

# WOS IS HEUT' FÜR A TOG?

Gemüse, Obst, Kohlenhydrate, pflanzliches und/oder tierisches Eiweiß, ergänzt mit hochwertigen Fetten: Die 7 Tagesteller zeigen beispielhaft das 1 x 1 einer ausgewogenen Ernährung. So steht jeden Tag einfach eine Genuss-Zutat im Mittelpunkt einer Mahlzeit. Richtig kombiniert, schmeckt's somit nicht nur gut, sondern tut auch gut!

## Was kommt auf den Teller am ...?



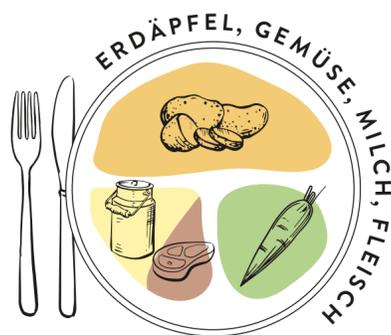
### BRATL-TAG

Beispiel: Rindsrouladen mit Polenta und Kohlsprossen-Kürbisgemüse



### GEMÜSE-TAG

Beispiel: Gemüsequiche mit Joghurt-Dip und Salat



### ERDÄPFEL-TAG

Beispiel: Gefüllte Lungauer Eachtling mit Salat



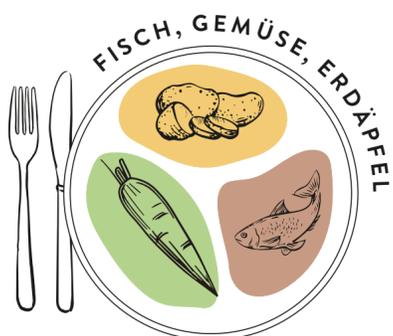
### MEHLSPEIS-TAG

Beispiel: Apfelstrudel mit Vanillesoße



### NUDEL-TAG

Beispiel: Nudelpfanne mit Gemüse und Walnüssen



### FISCH-TAG

Beispiel: Forellenfilet mit Petersilerdäpfeln und Spinat



### HÜLSENFRÜCHTE-TAG

Beispiel: Linsenragout mit Knödel und Wurzelgemüse

7x

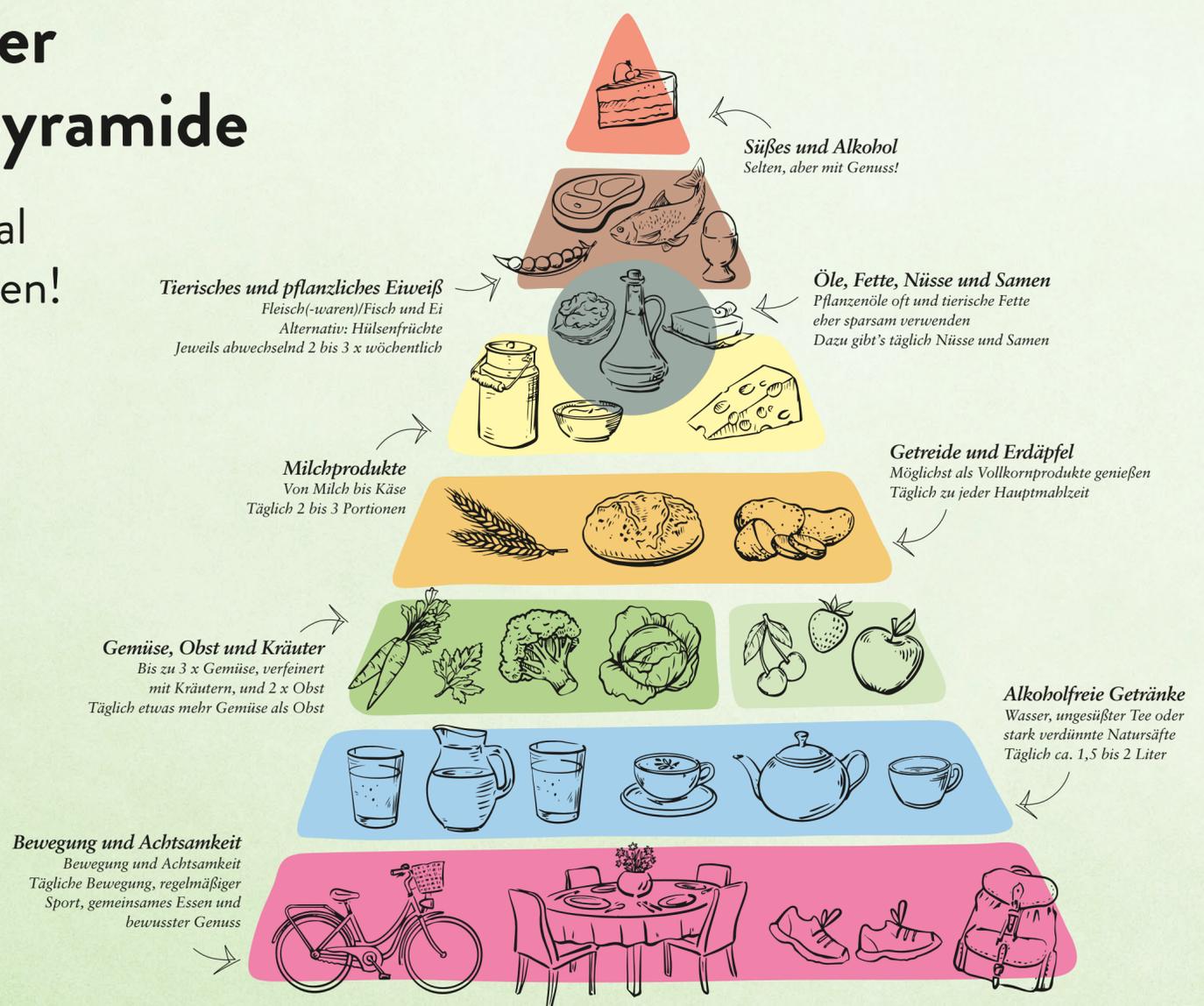
**ausgewogene Ernährung:**  
Ob Fleisch-, Gemüse- oder Pasta-Fan. Da ist von jedem und für alle etwas dabei!

## Die Salzburger Ernährungspyramide

Saisonal und regional schmeckt's am besten!

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler

Hier geht's zum Video!



Salzburg isst gut!



Salzburg schmeckt

Salzburg schmeckt



Eine Vielzahl an gesunden, regionalen und vor allem genussvollen Lebensmitteln können wir in unserem Land tagtäglich zu uns nehmen. Der Wert unserer mit dem SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat ausgezeichneten Lebensmittel ist ein ganz besonderer.

Dank unserer zahlreichen Genuss-Handwerker:innen haben wir zu jeder Jahreszeit das Privileg, aus einer Fülle an Produkten wählen zu können. Milch- und Fleischprodukte, Gemüse, Obst, Eier, Fisch und Getreide – all dies kommt direkt aus der Region auf unsere Teller.

Neben der Regionalität ist auch die Saisonalität ein wichtiger Punkt in unserer Ernährung. Denn in saisonalem Gemüse, Obst, sorgsam hergestellten Lebensmitteln und Gerichten stecken viele wertvolle Nährstoffe. Damit eine regionale und saisonale Ernährung für jeden möglich ist, ohne eine Wissenschaft daraus zu machen, hat das Salzburger Agrar Marketing gemeinsam mit der Diätologin Maria Anna Benedikt die Salzburger Ernährungspyramide entwickelt. Dies in anschaulicher Art und Weise – Rezepte inklusive!

Alles dazu in diesem Folder oder unter [www.salzburgschmeckt.at](http://www.salzburgschmeckt.at)!

Ihr Sepp Schwaiger  
Landesrat und Obmann des Salzburger Agrar Marketing



# SALZBURG ISST GUT!

[www.salzburgschmeckt.at/isstgut](http://www.salzburgschmeckt.at/isstgut)

- Saisonale Rezepte
- Regionale Spezialitäten
- Ernährungstipps
- Saisonkalender



Salzburger Agrar Marketing  
Winklhofstr. 10, 5411 Oberalm  
T +43 6245 / 20407  
office@salzburgschmeckt.at  
www.salzburgschmeckt.at



Quellen: Salzburger Gärtner und Gemüsebauern, Lenzengärten, Gärtnerer Tautermann, Lehnbeeren

● Frische Ernte ○ Lagerware

Produkt	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
<b>Obst</b>												
Heidelbeeren												
Ribiseln												
Melanzani												
Gurke												
Paprika/Chili												
Tomaten												
Kürbis												
Melone												
Rhabarber												
Zucchini												
<b>Fruchtgemüse</b>												
Knollensellerie												
Stangensellerie												
Kartoffel												
Pastinake												
Petersilienwurzel												
Radisichen												
Mairübe												
Rettich												
Fenchel												
Rote Rübe												
Süßkartoffel												
Erdäpfel												
Topinambur												
Zwiebel												
Frühlingzwiebel												
Knoblauch												
Porree												
Artischocke												
Zuckermais												
<b>Gartenschätze</b>												

Produkt	JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
<b>Salate und Blattgemüse</b>												
Kopfsalat												
Eichblattsalat												
Pflücksalat												
Eissalat												
Endivie												
Radichio												
Asia-Salate												
Vogerlsalat												
Rucola												
Mangold												
Spinat												
Zuckerrut												
Chinakohl, Pak-Choi												
Brokkoli												
Karfiol												
Romanesco												
Kohlrabi												
Kohlsprossen												
Spitzkraut												
Weiß- und Rotkraut												
Wirsing												
Grünkohl												
Erbesen												
<b>Hülsenfrüchte</b>												
Fisolen												
Stangenbohnen												
Saubohnen												
Äpfel												
Birnen												
Zwetschen												
Kirschen												
Erdbeeren												
Himbeeren												
<b>Obst</b>												

# WAS GIBT'S JETZT?

Der regionale Saisonkalender zeigt die bunte Vielfalt im Land Salzburg. So genießen wir heimisches Gemüse und Obst im kulinarischen Jahreskreislauf.

