www.dasbestefürsland.at

So gut is(s)t Oberösterreich …

Mit der Lebensmittel- und Ernährungskampagne des Landes Oberösterreich möchten wir in Erinnerung rufen, was unsere Bäuerinnen und Bauern sowie die Lebensmittelproduzenten tagtäglich fürs Land leisten. Unsere Landwirtschaft ist das Rückgrat des heimischen Lebensmittelsektors.

Vom Ur-Korn bis hin zum fertigen Produkt – die Bäuerinnen und Bauern sind gemeinsam mit der Lebensmittelwirtschaft Garanten für die Versorgung mit Qualitätslebensmitteln und erbringen nebenbei vielfältige Leistungen für die Gesellschaft.

Goldgelbe Getreidefelder, saftige Wiesen und mächtige Wälder, blühende Obstbäume, leuchtende Gemüsefelder und beweidete Almen prägen unser Land. Unsere Bäuerinnen und Bauern stehen vor allem für beste und einzigartige Lebensmittel aus den vielfältigen Regionen unseres Landes.

In diesem Sinne: Lassen Sie sich auch in Zukunft beste Qualität aus Oberösterreich schmecken!

Ihr

Max Hiegelsberger, Agrar-Landesrat

Genießen Sie die Vielfalt unserer regionalen Lebensmittel!

Vernünftige Ernährung ist ein wesentlicher Beitrag zu Ihrem Wohlbefinden. Uns geht es dabei vor allem um die Qualität und Regionalität der Produkte – wir wollen aufzeigen, was Oberösterreich vor der Haustür zu bieten hat, mit welch hohem Standard die gesamte Ernährungswirtschaft in unserem Land produziert und vor allem wer hinter unseren heimischen Lebensmitteln steht. Werte wie Stolz und Identität sollen wieder mit oberösterreichischen Produkten assoziiert werden.

Was auch vielen zu wenig bewusst ist, ist die Wirtschaftskraft entlang der gesamten Wertschöpfungskette – von der Produktion über die Verarbeitung bis zu Industrie und Handel. Die Landwirtschaft ist nicht nur Ernährer, sondern auch Wirtschaftsmotor und Garant für 100.000 sichere Arbeitsplätze in regionalen Betriebsstandorten.

Ernährung soll wieder bewusster werden, und Essen soll Freude machen! Worum es jedoch nicht gehen soll und darf, ist eine „Glaubensfrage“: Ob bio oder konventionell – jede Produktionsform hat ihren Markt und arbeitet unter strengsten Auflagen und Kontrollen.

Ihr

Dr. Josef Pühringer, Landeshauptmann

Was bei Diäten vor allem abnimmt? Die Lust am Essen ...

Hand aufs Herz: Wann haben Sie das letzte Mal daran gedacht, eine Diät zu machen? Oder sind Sie gerade dabei? Tatsache ist jedenfalls, dass jeder, der schon einmal versucht hat, durch eine Diät abzunehmen, froh ist, wenn sie vorbei ist. Ergo ist „Diät“ ein ganz und gar lustfeindliches Konzept von Ernährung.

Wieso eine Diät uns langfristig nichts Gutes tut und was gesunde Ernährung tatsächlich bedeutet, haben wir Ernährungswissenschafter Mag. Christian Putscher gefragt.

Wieso ist es so schwer, eine Diät durchzuhalten?

Mag. Christian Putscher: Es ist nicht bloß schwer, eine Diät durchzuhalten, es entspricht einfach nicht unserer Natur. Eine Diät ist eine allgemein gültige Idee mit strikten Einschränkungen, die einer gewissen Mode unterliegt. Und wie wir wissen, hat jeder Trend ein Ablaufdatum – unsere individuellen Bedürfnisse haben keines. Wie sollen Diät-Trends, die rund um den Globus unabhängig von den tatsächlichen Bedürfnissen des Einzelnen entstehen, uns also glücklich machen?

Der Mensch ist nun mal kein Modeprodukt und unterliegt deshalb anderen Gesetzen: In welcher Umgebung bin ich aufgewachsen? Wie haben sich meine Eltern ernährt? Wie sieht mein Tagesrhythmus aus? Körperliche oder Schreibtisch-Arbeiten? Worauf habe ich ständig Lust und worauf könnte ich verzichten? Auf den eigenen Körper zu hören, ist langfristig die beste Methode, um sich gesund zu ernähren. Was dieses Thema betrifft, plädiere ich für mehr Trendresistenz.

> *Das Schwein kann nichts dafür, dass es paniert wird!*
>
> Mag. Christian Putscher

Eine Diät ist also schädlich?

Mag. Christian Putscher: Natürlich wäre es falsch, hier zu verallgemeinern. Aber betrachten wir ein aktuelles Beispiel: „10in2“ – nur jeden zweiten Tag essen. Es entspricht einfach nicht unserem natürlichen Verhalten bzw. den Essgewohnheiten. Oder würden Sie Ihr Haustier auch nur jeden zweiten Tag füttern? Wohl kaum.

Es geht also auch ohne Hungern?

Mag. Christian Putscher: Hunger ist kein lästiges Gefühl, das uns zum Essen verleitet. Er ist ein natürlicher, gesunder Überlebenstrieb, den wir nicht abschalten können, aber vor allem auch nicht abschalten sollten. Denn Appetit ist Lebenskraft – wenn Sie die Lust am Essen verlieren, ist das normalerweise ein eindeutiges Anzeichen für Krankheit. Hunger verursacht im Körper Stress. Auch das ist ein Grund, wieso Diäten uns verzweifeln lassen.

Deshalb ist auch das so oft zitierte „F.d.H.“ keine Lösung. Ich sage: Wenn ich von etwas Ungesundem nur die Hälfte esse, ist es deshalb nicht weniger ungesund. Besser wäre meiner Meinung nach „F.d.R.“, also „Friss das Richtige“, wobei natürlich „Iss das Richtige“ gemeint ist.

Und was wäre das Richtige?

Mag. Christian Putscher: Zuallererst muss mir mein eigener Körper es wert sein, ihn zu pflegen. Ich muss ihn deshalb auch mit wertvollen Lebensmitteln versorgen. Bei den meisten Diäten werden gewisse Lebensmittel auf eine rote Liste gesetzt. Oft sind das Produkte, die eigentlich im Rahmen einer gesunden Ernährung nicht fehlen dürfen.

Ich spreche hier gerne davon, die Lebensmittel zu „entschulden“. Erst die Zubereitung macht das Kraut fett! Es kommt nicht nur darauf an, was wir essen, sondern auch darauf, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten.

Ausnahmen
bestätigen die Regel!

GUTE LEBENSMITTEL		SCHLECHTE ZUBEREITUNG
Erdäpfel (in vielen Variationen)	→	Pommes Frites
Fleisch (mageres Fleisch im Stück)	→	Paniert & frittiert sowie Wurstzubereitung*
Fisch (z.B.: heimische Reinanken, Forellen)	→	Fischstäbchen
Natur-Joghurt mit echten Früchten	→	Fertige, stark zucker- und fetthaltige Joghurt-Mischungen*
Hafer(flocken)	→	Cornflakes, fertige Müsli-Mischungen*

Quelle: Mag. Christian Putscher

* Lesen Sie die Zutatenliste oder sprechen Sie mit Ihrem Produzenten.

Also Schluss mit Diäten?

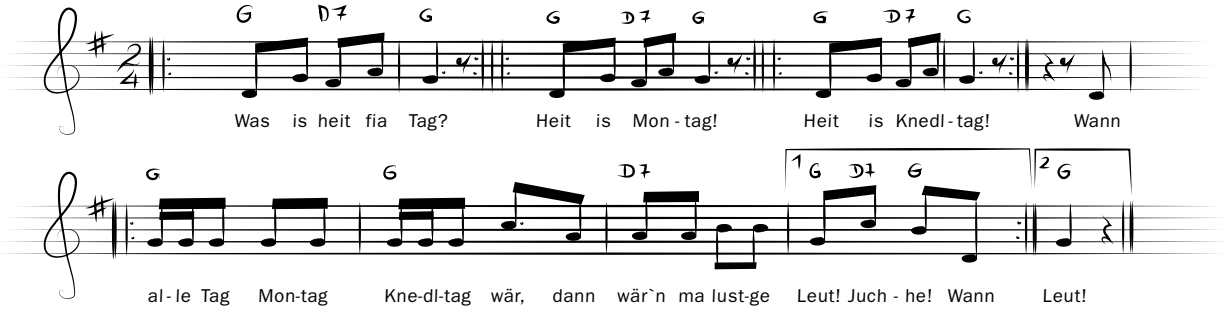
Mag. Christian Putscher: Wenn wir unseren natürlichen Bedürfnissen im Bezug auf Ernährung nachgeben, sind Diäten im klassischen Sinne obsolet. Unser Essverhalten ist nicht nur von der Natur bestimmt, sondern außerdem von sozialen und kulturellen Entwicklungen geprägt. Wir müssen die Freude und den Genuss am Essen wieder „lernen“, aber auch verstehen, dass jede Lebens- und Jahreszeit ihre spezifischen Gerichte und Produkte hervorbringt.

Ein weitverbreiteter Irrtum ist, dass wir all diese Diät-Trends brauchen, um uns ausgewogener als noch vor einigen Jahren zu ernähren. Fakt ist, dass frühere Generationen sehr wohl wussten, was der Körper braucht. Hausmannskost hat zu Unrecht einen schlechten Ruf. Fleisch wurde beispielsweise nur als Sättigungsbeilage zur Hauptmahlzeit aus viel Gemüse, Hülsenfrüchten oder Erdäpfeln serviert. Ich denke dabei an Krautrouladen, Gulasch oder Spinat mit Erdäpfeln und Spiegelei. Das Verhältnis von Gemüse und anderen Zutaten ist perfekt – man spricht hier von pflanzenbetonter Ernährung.

Und genau dieser unbewusste, natürliche und deshalb „richtige“ Genuss von Lebensmitteln steht dem verbitterten Diät-Denken gegenüber, macht neuen Mut und vor allem Lust aufs Essen. Mit genügend Interesse an gesunder Ernährung und – gleichermaßen wichtig – ausreichend Bewegung kann man überflüssige Kilos verlieren und langfristig ein ausgeglichenes Körperbewusstsein aufbauen.

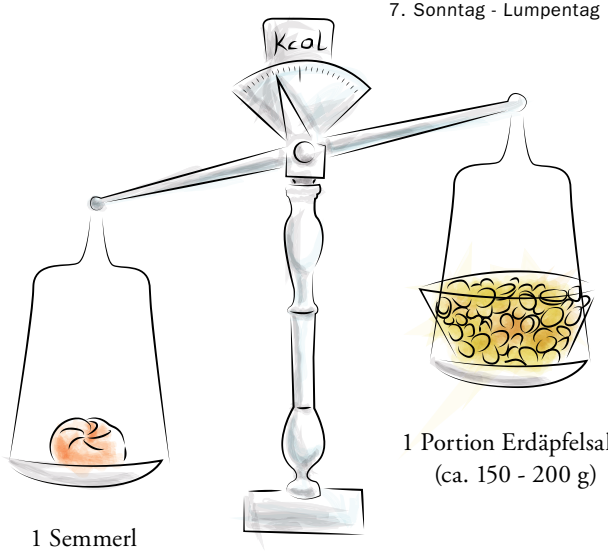
Reis & Mais
haben **5-mal mehr**
Kalorien als die
gleiche Menge
Erdäpfel!

Was is heit fia Tag?



2. Was is heit fia Tag? – Heit is Dienstag! – Heit is Nudltag!
Wann alle Tag Montag - Knedltag, Dienstag - Nudltag wär, dann wär`n ma lust`ge Leut! Juchhe!
Wann alle Tag Montag - Knedltag, Dienstag - Nudltag wär, dann wär`n m lust`ge Leut!

3. Mittwoch - Strudltag
4. Donnerstag - Fleischtag
5. Freitag - Fasttag
6. Samstag - Zahltag
7. Sonntag - Lumpentag



1 Semmerl

1 Portion Erdäpfelsalat
(ca. 150 - 200 g)

1 leeres Semmerl hat mehr Kalorien als 200 g Erdäpfelsalat.

Gulasch

Für 6 Personen

Zubereitungszeit: 60 min

Zutaten:

1 kg Fleisch (Schwein, Rind, Kalb)
1 kg Zwiebel
50 g Paprikapulver
Abrieb einer Zitrone
Salz
2 EL Majoran
1 EL Kümmel
5 EL Essiggurkerlsaft
Zum Anbraten in gleichen Teilen Schmalz und Soja- bzw. Rapsöl
Fond zum Aufgießen

Die Zwiebeln klein hacken und in einem weiten Topf mit der Schmalz-Öl-Mischung Farbe nehmen lassen. Während dessen das Fleisch in gleich große Würfel schneiden und gemeinsam mit den Zwiebeln kurz scharf anbraten.

Temperatur etwas zurücknehmen, das Paprikapulver zugeben und wenige Sekunden durchschwenken. Nicht zu lange mitbraten, da das edelsüße Gewürz sonst bitter wird.

Rasch mit dem Fond aufgießen, mit Majoran und Kümmel würzen und gut 45 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit Essiggurkerlsaft und dem Zitronenabrieb abschmecken und am noch warmen Herd ziehen lassen bis der Saft gut eingedickt und das Fleisch mürbe ist.

Rezept von Mag. Christian Putscher

Süßes ist böse – oder?

Schon die Jüngsten wissen, dass Süßes ungesund ist und dick macht. Zur Fastenzeit versuchen wir auf Süßigkeiten zu verzichten, unseren Kindern verbieten wir den herrlichen Genuss, und Zucker sollte man im Allgemeinen gleich aus der Küche verbannen – dachten wir bisher. Doch wieso sieht sogar der Kalender allerlei Schmankerl vom Osterstollen bis zu Weihnachtskeksen vor? Mag. Christian Putscher räumt mit einem der größten Ernährungsmythen auf.

Wieso lieben wir Süßes?

Mag. Christian Putscher: Aus zwei ganz einfachen, natürlichen Gründen. Erstens ist es eine Geschmacksvorliebe, die wir bereits als Embryo im Mutterleib entwickeln. Das Fruchtwasser, also unsere Umgebung, ist zu dieser Zeit „süß“. Eine Zeit, in der wir uns rundum wohl, geliebt und geborgen fühlen. Wir erinnern uns unterbewusst an dieses angenehme Gefühl und assoziieren: Süßes = super! Und zweitens sind die direkten Nervenstränge von der Zunge zum Gehirn etwa dreimal so stark wie die Bahnen vom Rumpf in die Zentrale. Unsere Geschmacksnerven lösen also ein stärkeres Empfinden aus als viele andere Einflüsse des Alltages.

Zucker macht uns also glücklich?

Mag. Christian Putscher: Könnte man so sagen. Leider kann unsere Zunge aber nur Intensität wahrnehmen und nicht die Qualität der Süße. Es ist auch kein Problem, wenn Sie vorzugsweise süße Lebensmittel zu sich nehmen. „Spezialisieren“ Sie sich auf Süßes und setzen Sie auf hohe Qualität. Ich meine damit hochwertige Rohstoffe und unbehandelte, natürliche Zutaten.

BESTE ZUTATEN FÜR SÜSSES

Nüsse, hausgemachte Fruchtmarmelade (3:1), Dinkel-Vollkornmehl, Eier (Ursprung!), Topfen, regionale Öle, Honig (Ursprung!), getrocknete Früchte, Mohn ...

BITTE NICHT*

Margarine (pflanzliche Fette), „Dinkel“-Mehl (=Weißmehl; Dinkel bedeutet nicht gleich Vollkorn!), Stärke („Zucker“-Ersatz von glutenfreien Produkten), Konfitüre (1:3), Backimitate (Eiersatz, Milchersatz, Obersersatz etc.) ...

Quelle: Mag. Christian Putscher

* Lesen Sie die Zutatenliste oder sprechen Sie mit Ihrem Produzenten.

Früchtekuchen

Viele weitere süße Köstlichkeiten finden Sie im Buch **„Besser für Dich 2. Die süße Seite des Lebens“.**

Genussland Oberösterreich

Zutaten:

220 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Mehl Type 700
5 Eier
1 Esslöffel Raps- oder Sojaöl
50 g Waldhonig
50 g Bio-Rohzucker
50 g Zucker
1 Esslöffel Zitronensaft
2 Teelöffel Weinsteinpulver
250 g Joghurt
Bourbon Vanille
außerdem 1 kg Marillen, Zwetschken oder Pfirsiche (frisch oder tiefgefroren)

Rezept von Mag. Christian Putscher

Das Backrohr auf 180° C Heißluft vorheizen.

Die Eier mit dem Zucker und dem Zitronensaft sehr schaumig schlagen, das Joghurt und das Öl kurz mitmixen. Mehl, Weinsteinpulver und Bourbon Vanille unterheben und den Teig auf ein beschichtetes Blech streichen.

Die Früchte halbieren und relativ eng aneinander mit der Schnittfläche nach oben auf das Blech legen. Sollten Sie gefrorene Marillen nehmen, diese bitte nur so weit auftauen, dass sie halbierbar sind. Taut man sie vollständig auf, verlieren sie zu viel Saft.

Nun den Kuchen 25 - 30 Minuten backen, überkühlen lassen und nach Belieben mit etwas Zimt, Streusüße oder Staubzucker bestreuen.

„Bauernschlau“ im besten Sinn des Wortes

Im Gegensatz zu uns Menschen, die wir oft zu wenig auf unseren Körper hören und uns nicht (immer) richtig ernähren, wissen unsere Bäuerinnen und Bauern meist genau, was sie ihren Tieren und Pflanzen geben müssen, damit es ihnen gut geht – und damit wir in weiterer Folge wirklich das Beste auf den Tisch bekommen. In der Landwirtschaft gibt es keine 08/15-Diät, keine Fütterung nur alle zwei Tage oder Ähnliches.

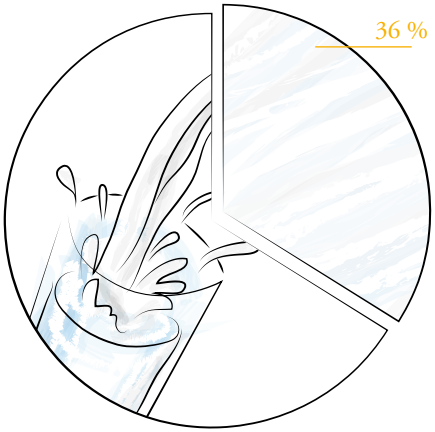
Wert & Wertschätzung

Im Vergleich zu anderen Ländern ist die Grundversorgung mit regionalen Produkten bei uns hervorragend. Jeder landwirtschaftliche Betrieb investiert im Jahresdurchschnitt zwei Tage in Fortbildungsmaßnahmen, um diesen hohen Standard langfristig zu sichern. In den heimischen Lebensmitteln steckt viel Arbeit und Mühe und damit Wert im positivsten Sinn. Wertschätzung ist deshalb zweifelsohne Dreh- und Angelpunkt, wenn es um Regionalität und Konsumverhalten geht. Sie beginnt bei den Tieren und Pflanzen, die durch die Arbeit der Landwirte zu „Lebens-Mitteln“ werden, über die Gesellschaft, deren Teil wir sind, bis zum eigenen Körper, und wie ich mit ihm umgehe. Mit unserem Konsumverhalten beziehen wir täglich Stellung und geben unsere Visitenkarte ab.

> *Heute kennt man von allem den Preis, von nichts den Wert.*
>
> Frei nach Oscar Wilde

Milch

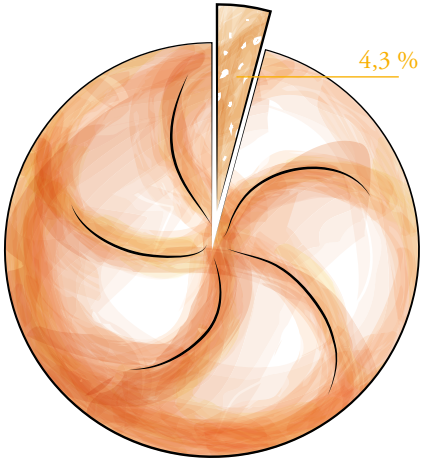
Rohstoffkostenanteil in %
Rohmilch an 1 l Vollmilch



Verbraucherpreis 1 l Milch: 0,97 €
36 % Rohstoffkostenanteil entspricht 0,35 € für den Landwirt

Semmel

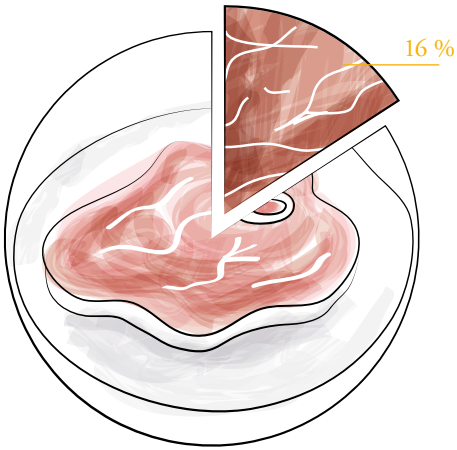
Rohstoffkostenanteil in %
Weizen an einem Stück Semmel



Verbraucherpreis 1 Semmel: 0,27 €
4,3 % Rohstoffkostenanteil entspricht 0,01 € für den Landwirt

Fleisch

Wie viel % verdient der Landwirt an einem Stück Fleisch?



16 % Rohstoffkostenanteil

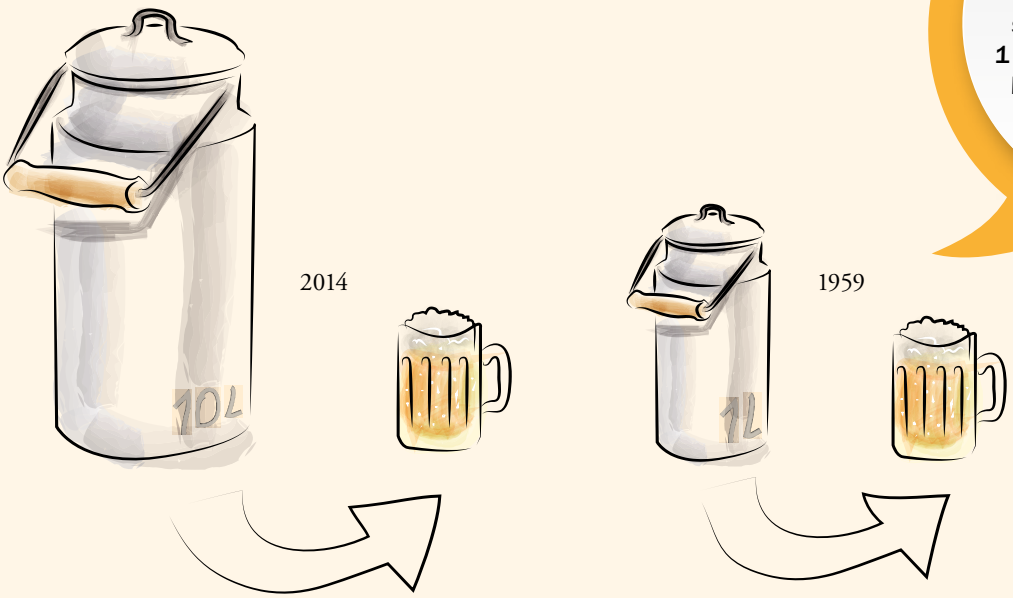
LKÖ, Statistik Austria 2012

1960 hat jeder Haushalt 40 % seines gesamten Einkommens für Lebensmittel ausgegeben. **2013** sind es noch etwa 12 %.

Wiederkäuer können als einzige Nutztiere die Cellulose (Rohfaser), den wesentlichen Bestandteil von Gras, für die menschliche Ernährung erschließen. Sie stehen somit nicht in Nahrungskonkurrenz zu anderen Nutztieren bzw. zum Menschen. Durch unsere Wiederkäuer ist also durch die Umwandlung von Gras und Heu in Milch und Fleisch eine optimale Nutzung von Grünland garantiert.

Max Hiegelsberger, Agrar-Landesrat

Wenn ein Landwirt vor 55 Jahren **1 Liter Milch** verkauft hat, konnte er sich um dasselbe Geld **1 Halbe Bier** im Gasthaus kaufen. Heute muss er dafür **10 Liter Milch** verkaufen.



Gut zu wissen beim Genießen.

Was Oberösterreichs Bäuerinnen und Bauern leisten.

37 % der österreichischen Schweine stehen in Oberösterreichs Ställen.

In absoluten Zahlen sind das 1,2 Mio.

59.000 Hektar Brotgetreide

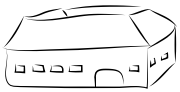
Von den insgesamt 292.000 Hektar Ackerland werden auf über 200.000 Hektar Getreide und Mais angebaut, mehr als ein Viertel davon wird zu Brot weiterverarbeitet.

100.000 Jobs im Bereich Land- und Forstwirtschaft

Das sind viele sichere Arbeitsplätze – vom Bauernhof über die Molkereien bis hin zum Bäcker, Fleischhauer oder Lebensmittelhändler.

900.000 Tonnen Milch/Jahr

… entsprechen dem Fassungsvermögen von 48.128 Milchtankwagen mit je 18.700 kg Nutzlast. Aneinandergereiht ergibt das einen Tankwagen-Konvoi, der von Freistadt bis nach Bregenz reicht! Und das Jahr für Jahr.



1 Hof ernährt 70 Menschen.

Jeder der etwa 33.000 bäuerlichen Betriebe bewirtschaftet durchschnittlich 17,4 Hektar und ernährt damit 70 Menschen.

90 % der Landesfläche werden landwirtschaftlich genutzt.

Dass Oberösterreich nach wie vor ein Bauernland ist, beweist die Tatsache, dass knapp 90 % der Landesfläche, also über eine Million Hektar, land- und forstwirtschaftlich genutzt werden.

Mehr Infos finden Sie auf **www.dasbestefürsland.at**

Warum ist das alles so wichtig?

Von der Ernährung hängt ein großer Teil unseres Wohlbefindens ab. Durch wertvolle Lebensmittel erreichen wir nicht nur unser Traumgewicht – der Körper bleibt auch im Gleichgewicht. Unsere Haut strahlt, wir sind fit für den Alltag und fühlen uns gesund. Bewusste Ernährung ist aber mehr als das. „Beim Essen kommen d'Leit zsam", heißt es so treffend. Essen ist für unsere Gesellschaft, sogar für unsere Kultur essentiell. Es hält Leib & Seele zusammen.

Für diese Lebensweise brauchen wir auch nicht zig Lebensmittel, genauso wenig, wie wir unzählige beste Freunde brauchen. Wir haben einige und pflegen diese nachhaltig, vertrauen einander und erhalten die Beziehung durch gegenseitige Wertschätzung. Deshalb stellen wir den Wert eindeutig über den Preis und setzen auf regionale Produkte.

Mag. Christian Putscher

Die heimischen Bauern verwöhnen uns mit einer einzigartigen Vielfalt an g'schmackigen und gesunden Lebensmitteln, sodass es ein Leichtes ist, Genuss und Gesundheit in Einklang zu bringen. Rückbesinnen wir uns auf die altbewährten Schätze der Natur und nehmen wir unsere Gesundheit in die eigenen Hände!

Mag. Christian Putscher

Mag. Christian Putscher

Der Ernährungswissenschafter, Personal Trainer und Lifestyle Coach berät große Unternehmen, Fernsehköche oder die Kicker vom FC Red Bull Salzburg in Sachen Ernährung. Er ist als Buchautor erfolgreich und hält regelmäßig Vorträge.
www.christianputscher.at

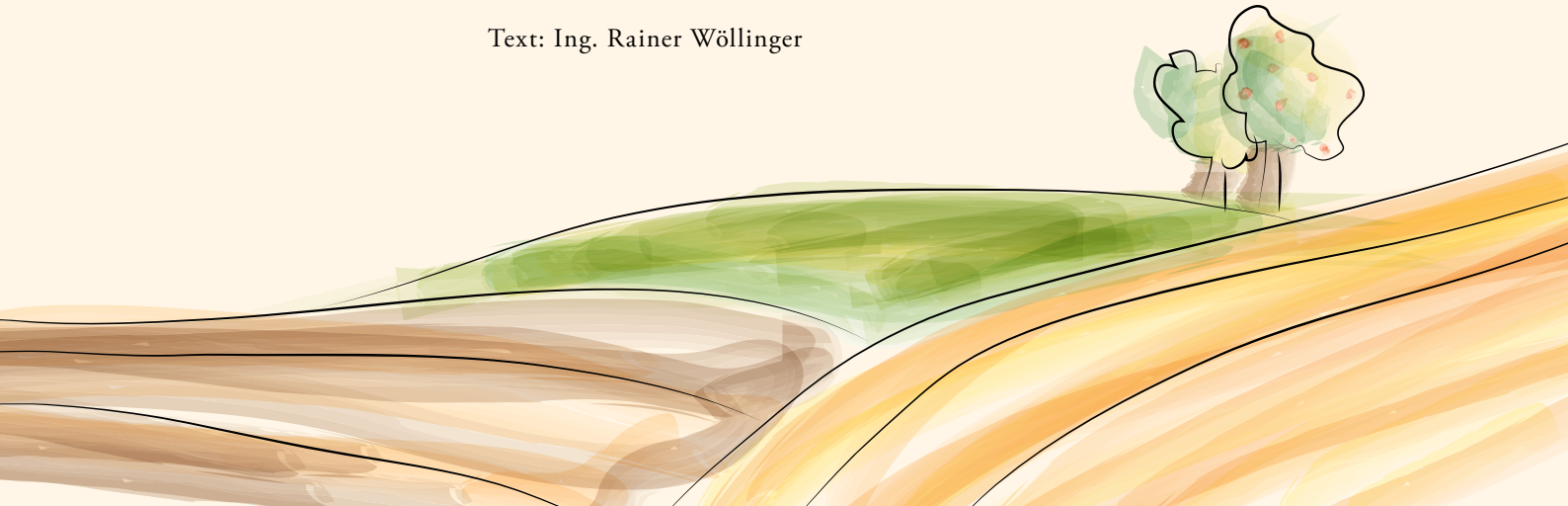
Vü von dem wunderschönen Land
Is g'schaffn vo unsrer Bauern Hand
De Landschaft und des g'sunde Essn
De werd i mei Lebtag nia vergessn

A wann i amoi wo anders gastia
Des Beste gibt's in da Hoamat bei mir
Und da g'hörn bei uns auf'n Tisch
Heimische Lebensmittel natürli und frisch

Bis dass aber so weit is
Braucht's vü Arbeit, des is g'wiss
De Bauern tuan's mit recht vü Fleiß
Do des geht net um jeden Preis

Drum liabe Leit tuat's des bedenka
Braucht's de Baun koane Almosn schenka
Se wolln nur oans für erna Werk
Lebensmittel und Landschaft ham an Wert

Text: Ing. Rainer Wöllinger



Qualität hat Zukunft.

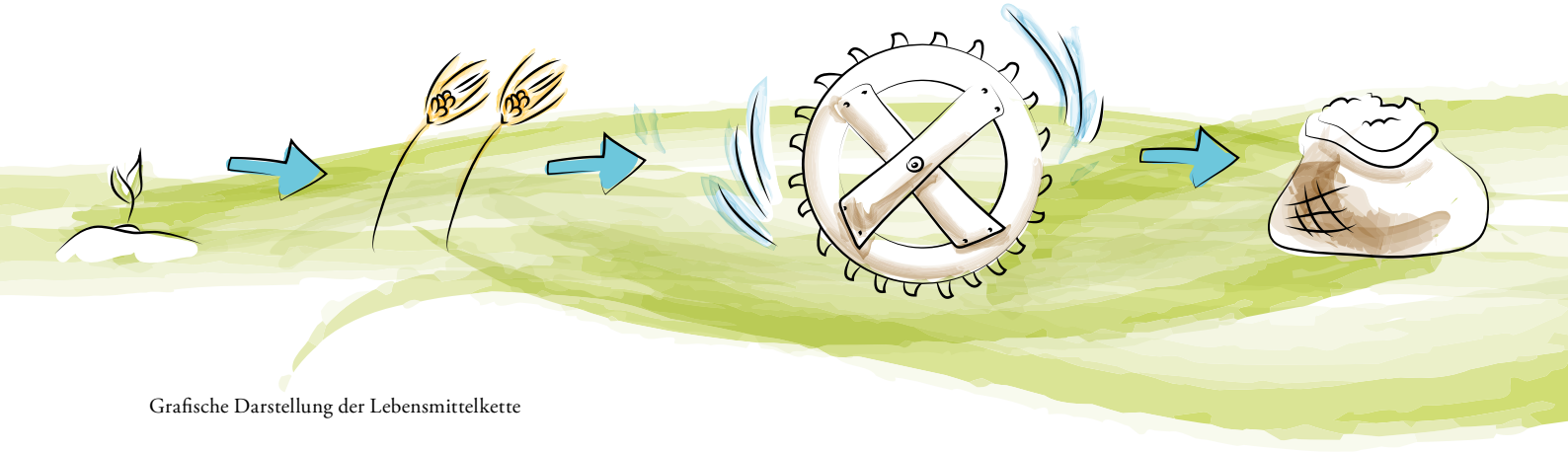
Vom Ursprung bis auf Ihren Teller.

„Zunehmender Wettbewerbsdruck und veränderte Konsumentenbedürfnisse haben die Rahmenbedingungen in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Es liegt an uns – den Landwirtinnen und Landwirten –, die Zukunft in die Hand zu nehmen und mit den verarbeitenden Betrieben und dem Lebensmittelhandel nachhaltige Qualitätskonzepte auszuarbeiten."

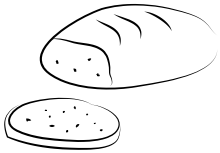
ÖR Ing. Franz Reisecker, Präsident LKOÖ

„Das Lebensmittelland Oberösterreich überzeugt mit traditionellen Spezialitäten und innovativen Produkten im Inland sowie im Export. Etablierte Herstellungsprozesse und technologische Entwicklungen sind die Basis für hochwertige Produkte. In beiden Bereichen nehmen die heimische Lebensmittelwirtschaft und der Handel eine führende Position ein."

Mag. Elke Riemenschneider,
WK-Fachgruppenausschussmitglied Lebensmittelgewerbe



Grafische Darstellung der Lebensmittelkette

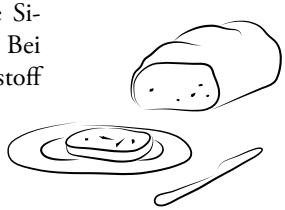


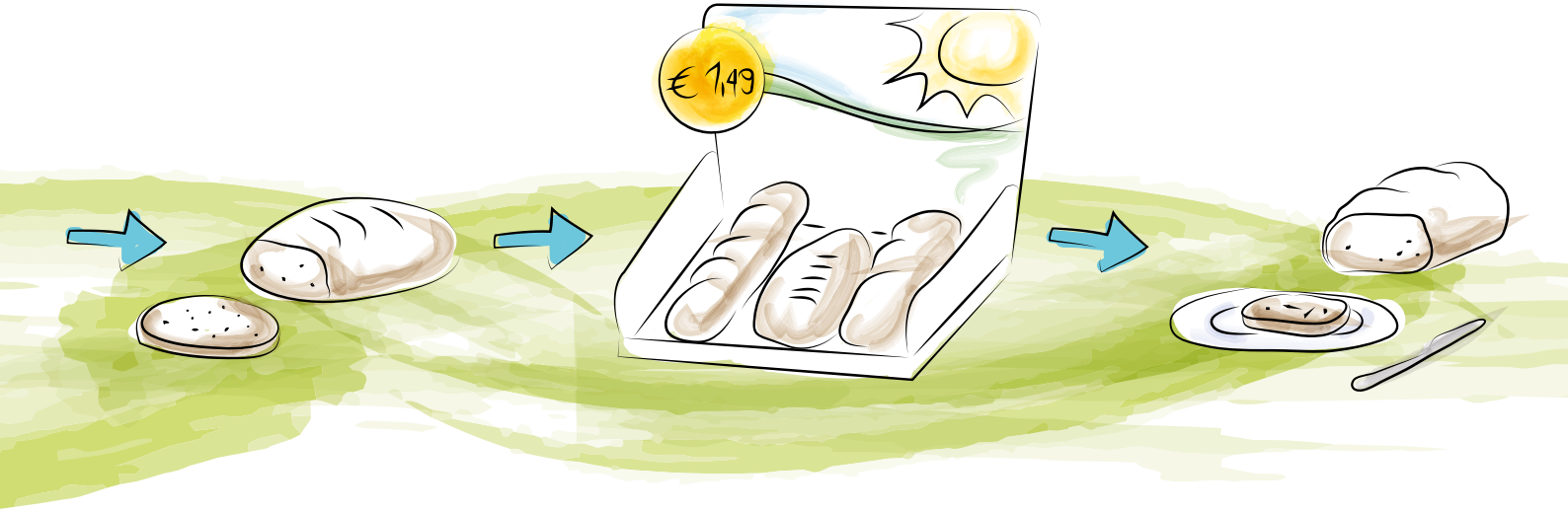
„Regionalität und ausgezeichnete Lebensmittel sind für die Konsumentinnen und Konsumenten kaufentscheidend. Mit regelmäßigen Kontrollen leistet die AMA im Rahmen ihres AMA-Biosiegel- und AMA-Gütesiegel-Programmes dazu einen wichtigen Beitrag."

DI Martin Greßl, Leiter Qualitätssicherung AMA

„Konsumenten erwarten, dass regionale Produkte frisch sind und besser schmecken. Auch der Erhalt der bäuerlichen Landwirtschaft und die Sicherung von Arbeitsplätzen in Verarbeitungsbetrieben sind wichtig. Bei regional beworbenen Lebensmitteln sollte der wertbestimmende Rohstoff (Milch, Fleisch) aus der Region stammen."

Dr. Georg Rathwallner, Leiter Konsumentenschutz der AK





LAND
OBERÖSTERREICH

REICHL UND PARTNER

Unsere Bäuerinnen und Bauern produzieren nicht nur gesunde und hochwertige Lebensmittel, sie prägen auch das oberösterreichische Landschaftsbild und sichern dadurch Arbeitsplätze. Dafür sagen wir danke!

Max Hiegelsberger, Agrar-Landesrat

Quelle für das Kapitel „Wertvoller Genuss.“: „Bauernland Oberösterreich“ | Trauner Verlag Linz, 2013
Herzlichen Dank an Ernährungswissenschafter Mag. Christian Putscher für seinen Beitrag zu dieser Broschüre.

www.dasbestefürsland.at

Land Oberösterreich, Landesrat Max Hiegelsberger, Landhausplatz 1, 4021 Linz