



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

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
 Web: www.gemeinsam-genießen.at

Grafische Gestaltung: TORDREI, Roberto Grill; Fotos: Werner Krug, istock.com
 Druck: Medienfabrik

3. Auflage, April 2026

Steirischer Saisonkalender

WINTER	Radieschen		Aus dem Lager	
	Spinat			
	Sprossen			
	Vogerlsalat			
FRÜHLING	Grazer Krauthäuptel	Erdbeeren	Apfel	
	Jungzwiebel	Kirschen		
	Kohlrabi			
	Rhabarber			
SOMMER	Spargel		Chinakohl	
	Bohnen	Brombeeren		
	Brokkoli	Heidelbeeren		
	Erbsen	Himbeeren		
	Gurken	Holunderbeeren		
	Karfiol	Marillen		
	Karotten	Pfirsich		
	Lauch	Ribisel		
	Paprika			
	Paradeiser			
Zucchini				
Zuckermais		Kichererbsen		
HERBST	Chinakohl		Äpfel	Knoblauch
	Endivie		Birnen	
	Käferbohnen		Walnüsse	
	Knollensellerie		Weintrauben	
	Kren		Zwetschken	
	Kürbis			
	Rote Rüben			
	Rotkraut			
	Weißkraut			
	Zwiebel			
			Knollensellerie	
			Kren	
				Linsen
			Rote Rüben	
				Zwiebel
			Ganzjährig erntefrisch	
				Pilze

Heimische Lebensmittel – wertvoll und sicher

Auf folgende Gütesiegel und Zeichen können Sie sich beim nächsten Einkauf verlassen:

	Das rot-weiß-rote AMA Gütesiegel besagt, dass die wertbestimmenden Rohstoffe zu 100 % aus Österreich stammen, die Be- und Verarbeitung in Österreich erfolgt ist und die Tiere in Ö geboren, gemästet und geschlachtet wurden.
	Das rot-weiß-rote AMA Bio Gütesiegel besagt, dass die wertbestimmenden BIO Rohstoffe zu 100 % aus Österreich stammen, die Be- und Verarbeitung in Österreich erfolgt ist und die Tiere in Österreich geboren, gemästet und geschlachtet wurden.
	Das EU Bio Logo findet man auch auf allen BIO Produkten, die gemäß EU BIO Verordnung hergestellt wurden. Beim Herkunftsnachweis „Österreichische Landwirtschaft“ stammen 98 % der landwirtschaftlichen BIO Rohstoffe aus Ö.
	BIO AUSTRIA ist der Verband österreichischer BIO Bäuerinnen und Bauern. Das Logo findet man auf Lebensmittel, die nach der EU Bio Verordnung und den strengeren Verbandsrichtlinien hergestellt wurden.
	Die Marke „Gutes vom Bauernhof“ findet man auf bäuerlichen Direktvermarktungsprodukten aus Österreich.
	Mit diesen Siegeln gekennzeichnete Produkte stammen aus einem definierten Anbau- und/oder Verarbeitungsgebiet einer Region: „g.u.“ bedeutet, dass sämtliche Produktionsschritte in dem definierten Gebiet erfolgen müssen. „g.g.a.“ bedeutet, dass mindestens ein Produktionsschritt in dem definierten Gebiet erfolgen muss.
	Beispiele: Ennstaler Steirerkas g.U., Pöllauer Hirschbirne g.U., Steirisches Kürbiskernöl g.g.A., Steirischer Kren g.g.A.
	Das AMA Genuss Region Gütesiegel ist auf Lebensmitteln bei bäuerlichen Direktvermarktern, Manufakturen und Gastronomiebetrieben zu finden. Die Zertifizierung beruht auf einem EU-weit anerkannten Qualitäts- und Herkunftssicherungssystem.

SAISONAL & REGIONAL

Ihr Weg zum gesunden und klimafreundlichen Genuss

Die steirischen Ernährungspyramiden



Die steirischen Ernährungspyramiden

Ohne
Fisch und Fleisch

Mit
Fisch und Fleisch

Fettes, Süßes und Salziges

4 Eier

mind. 4 Portionen Hülsenfrüchte

3 Portionen Milch/Milchprodukte, 2 Portionen Öle, Fette, Nüsse und Samen

5 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser



selten

wöchentlich

täglich

Fettes, Süßes und Salziges

1 Portion Fisch
1 Portion Fleisch
1 Portion Fisch oder Fleisch

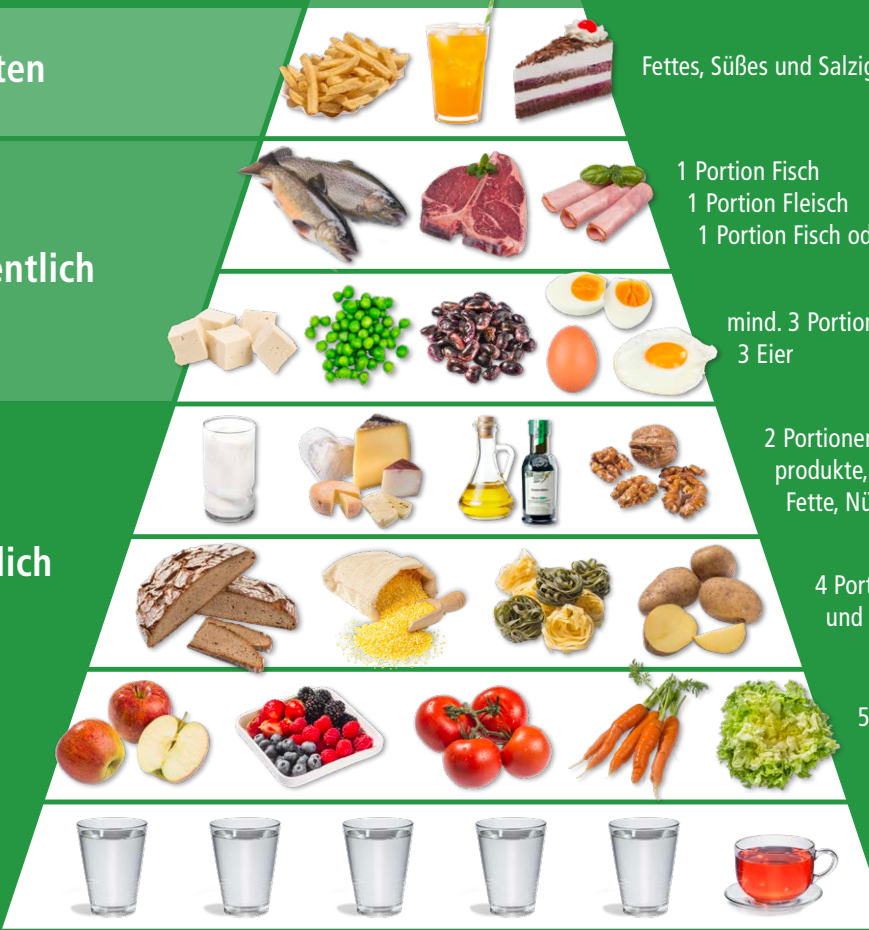
mind. 3 Portionen Hülsenfrüchte
3 Eier

2 Portionen Milch/Milchprodukte, 2 Portionen Öle, Fette, Nüsse und Samen

4 Portionen Getreide und Erdäpfel

5 Portionen Obst und Gemüse

mind. 1,5 Liter Wasser



Wie groß ist eine Portion?

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

Wasser	
Gemüse, Obst	
Brot, Gebäck	
Getreideflocken	
Reis (gekocht)	
Erdäpfel	
Nudeln (gekocht)	
Milch, Joghurt	
Käse (dünne Scheiben)	
Hülsenfrüchte (gekocht)	
Tofu / Tempeh	
Fleisch, Fisch	
Wurst (dünne Scheiben)	
Nüsse, Samen	
Öl	

= Glas ca. 250 ml = kl. Glas ca. 200 ml = 1 Esslöffel = 1 Handvoll

= 1 Faust = Handfläche mit Finger = Handfläche ohne Finger