Presseinformation

29. Juni 2007

Der Osterhase isst heuer biologisch: „Gesünder Leben – tut Gut!“

Sobotka: „Auch an den Feiertagen sollte man auf ausgewogene Ernährung achten“

Seit vergangenem Herbst gibt es im Rahmen des Projekts „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ den „Besser essen-Rezeptordner“. Er enthält Rezepte für jede Jahreszeit und ist kostenlos erhältlich. Für die Osterfeiertage findet man Überlegungen für das richtige Ostermenü und den Inhalt des traditionellen Osternestes. Neben den herkömmlichen Zutaten informiert der „Besser essen-Rezeptordner“ vor allem über gesunde, ausgewogene und ökologische Alternativen.

„Gerade an den Feiertagen biegt sich oft der Esstisch, und auch die Müllberge wachsen an. Im Rahmen von ‚Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut‘ haben wir ein Osternest entwickelt, das zur Gänze gegessen werden kann. Der Besser essen-Ordner informiert über alle biologischen und gesunden Variationen“, so Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka über den Inhalt des Rezeptordners.

Anstatt herkömmlichen Ostergrases kann man Gras aus essbaren Oblaten verwenden. Oder man verwendet für das Ostergras ganz einfach Kresse. Um dem Osterei seine schönen Farben zu verleihen, kann man ebenfalls auf natürliche Produkte zurückgreifen: Gelbe Ostereier erhält man z. B. durch Einlegen der Eier in mit Zwiebelschalen oder Gelbwurz versetztes heißes Wasser. Die verschiedensten Rot- und Violetttöne lassen sich mit Heidelbeersaft oder Rotkraut erzielen.

Auch der Osterhase muss nicht immer aus Schokolade sein. „Aus lockerem Germteig geformt, mit Mandeln und Rosinen, schmecken Germteig-Osterhasen nicht nur ausgezeichnet, sie enthalten auch bedeutend weniger Fett als ihre Artgenossen aus Schokolade“, beschreibt Sobotka die zahlreichen Möglichkeiten.

„Die Menschen werden immer älter, nur werden sie leider nicht gesünder. Darum wollen wir mit unserer Aktion aufrufen, sich mehr um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Wir möchten der Bevölkerung zeigen, dass eine gesunde, biologische Ernährung auch hervorragend schmecken kann", so Sobotka.

Der „Besser essen-Rezeptordner“ ist für Niederösterreicher kostenlos beim Gesünder leben-Telefon unter der Nummer 02742/226 55 erhältlich. Wer den Ordner abonniert, bekommt vierteljährlich die neuesten und besten Rezepte zugesandt.

Am Besser essen-Telefon gibt es auch Beratungen und viele Tipps für die gesunde Ernährung. Auch Kochrezepte können angefordert werden sowie Adressen, wo

E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Biolebensmittel gekauft werden können. Über 600 weitere Rezeptideen sind unter www.tutgut.info zu erhalten.

Nähere Infos unter: www.tutgut.info, Besser essen-Telefon 02742/22 655

Zu diesem Artikel gibt es eine unterstützende Audiodatei. Diese ist zum Download nicht mehr verfügbar. Bitte wenden Sie sich an: presse@noel.gv.at

E-Mail: presse@noel.gv.at