heidelbeere*



Johannisbeere (Ribisel)*



Stachelbeere*

Tipp: Detaillierte Informationen zu den heimischen Obstarten finden Sie hier:
<https://www.bmmt.gv.at/service/bildungsmaterialien/Lebensmittel/obstkoffer.html>



*Förderbar im Rahmen der Produktlieferungen

Wichtige Gemüsearten

Fruchtgemüse kommt dem Obst geschmacklich am nächsten – wie es der Name schon verrät.



Kohlgemüse ist in Österreich als „Wintergemüse“ sehr beliebt; es kann großteils auch roh gegessen werden (gekennzeichnet mit r)



Wurzelgemüse

Gegessen werden beim Wurzelgemüse nicht die grünen Blätter, die über der Erde, sondern die Knollen, die unter der Erde wachsen.



Blattgemüse eignet sich besonders für Salate, in denen es roh gegessen werden kann.



Tipp: Detaillierte Informationen zu den heimischen Gemüsearten finden Sie hier: <https://amainfo.at/ama-themen/produktvielfalt/obst/lernunterlagen/>

Saisonkalender



Wann hat welches Obst und Gemüse Saison – wann ist es aus dem Lager erhältlich? Und welche Arten sind überhaupt lagerfähig?

Tipp: Den Saisonkalender als digitale Datei zur Projektion an die Wand finden Sie unter <http://www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php>

Frisch	Lager	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Erdbeeren*													
Kirschen*													
Himbeeren*													
Marillen*													
Heidelbeeren*													
Pfirsiche*													
Brombeeren*													
Äpfel*													
Birnen*													
Zwetschken*													
Weintrauben*													
Quitten													
Zwiebel**													
Karotten*													
Erdäpfel													
Sellerie*													
Rote Rüben**													
Knoblauch													

Frisch	Lager	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Spinat**													
Radieschen*													
Spargel													
Häuptelsalat**													
Mangold**													
Lollo Rosso**													
Kohlrabi*													
Feldgurken*													
Erbsen*													
Fisolen													
Paradeiser*													
Paprika*													
Broccoli													
Fenchel													
Stangensellerie*													
Zucchini													
Kohl													
Kraut**													
Porree**													
Mais													
Melanzani													
Endivien/Frisee**													
Kürbisse													
Chinakohl**													
Radicchio**													
Pastinaken**													
Vogerlsalat**													
Kohlsprossen													

*Förderbar im Rahmen der Produktlieferungen **Förderbar im Rahmen flankierender Maßnahmen

Sicherheit mit Brief und Siegel

Die AMA-Siegel sind verlässliche **Orientierungshilfen beim Einkauf**. Sie garantieren erstklassige Qualität und gewährleisten die Einhaltung von Standards über die jeweiligen gesetzlichen Bestimmungen hinaus.

Unsere Sorgfalt. Unser Siegel.
Das AMA-Gütesiegel



Das AMA-Gütesiegel garantiert

1. Ausgezeichnete Qualität
2. Nachvollziehbare Herkunft
3. Unabhängige Kontrollen

Die Kriterien der AMA sind dabei wesentlich strenger als die gesetzlichen Vorgaben. So greifen die AMA-Qualitätsanforderungen über alle Stufen der Nahrungsmittelproduktion – also vom Feld und Stall bis ins Geschäft. Für jede Phase werden AMA-Richtlinien festgelegt, die vom BMNT genehmigt werden müssen. Sie regeln Schritte der Herstellung, Hygiene, Kennzeichnung und

Dokumentation. Mit regelmäßigen Kontrollen in den Betrieben und Analysen der Produkte wird die Einhaltung der Maßstäbe garantiert.

In erster Linie werden Frischeprodukte wie Milch und Milchprodukte, Fleisch und Fleischwaren, Obst und Gemüse und Eier mit dem AMA-Gütesiegel ausgezeichnet. Daneben können auch Be- und Verarbeitungsprodukte dieses Siegel tragen, beispielsweise Speiseöl, Tiefkühlgemüse, Brot und Gebäck oder Fruchtsäfte.

Speziell für Heumilch:
Das Zeichen für eine „garantiert traditionelle Spezialität“



Die Herstellung von Heumilch ist die ursprünglichste Form der Milchgewinnung, angepasst an den Lauf der Jahreszeiten. Aus diesem Grund wurde die Heuwirtschaft für ihre besondere Wirtschaftsweise mit dem **EU-Gütesiegel g.t.S.** – garantiert traditionelle Spezialität – ausgezeichnet. Es steht für noch mehr Qualität und Unverfälschtheit.

KURZ UND KNAPP

Mehr Bio. Mehr Qualität.
Das AMA-Biosiegel



Das AMA-Biosiegel steht für:

1. 100 Prozent biologische Zutaten
2. Ausgezeichnete Produktqualität
3. Transparente Herkunft der Rohstoffe
4. Unabhängige Kontrollen

EU-weit vorgeschrieben.
Das gemeinschaftliche EU-Biologo



Das EU-Biologo garantiert, dass die damit gekennzeichneten Lebensmittel in geprüfter biologischer Produktionsweise hergestellt wurden. Es ist auf allen vorverpackten biologischen Lebensmitteln in der Europäischen Union verpflichtend anzuführen! Nicht vorverpackte Bio-Lebensmittel, die in der EU erzeugt wurden, können freiwillig mit dem Logo gekennzeichnet werden.



Einkauf und Lagerung von Milch und Milchprodukten

KURZ UND KNAPP

Milch und Milchprodukte gelten als sensible Lebensmittel. Licht und Wärme mögen sie nicht, denn beides verkürzt ihre Haltbarkeit und beeinträchtigt ihren Geschmack. Insbesondere im Sommer sollten Milch und Milchprodukte daher **erst am Schluss des Einkaufs in den Wagen gelegt und in einer Kühltasche transportiert werden.**

Kühlschrank-Management bei Milch und Milchprodukten:

Milch und Milchprodukte sollten möglichst bei drei bis sechs Grad Celsius im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dies gilt auch für H-Milch, sobald sie geöffnet wurde.

Am besten alle Milchsorten **innerhalb von drei bis vier Tagen** nach dem Öffnen aufbrauchen. Im Kühlschrank die Milchprodukte immer gut verschlossen aufbewahren, da sie leicht fremde Gerüche annehmen.

Die Sache mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein „Wegwerfdatum“. Wird die Kühltasche nicht unterbrochen, sind Milch und Milchprodukte in der Regel noch deutlich **über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar**. Joghurt zum Beispiel oft mehrere Wochen!

WISSENSWERT

Lebensmittel können mit den Sinnen der Reihe nach geprüft werden. Sehen, riechen, eventuell tasten, und wenn es bis dahin keine Einwände gibt, darf für eine endgültige Entscheidung verkostet werden.

Merke:

Um festzustellen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, setzen wir generell unsere fünf Sinne ein und prüfen:

- **Aussehen**
- **Geruch**
- **Konsistenz**
- **Geschmack**
- **Klang** (zum Beispiel der Klopftest bei Melonen)

Produkte, die zum Beispiel viel Wasser enthalten, erscheinen oft eingetrocknet, schrumpelig oder gekrümmt, können aber meist noch gut verarbeitet werden.



Einkauf und Lagerung von Obst und Gemüse

KURZ UND KNAPP Beim Einkauf von Obst und Gemüse ist Folgendes zu beachten:

- Die Schale sollte **unversehrt** sein
- Obst und Gemüse mit **faulen Stellen oder Schimmel** nicht mehr kaufen
- **Stiele** sollten noch an den Früchten sein (zum Beispiel Apfel, Kirsche, Gurke)

Immer der Nase nach

Essreife Erdbeeren und Pfirsiche erkennt man an ihrem herrlichen Duft, auch beim Kohlgemüse riecht man die Frische. Ein neutraler Geruch ist bei Obst und Gemüse ebenfalls in Ordnung. Nur holzig sollte er nicht sein.

DETAILS In puncto **optimale Aufbewahrung** sind die einzelnen Obst- und Gemüsearten sehr wählerisch – ein Thema für Fortgeschrittene:

Kühlschrank

Die meisten Kühlschränke bieten mehrere Kühlzonen. Im kältesten Bereich (bei zirka vier bis fünf Grad) sind folgende Arten gut aufgehoben:

- **Beeren aller Art:** ungewaschen in einem flachen Behälter
- **Steinobst:** Kirschen, Marillen, Pfirsiche, Pflaumen, Zwetschken
- **Blattgemüse**

Im Gemüsefach ist es in der Regel etwas wärmer – hier herrschen zirka acht Grad.

Ideal für:

- **Wurzelgemüse:** Karotten, Rettiche, Sellerie, Radieschen
- **Kohlgemüse:** Kraut (am besten in einer Frischhaltefolie)

Keller

Besser als im Kühlschrank ist manches Obst und Gemüse in einem dunklen Keller aufgehoben:

- **Kernobst:** Äpfel und Birnen
- **Kohlgemüse:** Chinakohl, Kohlrabi, Kohlsprossen, Kraut
- **Zwiebelgemüse:** Zwiebel und Knoblauch
- **Erdäpfel**

WISSENSWERT

Vorratsraum

Entgegen der Gewohnheit vieler Menschen gehört **Fruchtgemüse nicht in den Kühlschrank!** Es ist kälteempfindlich, vor allem, weil es recht viel Wasser enthält.

- **Gurken**
- **Kürbis**
- **Paprika**
- **Paradeiser**



Mit diesen Links zu weiteren Infos

ALLGEMEINE INFORMATIONEN



Informationen zum **EU-Schulprogramm** für Milch, Obst und Gemüse zum Download:

www.ama.at/Fachliche-Informationen/Schulprogramm

Milchlehrpfad

www.amainfo.at/aktuelles/rund-um-schulmilch

Infos zu Milch und Milchprodukten

www.amainfo.at/ama-themen/produktvielfalt/milchprodukte

5x am Tag Obst und Gemüse

www.5xamtag.at

Saisonkalender Obst und Gemüse

www.bewusstkaufen.at/saisonkalender.php

Informationen über die Bio-Landwirtschaft

www.amainfo.at/bioinfoat

Info-Broschüren der AMA

www.shop.amainfo.at

AMA-Gütesiegel

www.amainfo.at/ama-siegel

Lebensmittel-Gütezeichen

www.lebensmittel-guetezeichen.at

Richtig essen von Anfang an!

www.richtigessenvonanfangen.at

Österreichische Agentur für Gesundheit und Ernährungssicherheit

www.ages.at

Österreichische Ernährungspyramide

www.sozialministerium.at

Impressum:

© Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH, 2. Auflage Mai 2019
Medieninhaber und Herausgeber: Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH,
Dresdner Straße 68a, 1200 Wien
Gesamtkoordination: A&V Werbeagentur Wien
Fotos: Florian Biber und AMA Bilddatenbank

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Herausgebers urheberrechtswidrig und strafbar.



MIT FINANZIELLER
UNTERSTÜTZUNG DER
EUROPÄISCHEN UNION

