

WOS IS HEUT' FÜR A TOG?

Salzburg  schmeckt

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 ...?



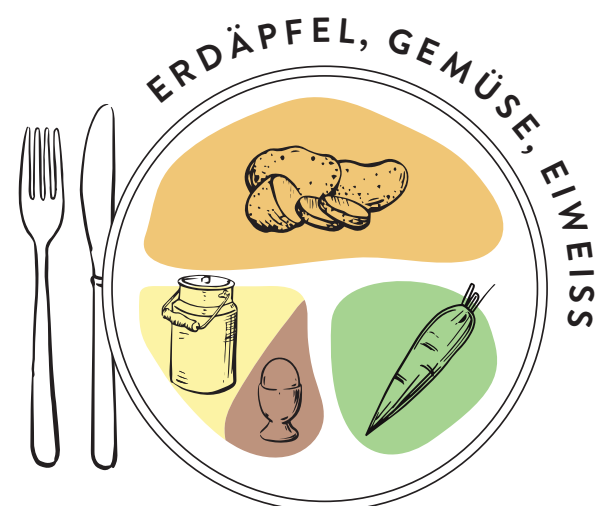
BRATL-TAG

Beispiel: Rindsrouladen mit Polenta und Kohlsprossen-Kürbisgemüse



GEMÜSE-TAG

Beispiel: Gemüsequiche mit Joghurt-Dip und Salat



ERDÄPFEL-TAG

Beispiel: Gefüllte Lungauer Eachtling mit Salat



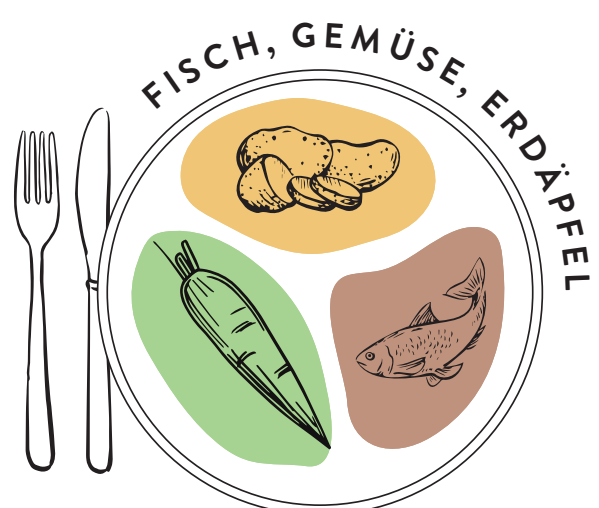
MEHLSPEIS-TAG

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:

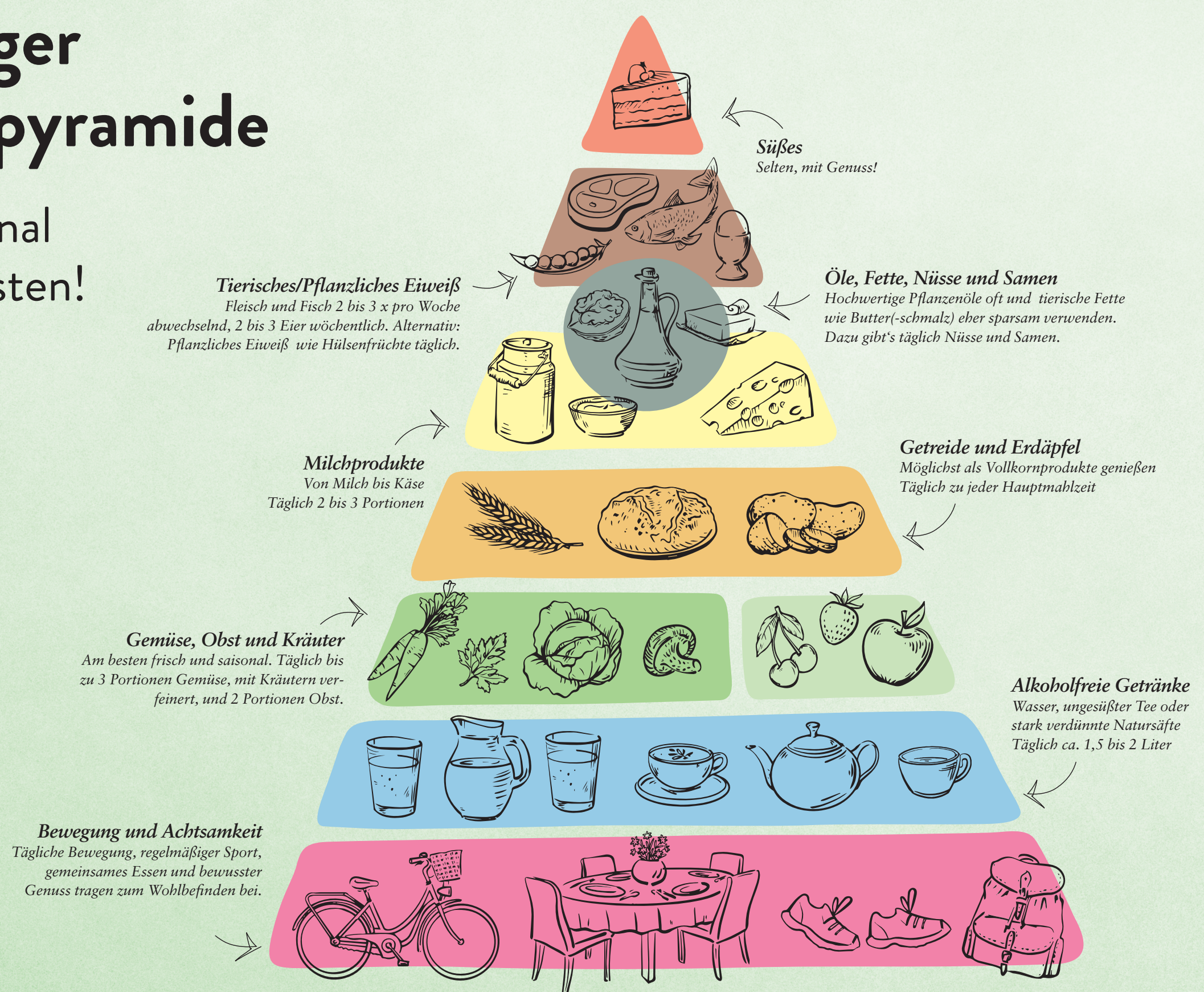
Ob Fleisch-, Gemüse- oder Pasta-Fan: Da ist von jedem und für alle etwas dabei!

Die Salzburger Ernährungspyramide

Saisonal und regional schmeckt's am besten!

Einfach erklärt von Genussbotschafter Rudi Pichler

Hier geht's zum Video!





- Saisonale Rezepte
- Regionale Spezialitäten
- Ernährungstipps
- Saisonkalender

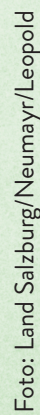


Salzburger Agrar Marketing
Winklhofstr. 10, 5411 Oberalm
T +43 6245 / 20407
office@salzburgschmeckt.at
www.salzburgschmeckt.at



A simple line drawing of a fork and a plate. The fork is on the left, and the plate is on the right. Both are white with black outlines and are set against a light green background.

Tag für Tag



Eine beeindruckende Vielfalt an regionalen, frischen und genussvollen Lebensmitteln steht uns in Salzburg jeden Tag zur Verfügung. Das SalzburgerLand Herkunfts-Zertifikat macht sichtbar, was hinter dieser Qualität steckt: engagierte Produzentinnen und Produzenten, die mit großer Sorgfalt und viel handwerklichem Geschick arbeiten.

Unsere bäuerlichen Familienbetriebe sowie Genuss-Handwerkerinnen und Genuss-Handwerker sorgen das ganze Jahr über dafür, dass Milch- und Fleischprodukte, Gemüse, Obst, Eier, Fisch und Getreide direkt aus der Region auf unsere Teller kommen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur Wertschöpfung, zu kurzen Transportwegen und zu einer sicheren Versorgung vor Ort.

Neben der Regionalität spielt auch Saisonalität eine zentrale Rolle in einer bewussten Ernährung. Saisonales Gemüse, Obst und sorgfältig hergestellte Lebensmittel liefern wertvolle Nährstoffe – ohne dass man daraus eine Wissenschaft machen muss. Genau dafür wurde vom Salzburger Agrar Marketing gemeinsam mit der Diätologin Maria Anna Benedikt die Salzburger Ernährungspyramide entwickelt: verständlich, alltagsnah und mit vielen Rezepten, die zeigen, wie einfach regionaler und saisonaler Genuss gelingen kann.

Alles dazu in diesem Folder oder unter www.salzburgschmeckt.at!

Herzlichst
Maximilian Aigner
Agrar-Landesrat

Schau aufs
Siegel

[illegible][illegible]

● Frische Ernte
● Lagerware

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

WAS GIBT'S JETZT?

