

Entdecke deinen GESCHMACK!

DAS MACHT SPASS!

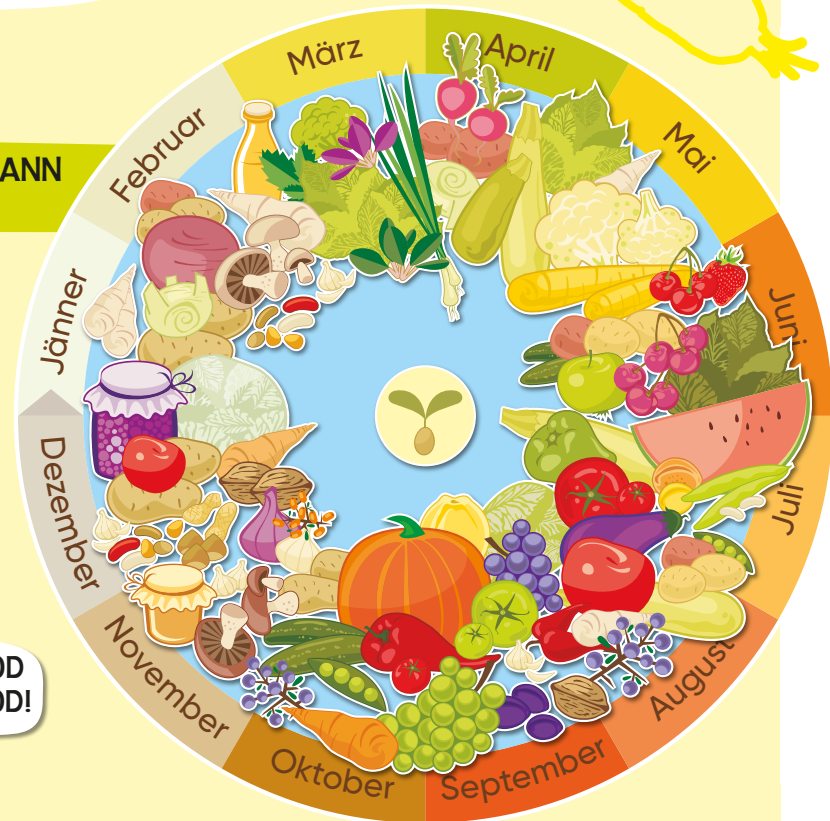


ISS TÄGLICH EINEN REGENBOGEN!

Probier-Meister essen bunt und farbenfroh. Wenn du immer nur das Gleiche isst, wirst du zwar satt, aber dem Körper fehlen bald wichtige Nährstoffe. Das macht müde und manchmal auch krank.

WIR WISSEN, WANN WAS WÄCHST!

Frisch geerntetes Obst und Gemüse bringt viel mehr Geschmack auf deinen Teller.



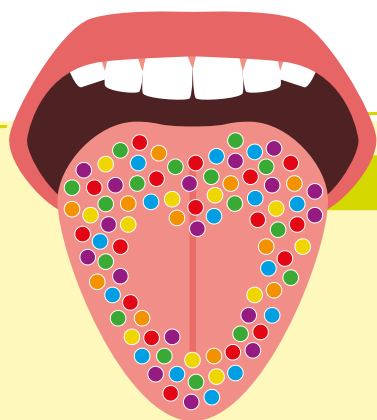
DU BIST NICHT SO EXPERIMENTIERFREUDIG?

Kein Problem! Kaufe einfach Obst und Gemüse, das du gerne isst, in verschiedenen Farben und schmecke den feinen Unterschied.

WIR SCHMECKEN MIT DER ZUNGE UND DER NASE!

Nur ein kleiner Teil der Zunge dient dem Schmecken. Am äußeren Rand sitzen unsere Geschmacksknospen. Sie erkennen 6 verschiedene Geschmacksrichtungen:

SÜSS	Banane, Honig
SAUER	Zitrone, grüne Kiwi
SALZIG	Salzstangen, Chips
BITTER	Grapefruit, Rucola
FETT	Butter, Olivenöl
UMAMI	Käse, Fleisch, Fisch



WASSER IST NICHT GESCHMACKLOS.

SCHON MAL WASSER VERKOSTET?

Jedes Wasser schmeckt anders. Jede Quelle durchfließt andere Gesteinsschichten und nimmt dort Mineralien auf. Wasser kann salzig, kreidig, kalkig, seidig oder bitter-süßlich schmecken.

GOOD FOOD
GOOD MOOD!

WAS IST EIGENTLICH BIO?

So werden Lebensmittel bezeichnet, die nach besonderen Kriterien erzeugt werden. Dabei wird auf einen verantwortungsvollen Umgang mit Boden, Pflanzen und Tieren geachtet.

REGIONAL EINKAUFEN: SCHAU GENAU!

Auf der Verpackung oder auf dem Regal steht immer, woher die Lebensmittel stammen. So weiß man, ob Obst und Gemüse aus Österreich kommen oder weit transportiert werden mussten.

100%
BIO



KINDER SIND FEINSCHMECKER!

MMM, WAS RIECHT DA SO GUT?

Kinder haben zirka 9000 Geschmacksknospen auf der Zunge. Erwachsene nur mehr zirka 5.000. Darum schmecken Kinder alles intensiver. Ob uns etwas schmeckt oder nicht, entscheidet auch der Duft einer Speise, denn wir riechen mehr, als wir schmecken.

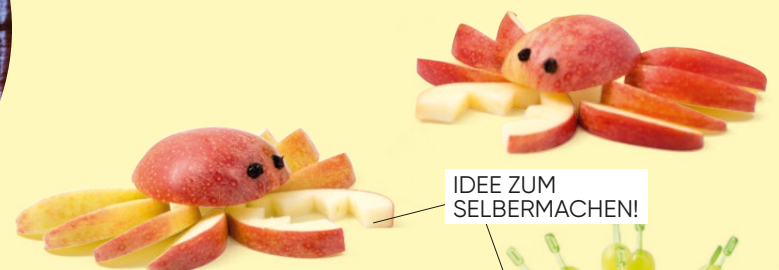
WIE MAGST DU KAROTTEN?

Roh und knackig-frisch, weichgekocht, püriert, gebraten, in Scheiben geschnitten, gewürfelt oder im Ganzen?

Und welche Sorte darf es sein? **Weiß** (mild), **Gelb** (leicht süß), **Orange** (süß) oder **Lila** (ziemlich süß)?



Auch Zubereitung, Form, Sorte und das Mundgefühl bestimmen den Geschmack.



IDEE ZUM SELBERMACHEN!

VIELFALT ist ein Schatz!

Stärkere Natur:

Unterschiedliche Sorten helfen der Erde, gesund zu bleiben.

Weniger Risiko:

Wenn eine Sorte schlecht wächst, gibt es noch andere, die gut gedeihen.

Mehr Auswahl:

Wir können viele verschiedene Geschmäcker und Farben wählen.

SORTENVIELFALT HILFT ALSO, DASS WIR IMMER GENUG ZU ESSEN HABEN!



„Je bunter dein Essen, umso stärker macht es dich – deinen Körper und dein Köpfchen. So wird Essen nicht nur zum Abenteuer, sondern hilft auch der Natur. Denn Vielfalt ist wie eine Schatzsuche, bei der man täglich Neues entdecken kann.“

Paul Ivic
Vegetarischer Sternekoch, TIAN Wien

AUCH DAS AUGE ISST MIT.

Wir riechen, schmecken – und wir sehen, was wir da vor uns haben. Eine schön angerichtete Speise weckt den Appetit auf den ersten Blick. Sie schmeckt, noch bevor wir den ersten Bissen in den Mund genommen haben.



Die Nase kann Tausende von Gerüchen unterscheiden.

