**Presseinformation**

20. Dezember 2000

# Vitamine für den Winter

## „Fit durch den Winter“ mit der „umweltberatung“

Mit Regen, Nebel und dem jetzt auch im Osten Österreichs ersten Schnee haben Schnupfen, Husten und grippale Infekte wieder Saison. Weil eine gut zusammengestellte vitaminreiche Mahlzeit Vitamin- und Mineralstoffpillen zumindest gleichwertig ist, hat „die umweltberatung“ Niederösterreich eine „Hitliste der Gesundmacher im Winter“ zusammengestellt.

Obst und Gemüse zur Stärkung des Immunsystems ist dabei gemäß Vitamin B, C und E, Beta-Carotin, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, Zink, Eisen, Selen, Ballaststoffen und weiteren bioaktiven Pflanzenstoffen genau aufgeschlüsselt. Während etwa Karotten und Kürbisse besonders gute Provitamin A-Lieferanten sind, sind Sauerkraut, Kraut, Kohl, Karfiol, Sprossenkohl, aber auch Äpfel und Ribiselsaft ausgezeichnete Vitamin C-Quellen. Nähere Informationen bei der „umweltberatung“ NÖ-Süd in Wiener Neustadt unter der Telefonnummer 02622/26950, Helga Eichwalder.

Vitaminen für den Winter widmet sich auch „die umweltberatung“ Weinviertel im Rahmen der von Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka initiierten Aktion „Natur im Garten“ mit Tipps zum Haltbarmachen. Viele Lebensmittel können demnach in einem luftfeuchten, dunklen und frostsicheren Erdkeller problemlos gelagert werden, auch trockene Dachböden sind für die Gemüse-Aufbewahrung geeignet. Wenig kälteempfindliches Gemüse kann in sogenannten „Mieten“ auch im Freien gelagert werden.

Weitere Informationen zum Erhalten von Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen bei Trocknen, Einsalzen, Einlegen, Ansetzen und Einfrieren bei der „umweltberatung“ Weinviertel unter der Telefonnummer 0676/5667996, Mag. Rosemarie Zehetgruber.

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