

# Selbstgemacht!

## Ernährungswissenschaftliche Aspekte von Produkten des Bauernhofs, des Gartens und der Natur.

Praxisnahe und ernährungswissenschaftliche Betrachtung und  
Bewertung von ausgewählten Produkten.

7. Juni 2019

---

RUNGGALDIER SILKE, ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN

BAUERNJUGEND WOLKENSTEIN



# Über mich:

- Masterstudium in Ernährungswissenschaften, Wien
  - Schwerpunkt Lebensmittelsicherheit und -qualität

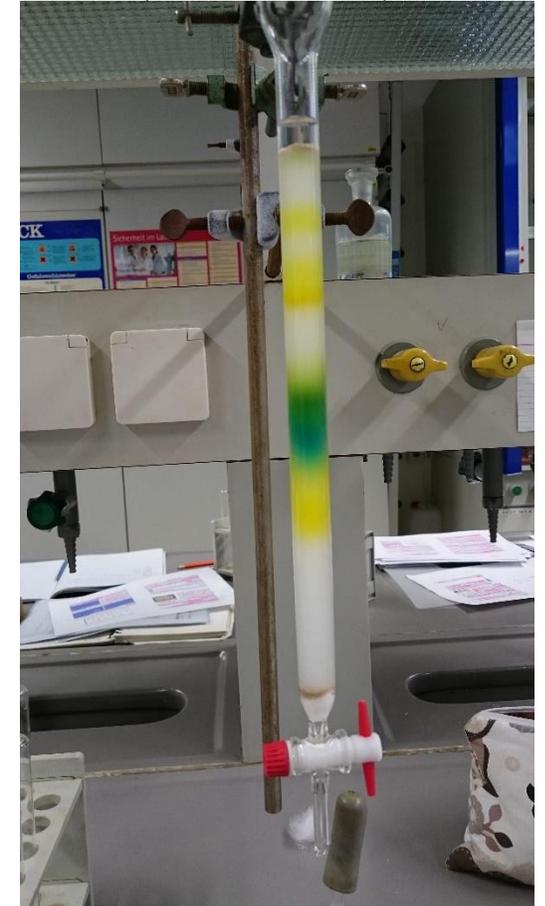
Botanik



Sensorik



Chemie



# Über mich:

- Homepage [www.alimentazion.com](http://www.alimentazion.com)
- Leistungsangebot
  - Ernährungsberatung
  - Lebensmittelkennzeichnung, Allergeninformation,...
  - Vorträge, Kochkurse
- Kräuter- und Gewürzsalze: Online-Shop  
<http://www.alimentazion.com/SHOP/>
- Rezepte
- wissenschaftliche Artikel

Alimentazion



Bauernhof

- Eier - Fleisch - Milch- und Milchprodukte

Garten/Natur

Nährstoffversorgung

Praxisrelevante Tipps

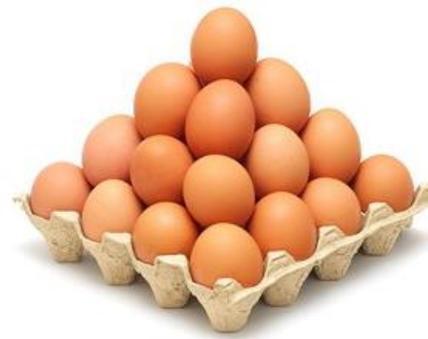
Fragen/Diskussion

Ende

## Überblick:



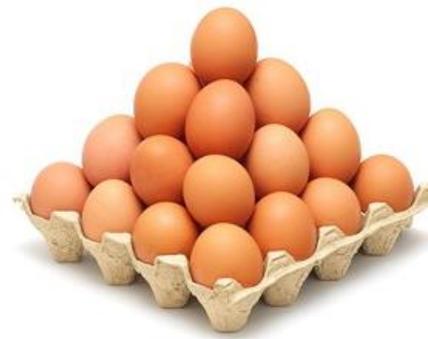
## Bauernhof: Eier



Wie viele Eier darf man pro Tag bzw. pro Woche essen?



## Bauernhof: Eier

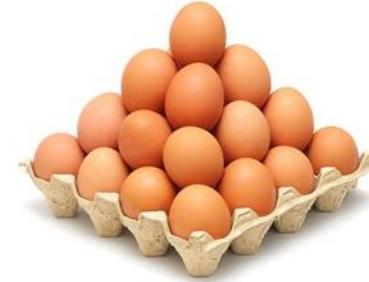


Wie viele Eier darf man  
pro Tag bzw. pro Woche  
essen?

Mythos Cholesterin



# Bauernhof: Eier



rund 50 % Wasser

hochwertiges  
Eiweiß,  
Aminosäuren und  
Fett

Vitamine: A, D,  
B12, Folsäure (B9)

Mineralstoffe:  
Natrium, Calcium

Omega-3-  
Fettsäuren

Lecithin

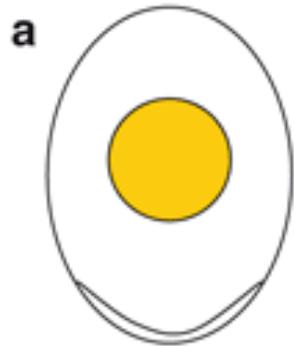
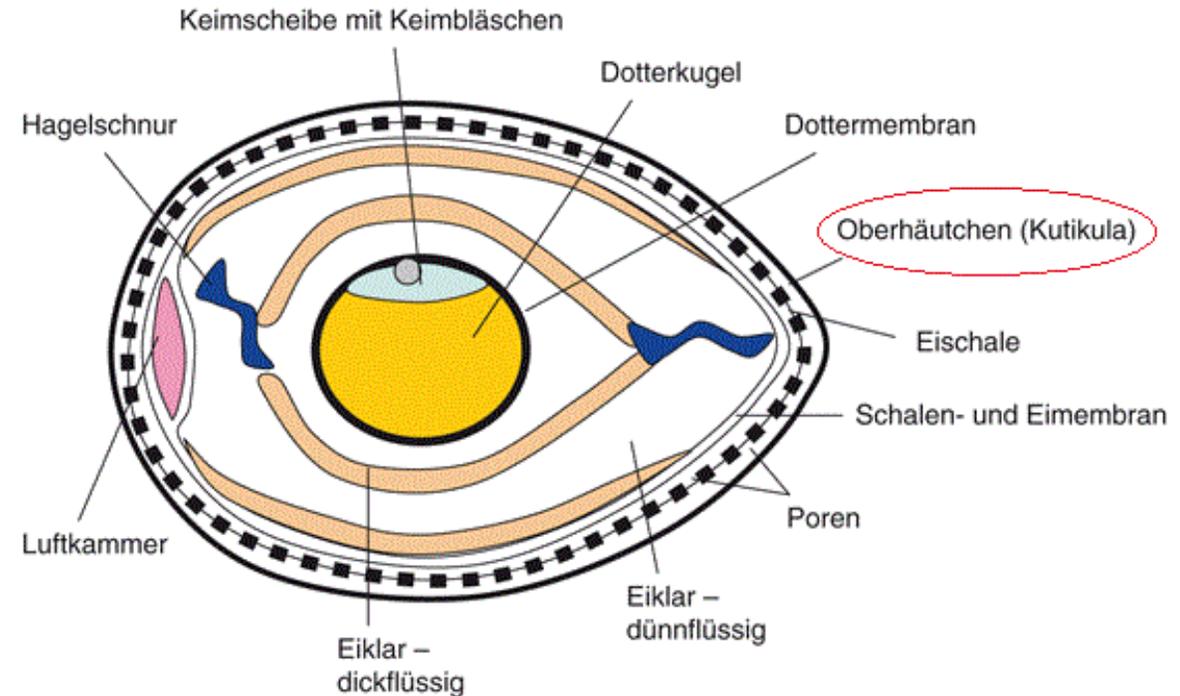
Bewusster Konsum

Zubereitungsart  
entscheidend

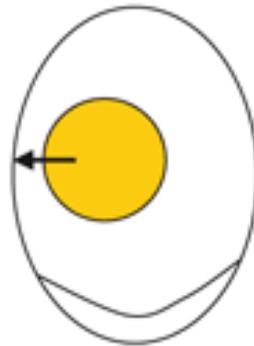
# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*

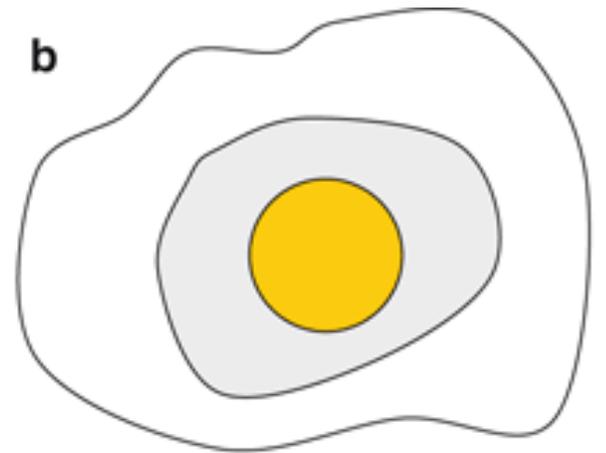
- Schale=Schutzbarriere
- Frische-Check
  - Schütteltest
  - Schwimmtest
  - Aussehen (a+b)
  - Geruch



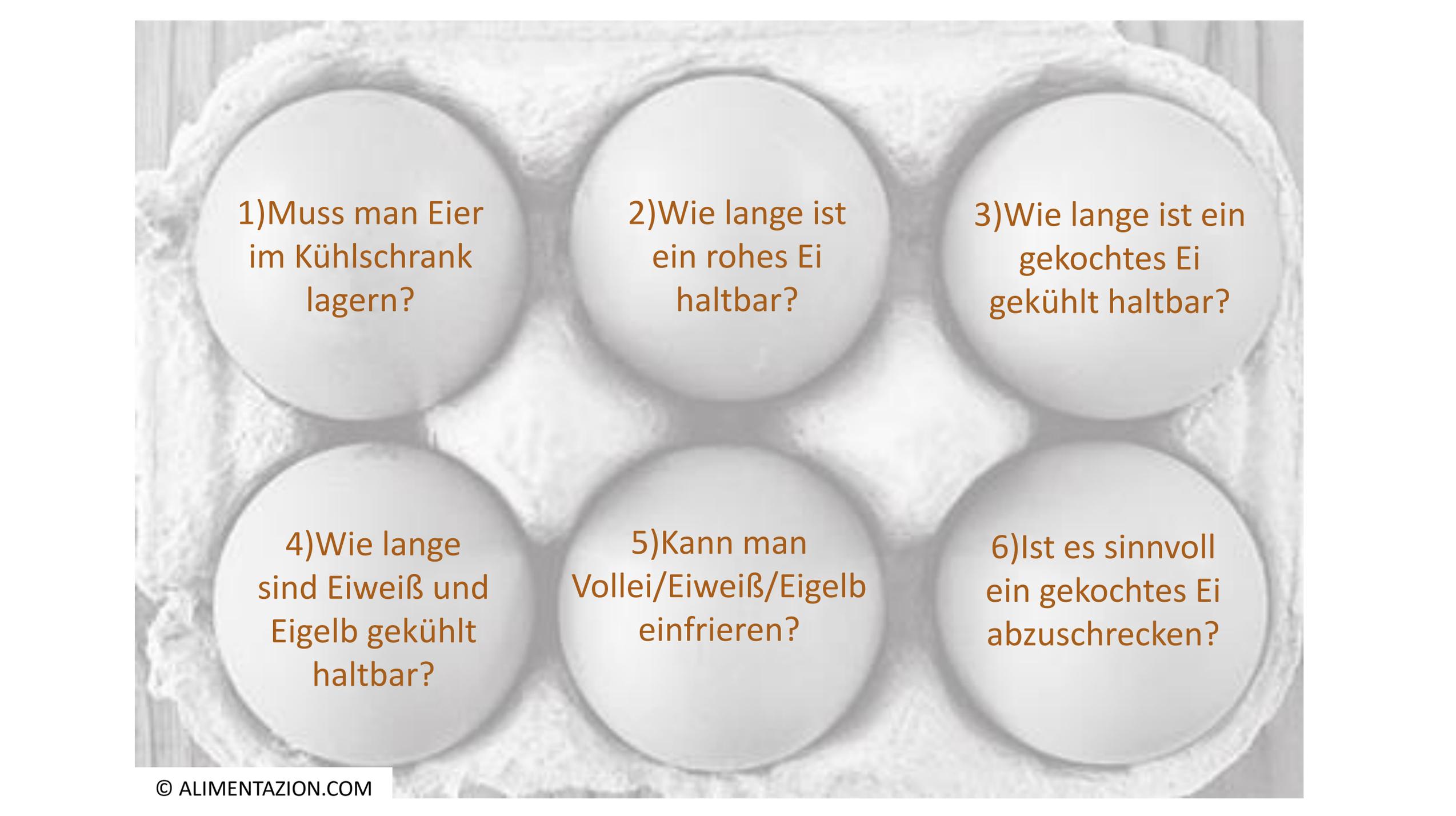
**gekochtes, frisches Ei:**  
Dotter zentral,  
Luftkammer klein



**gekochtes, altes Ei:**  
Dotter zur Eischale verlagert,  
Luftkammer groß



**zweischichtiges, galertartiges, festes Eiweiß**

A top-down view of a white egg carton containing six white eggs. Each egg is centered with a circular area containing a question in brown text. The questions are numbered 1 through 6.

1) Muss man Eier  
im Kühlschrank  
lagern?

2) Wie lange ist  
ein rohes Ei  
haltbar?

3) Wie lange ist ein  
gekochtes Ei  
gekühlt haltbar?

4) Wie lange  
sind Eiweiß und  
Eigelb gekühlt  
haltbar?

5) Kann man  
Vollei/Eiweiß/Eigelb  
einfrieren?

6) Ist es sinnvoll  
ein gekochtes Ei  
abzuschrecken?

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*



1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert – Kühlkette einhalten!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei im gekühlt haltbar?
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*



1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert - Kühlkette!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?  
✓ *ca. 28 Tage – bei unverletzter Schale*
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei gekühlt haltbar?
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*

1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert - Kühlkette!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?  
✓ *ca. 28 Tage – bei unverletzter Schale*
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei gekühlt haltbar?  
✓ *bis zu 4 Wochen*
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?



# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*



1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert - Kühlkette!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?  
✓ *ca. 28 Tage – bei unverletzter Schale*
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei gekühlt haltbar?  
✓ *bis zu 4 Wochen*
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?  
✓ *Eiweiß: 4-5 Tage – Eigelb: 2-3 Tage*
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*



1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert - Kühlkette!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?  
✓ *ca. 28 Tage – bei unverletzter Schale*
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei gekühlt haltbar?  
✓ *bis zu 4 Wochen*
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?  
✓ *Eiweiß: 4-5 Tage – Eigelb: 2-3 Tage*
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?  
✓ **Vollei ohne Schale: bis zu 10 Monate – Eiweiß: 10 Monate – Eigelb: 6-10 Monate**
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit*



1. Muss man Eier im Kühlschrank lagern?  
✓ *nicht unbedingt – empfehlenswert - Kühlkette!*
2. Wie lange ist ein rohes Ei haltbar?  
✓ *ca. 28 Tage – bei unverletzter Schale*
3. Wie lange ist ein gekochtes Ei gekühlt haltbar?  
✓ *bis zu 4 Wochen*
4. Wie lange sind Eiweiß und Eigelb gekühlt haltbar?  
✓ *Eiweiß: 4-5 Tage – Eigelb: 2-3 Tage*
5. Kann man Vollei/Eiweiß/Eigelb einfrieren?  
✓ *Vollei ohne Schale: bis zu 10 Monate – Eiweiß: 10 Monate – Eigelb: 6-10 Monate*
6. Ist es sinnvoll ein gekochtes Ei abzuschrecken?  
✓ *Nein - nur sinnvoll bei sofortigem Verzehr*

# Bauernhof: Eier

## *Aufbewahrung und Haltbarkeit: Stichwort Salmonellen*

- nicht nur Eier können betroffen sein
- Salmonellen auf der Eierschale
- Schutzmechanismen
  - Schale als natürliche Barriere
  - antibakterielle Proteine des Eiklars z.B. Avidin, Lysozym
  - zähflüssige Struktur des Eiklars
  - ca. 3 Wochen stabil, dann immer schwächer
  - tiefe Temperaturen: Schutz bleibt länger erhalten



# Bauernhof: Eier

## Salmonellen: Tipps zur Risikoreduktion

- Eier nicht waschen
- Eier mit beschädigter Schale: sofort verbrauchen und durcherhitzen
- richtige Lagerung
- Kühlung
- Sauberkeit und Hygiene
  - Hände waschen!
- richtiges Aufschlagen
- Eierschalen sofort entsorgen
- Eier ausblasen mit Strohhalm



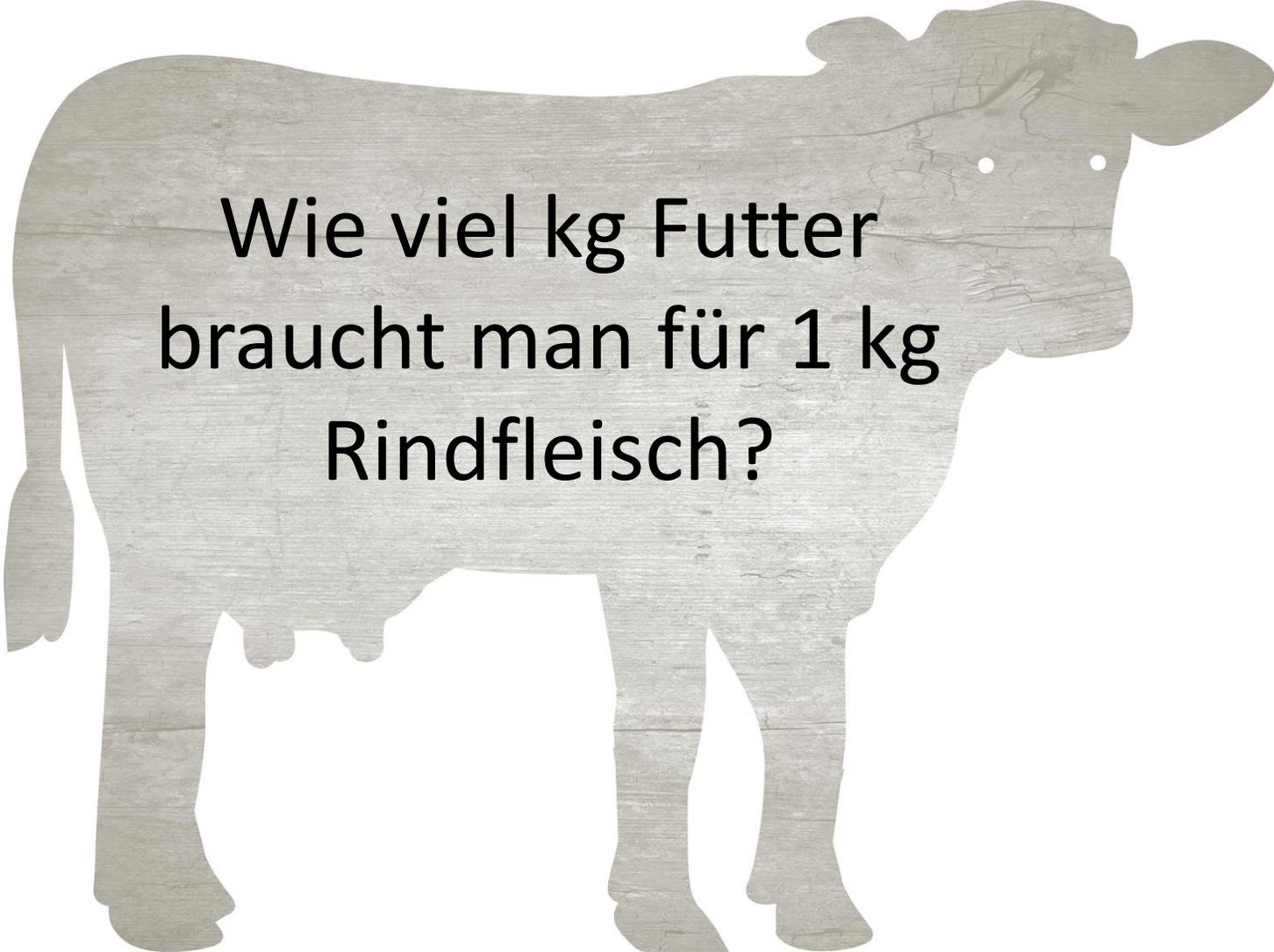
# Bauernhof: Eier

## Salmonellen: Tipps zur Risikoreduktion

- Speisen mit rohen Eiern z.B. Tiramisù, Mayonnaise
  - ganz frische Eier!
  - Hygiene
  - Kühlung
  - baldiger Verzehr
- bei „älteren“ Eiern
  - Kosten einer rohen Masse mit Ei als Zutat vermeiden
  - Durcherhitzung: 10 Minuten bei 70 °C

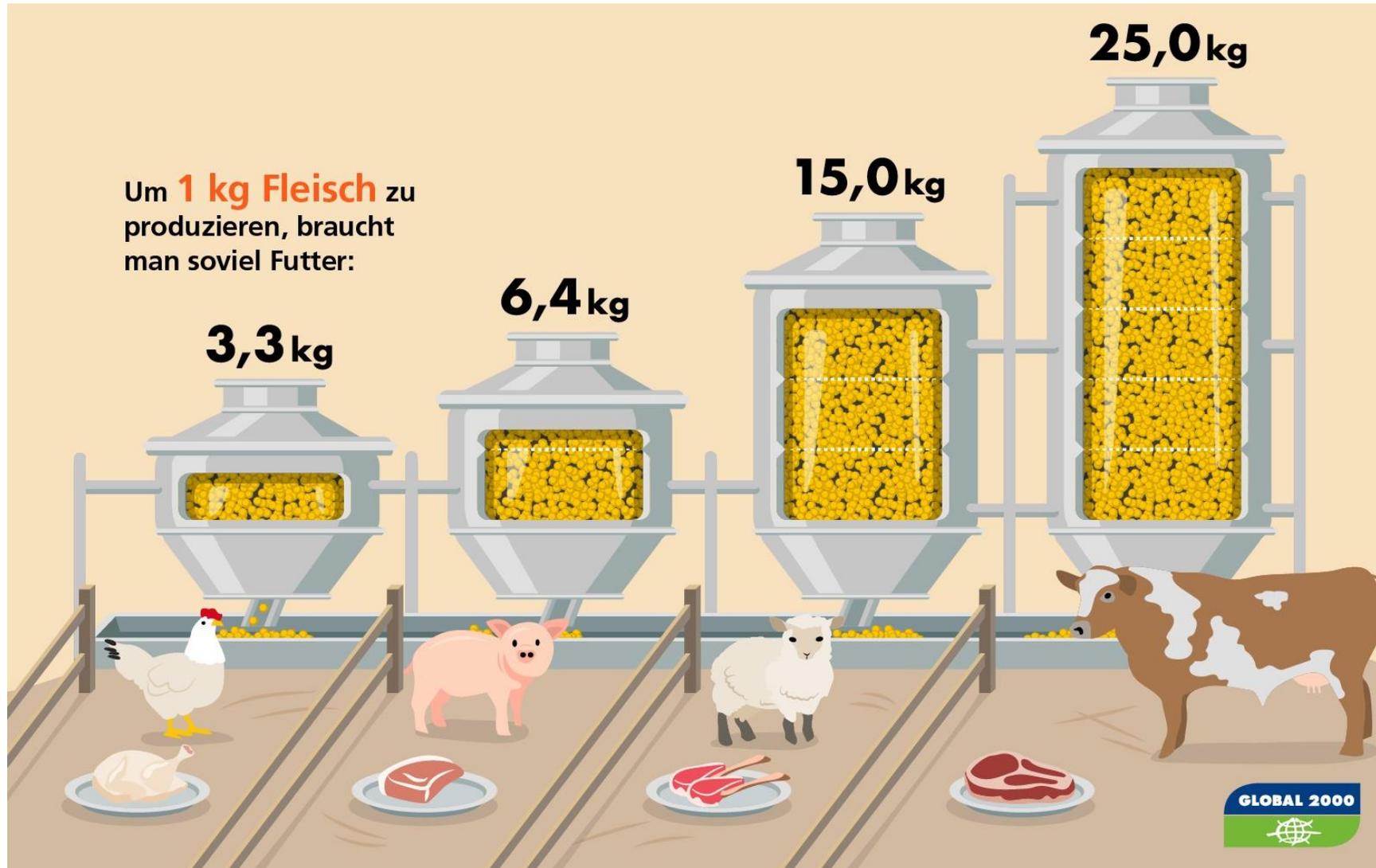


## Bauernhof: Fleisch



Wie viel kg Futter  
braucht man für 1 kg  
Rindfleisch?

# Bauernhof: Fleisch



# Bauernhof: Fleisch



Hochwertige/s  
Eiweiß/Aminosäuren

B-Vitamine, vor allem  
**B12:**  
Energienstoffwechsel,  
Nervensystem,  
Blutbildung, Zellteilung

**Zink:**  
Immunsystem,  
Wundheilung,  
Haut und Haar

**Eisen:**  
Blutbildung,  
Sauerstoff-  
transport  
ins Blut

# Bauernhof: Fleisch

+ -

↑ Vitamin A  
in Leber

- Belastung  
der Leber mit  
Schadstoffen  
bei älteren  
Tieren

- Purine  
- Harnsäure

- gesättigte/s  
Fett/säuren

- kann roh  
schaden

- verarbeitete  
Produkte:  
↑ Fett  
↑ Salz  
Zusatzstoffe

+ Wachstum,  
Immunsystem,  
Sehvorgang und  
Erneuerung von Haut-  
und Schleimhautzellen

- teratogene  
Wirkung: in der  
Schwangerschaft  
auf Leber  
verzichten



# Bauernhof: Fleisch

CO<sub>2</sub>-Bilanz

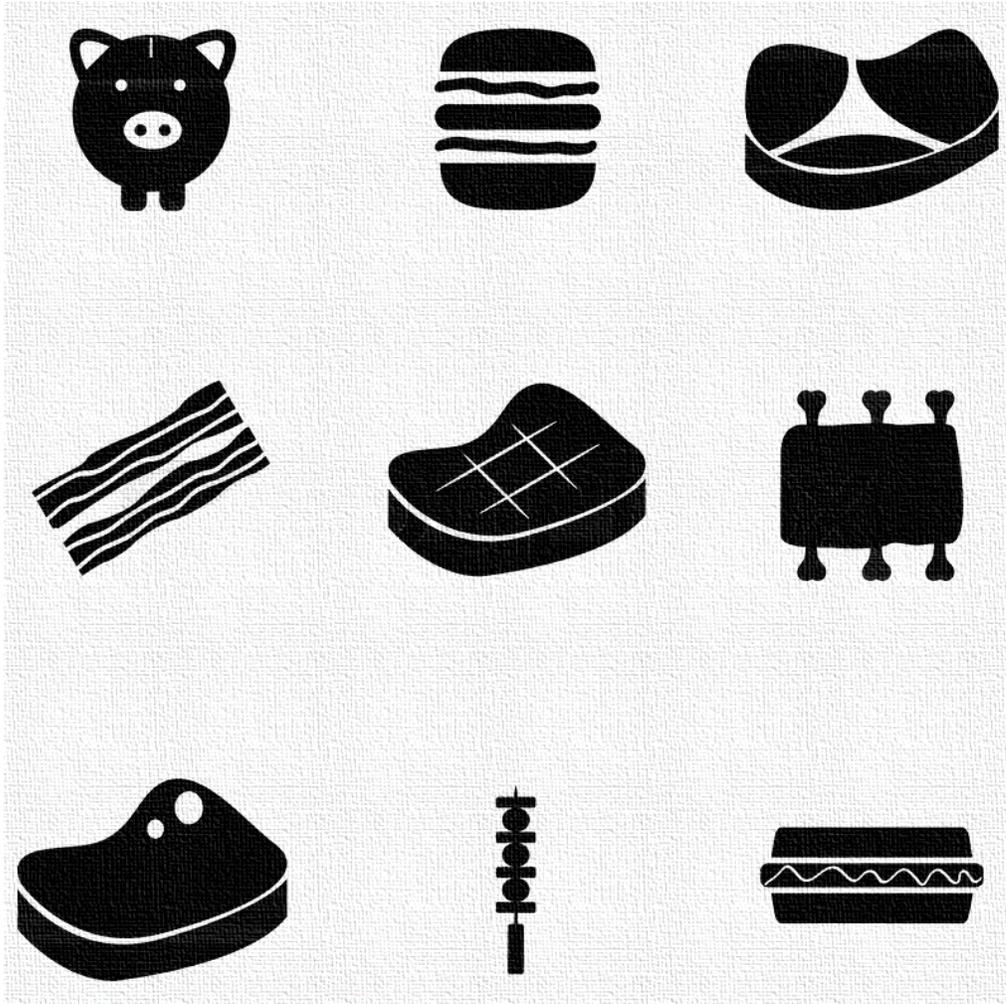
Ressourcenverbrauch

Tierhaltung  
Tiergesundheit

Gentechnik



# Fleischkonsum



Fleischkonsum überdenken

Abwechslung im Speiseplan

Nachhaltigkeit

Herkunft und Qualität

Natürlichkeit/Eigengeschmack

Schonende Zubereitung

Wertschätzung

# Fleischkonsum



# Bauernhof: Milch- und Milchprodukte

Wieso ist Milch weiß und  
wieso ist Käse gelb?



# Bauernhof: Milch- und Milchprodukte

Wieso ist Milch weiß und  
wieso ist Käse gelb?

Milch: Beta-Carotin ist gebunden

→ weiß

Käse: Beta-Carotin wird freigesetzt

→ gelb



# Bauernhof: Milch

+

Hochwertige/s  
Eiweiß/Aminosäuren

Vitamin B12

Vitamin A, Vitamin D

Calcium

Omega-3-Fettsäuren

saisonunabhängig



+ -

Fettgehalt

-

Haltbarkeit

Laktose/Milchzucker →  
Intoleranz/Unverträglichkeit

Milcheiweiß → Allergie

in roher Form für bestimmte  
Personengruppen bedenklich

Qualität schwankt nach Saison  
und Fütterung

# Bauernhof: Milch- und Milchprodukte

## Calcium

Tagesbedarf Erwachsene: 1000 mg

	Ca-Gehalt pro 100 g/ml verzehrfertiges Lebensmittel (in mg)
Mohn	1430
<b>Parmesankäse</b>	<b>1200</b>
Hartkäse	1000
Sesam	800
Mandeln	250
Grünkohl	210
Milch	125
Naturjoghurt	115
Buttermilch	110
Fenchel	110
Quark	90
Broccoli	60



# Bauernhof: Milch- und Milchprodukte



# Garten/Natur: was die Natur uns gibt...



# Garten/Natur: was die Natur uns gibt...

Wie heißt diese Pflanze?

Botanisch gesehen ist diese Pflanze eine:

a) Gemüseart

b) Obstart

c) Hülsenfruchtspezies



# Garten/Natur: was die Natur uns gibt...

Wie heißt diese Pflanze? **Rhabarber**

Botanisch gesehen ist diese Pflanze eine: **a) Gemüseart, Knöterichgewächse**



# Garten/Natur:

*Genießbar oder nicht – das ist hier die Frage!*

	Pflanzenteil	Genießbar	Gesamte Pflanze roh genießbar	Tipps
Broccoli/Karfiol	Strunk/Stiel	✓	✓	roh: gehobelt und mariniert gekocht – kreuzweise einschneiden für gleiche Kochzeit wie Röschen
	Blatt	✓		roh als Salat/wie Spinat dünsten/Suppe
Radieschen	Blatt	✓	✓	Pesto, Salat, Zutat in Smoothie
Karotte	Grün	✓	✓	getrocknet, Pesto, zum Verfeinern von Suppen, Salaten und Saucen
Fenchel	Grün	✓	✓	Pesto, zum Verfeinern von Suppen, Salaten und Saucen
Rote Beete	Blatt + Stiel	✓	✓	roh mariniert als Salat oder dünsten
Kohlrabi	Blatt	✓	✓	roh mariniert oder wie Spinat dünsten
Erdbeeren	Grün	✓	✓	einfach mitessen

**Bedingungen: eigener Garten, junge Pflanzen, frisch verwenden, gut waschen**

# Garten/Natur:

*Genießbar oder nicht – das ist hier die Frage!*

## Tipp: ungebetene Gäste vertreiben

- Einlegen in kaltes Essig- oder Salzwasser für 15 Minuten



# Garten/Natur:

## Rezept

### Karottengrün-Pesto

(1 Glas, 250 ml)



- 1 Bund Karottengrün
  - 100 ml Olivenöl
  - 1 Knoblauchzehe, gehackt
  - 2 EL Pinienkerne
  - 60 g Parmesan, gerieben
  - Salz, Pfeffer
- Das Karottengrün waschen und grob hacken.
  - Die Pinienkerne hellbraun rösten.
  - Alle Zutaten mit dem Stabmixer pürieren.
  - Mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

# Garten/Natur: *Roh ungenießbar*

	Pflanzenteil	genießbar	Gesamte Pflanze roh genießbar
Tomate	Blatt	✘	✘
Kartoffel			✘
Pilze			✘
Aubergine			✘
Kürbis			✘
Bohnen			✘

*Recherchieren – Informieren – Genießen*

# Garten

## *Vergiftungen durch Zierkürbisse und bittere Zucchini*

- **Cucurbitacine:** giftige Bitterstoffe
- Kürbisgewächse (Kürbisse, Zucchini, Gurken...)
- Schutz vor Fressfeinden und Insekten
- Darmschäden
- auf Bitterkeit kosten vor dem Kochen
- Cucurbitacine sind hitzebeständig
- Zierkürbisse nicht neben Speise-Kürbissen anbauen



# Garten/Natur: *Unerwünschte Inhaltsstoffe: Oxalsäure und Nitrat*

## Oxalsäure

- Rhabarber
- Spinat
- Rote Beete
- Mangold



- Bindung von Calcium: ↓ Verfügbarkeit
- Begünstigung der Bildung von Harn- und Nierensteinen
- gelegentlicher Verzehr unbedenklich
- Gehalt reduzieren durch Schälen (Rhabarber), Kochen/Blanchieren, Wasser nicht mehr verwenden

# Garten/Natur: *Unerwünschte Inhaltsstoffe: Oxalsäure und Nitrat*

## Nitrat

- Brennnessel, Guter Heinrich
- Spinat, Mangold
- Rote Beete
- Salat, Rucola
  
- Säuglinge und Kleinkinder reagieren empfindlich
  - Säuglinge: Gefahr Cyanose/Blausucht
- junge Pflanzen verwenden, eventuell Stiele entfernen
- Ernte Mittag/Nachmittag



Guter Heinrich



## Garten/Natur:

### Nitrat

Ist aufgewärmter Spinat gefährlich??



## Garten/Natur:

### Nitrat

Ist aufgewärmter Spinat gefährlich?? **Nein**



Dieser Mythos stammt aus Zeiten, zu denen es noch keine Kühlschränke gab.

# Garten/Natur: *Roh vs. erhitzt/gekocht*

Roh	Erhitzt/gekocht
Hitzeempfindliche Nährstoffe (Vitamine, Mineralstoffe) bleiben erhalten	↑ Beta-Carotin (Vorläufer Vitamin A): z.B. Karotte ↑ Lykopin: Tomate
↑ Gehalt an erwünschten Inhaltsstoffen z.B. Sulforaphan in Kreuzblütlern z.B. Broccoli	↓ Unerwünschte Inhaltsstoffe z.B. Bakterien, Oxalsäure
↑ Sättigung	Besser verdaulich/bekömmlich z.B. Zwiebel, Kohl Leichter kaubar

## KURZE LAGERZEIT.



ERST KURZ VOR DER VERWENDUNG ERNTEN, WASCHEN UND ZERKLEINERN.  
 SCHONENDE GARMETHODEN BEVORZUGEN: DÜNSTEN, BLANCHIEREN, DÄMPFEN, GRILLEN.

# Wie gut sind wir durch Selbstversorgung mit Nährstoffen versorgt?

- eine ABWECHSLUNGSREICHE Ernährung deckt ALLE essentiellen Nährstoffe ab!
- Vitamin B12: nur in TIERISCHEN Produkten!
- Eisen: rotes Fleisch, Hülsenfrüchte, Haferflocken, Vollkornprodukte
- RISIKONÄHRSTOFFE
  - langkettige, mehrfachungesättigte Fettsäuren: Omega-3-FS
    - fetter Meeresfisch: z.B. Lachs, Makrele, Thunfisch (Süßwasserfisch nur Spuren)
      - Nachhaltigkeit - Qualität
    - Gehalt in Eiern und Milch von Fütterung abhängig
    - Nüsse, pflanzliche Öle, Samen/Kerne, Algen
  - Jod: Meeresfisch, Jodsalz, Eier, Algen
  - Vitamin D: tierische Produkte, Pilze, Sonnenschein ☀
  - Folsäure: grüne Gemüsesorten

Hülsenfrucht



# Wie gut sind wir durch Selbstversorgung mit Nährstoffen versorgt?

## ● Stichwort Darmgesundheit

- Fermentierte Lebensmittel: Joghurt, Buttermilch, Sauerkraut, sauer eingelegtes Gemüse
- Ballaststoffreiche Lebensmittel:
  - Gemüse (Kohl, Karotte, Rote Beete, Sellerieknolle...) und Obst (z.B. Beeren)  
- vor allem in der Schale
  - Kräuter
  - Hülsenfrüchte
- Inulinreiche Lebensmittel (Inulin=Präbiotikum): Lauch, Zwiebel, Knoblauch, Spargel, Zichorienwurzel...
- antibakteriell: Knoblauch, Zwiebel, Schnittlauch, Meerrettich, Salbei, Schafgarbe
- Tee (Kamille, Fenchel, Thymian, Frauenmantel...)



# Wie gut sind wir durch Selbstversorgung mit Nährstoffen versorgt?

- Eiweiß: Eiweißqualität

**Biologische Wertigkeit:** gibt an, wie viel g Körpereiwweiß aus 100 g Nahrungseiweiß aufgebaut werden kann

Lebensmittel	Biologische Wertigkeit
<b>Vollei (Referenzwert)</b>	<b>100</b>
Kartoffeln	95
Thunfisch	92
Kuhmilch	85
Schweinefleisch	85
Geflügelfleisch	80
Rindfleisch	80
Bohnen	73
Weizenmehl	59

# Wie gut sind wir durch Selbstversorgung mit Nährstoffen versorgt?

- Eiweißqualität:

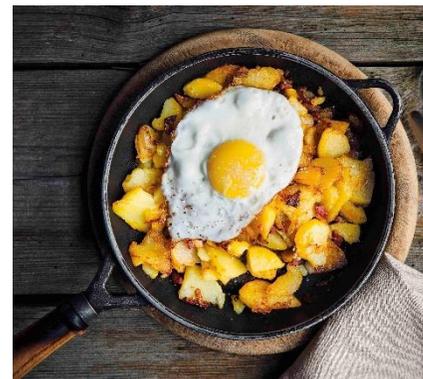
**Biologischer Ergänzungswert:** Steigerung der biologischen Wertigkeit durch Kombination von verschiedenen Eiweißquellen

Lebensmittel-Kombination	Biologischer Ergänzungswert
<b>65 % Kartoffel und 35 % Vollei</b>	<b>136</b>
75 % Milch und 25 % Weizenmehl	123
71 % Hühnerei und 29 % Milch	122
68 % Hühnerei und 32 % Weizen	118
77 % Rindfleisch und 23 % Kartoffeln	114
51 % Milch und 49 % Kartoffeln	114
52 % Bohnen und 48 % Mais	101

# Wie gut sind wir durch Selbstversorgung mit Nährstoffen versorgt?

## Biologischer Ergänzungswert:

Lebensmittel-Kombination	Biologischer Ergänzungswert
<b>65 % Kartoffel und 35 % Vollei</b>	<b>136</b>
75 % Milch und 25 % Weizenmehl	123
71 % Hühnerei und 29 % Milch	122
68 % Hühnerei und 32 % Weizen	118
77 % Rindfleisch und 23 % Kartoffeln	114
511 % Milch und 49 % Kartoffeln	114
52 % Bohnen und 48 % Mais	101



# Praxistipps: Haltbarmachung/Konservierung

## *Beispiel: Beeren*

Himbeeren - Preiselbeeren - rote/schwarze Johannisbeeren – Erdbeeren – Stachelbeeren - Heidelbeeren...

- Ausgangsprodukt muss einwandfrei sein!
- reife Früchte (↑ Vitamin C), wenig Fruchtzucker
- heimisches Superfood
- Einfrieren: Vitaminerhaltung, breite Verwendung, genauso gesund wie Frischware



Nicecream



# Praxistipps: Haltbarmachung/Konservierung

## *Beispiel: Beeren*

- Marmelade:
  - eine zu lange Kochzeit vermeiden
  - mit Zucker sparen
    - Gelierzucker 3:1
    - Zitronensaft: Farberhaltung, Verbesserung der Gelierfähigkeit und Haltbarmachung
    - Zuckeralternativen
  - heiß abfüllen in sterile Gläser > Gläser NICHT umdrehen !!
  - keine kunststoffhaltigen Hilfsmittel z.B. Trichter, Krug, Kochlöffel
  - Zuckerrfrei
    - Agar-Agar - Einfrieren
- Getrocknete Beeren: ↑ Zucker
- Sirup: ↑ Zucker
  - Zuckeralternativen: ↓ Haltbarkeit



# Praxistipps: Haltbarmachung/Konservierung *Tiefkühlen*

1. Frische!
2. **Bereits eingefrorene Produkte nur nach Verarbeitung wieder einfrieren:**
  - z.B. gefrorener Spinat > Spinat dünsten für Knödel > Spinatknödel einfrieren
3. Gut verschlossen, luftdicht! Achtung Gefrierbrand!
4. Nicht zu voll z.B. Saucen, dehnen sich aus noch
5. Beschriften! Datum, Art, Menge
6. Tiefkühltruhe nicht zu voll packen
7. Temperaturen kontrollieren

# Praxistipps: Haltbarmachung/Konservierung *Tiefkühlen*



**NICHT  
geeignete  
Lebensmittel**

- Rohe Kartoffeln
- selbstgemachte Mayonnaise
- Blattsalate
- wasserreiches Obst und Gemüse:  
Tomaten, Gurken, Trauben, Melone
- Frischkäse, Quark, Buttermilch, Joghurt
- rohe Eier mit Schale, gekochte Eier
- gelatinehaltige Speisen

Gefriertabelle	
	Monate
Gemüse	6-12
Kräuter	8-10
Obst	6-12
Fleisch	4-12 Schwein: 4-7 Rind: 9-12 Geflügel/Lamm/Kalb: 4-5 Wild: 8-12
Wurstwaren	1-6
Fisch	2-5
Backwaren/Brot/Biskuitteig gebacken/Mürbteig	1-3
Kuchen	2-6
Sahne/Milch	2-3
Käse	2-6
Butter	6-8
Gekochte Speisen	1-3
Halbgefrorenes mit Ei	7 TAGE
<b>Richtwerte!</b>	

Praxistipps: Haltbarmachung/Konservierung  
*Tiefkühlen: Haltbarkeit selbst eingefrorener  
 Lebensmittel*

# Praxistipps: Lebensmittelaufbewahrung

## *Blick in den Kühlschrank*



### **NICHT** in den Kühlschrank gehören:

- Zwiebel
- Knoblauch
- Zitrusfrüchte
- Ananas
- Bananen
- Kartoffeln
- Tomaten
- Zucchini
- Gurken
- Basilikum



# Selbstgemachte Produkte sind etwas Besonderes!



# Fragen?



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Zum Mitnehmen:  
Rosmarinsalz  
Rotweinsalz  
Guter-Heinrich-Salz  
Zwiebelsalz



Getränk: Saft mit Löwenzahnsirup

Snack: Brot mit Gutem Heinrich, Spinat, Schnittlauch und Petersilie, dazu Kräuter-Frischkäse

Bei Fragen: [info@alimentazion.com](mailto:info@alimentazion.com)

[www.alimentazion.com](http://www.alimentazion.com)

 Alimentazion

Link zur Präsentation: <http://www.alimentazion.com/News/>  
(ab 08.06.19 online)

### Wichtiger Hinweis!

Diese Präsentation enthält urheberrechtlich geschütztes Bildmaterial (Fotos, Illustrationen, Grafiken).

Diese Präsentation darf nicht verändert bzw. an Dritte weitergegeben werden.