Presseinformation

29. Juni 2022

„Tut gut!“-Grillrezepte für den Sommer: gesund und gut!

Landesrat Eichtinger: „Jetzt die neue, digitale ‚Tut gut!´- Grillserie auf noetutgut.at/ernährung anschauen und losgrillen.“

Grillen ist eines der beliebtesten Freizeitvergnügen im Sommer. Passend zum aktuellen Ernährungsschwerpunkt erweitert die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge daher ihr digitales Kochmagazin um vier neue Videos zum Thema „Gesund.Gegrillt“. Serviert werden beispielsweise Veggie-Feuerflecken oder gegrilltes Steinobst mit Ziegenfrischkäse.

„Es müssen nicht immer Bratwürste oder fertig marinierte Koteletts sein“, so die „Tut gut!“-Ernährungsexpertin Irene Öllinger und weiter: „Geflügel oder Fisch sind mehr als nur eine geeignete Alternative. Bei den Beilagen sind Pilze, Erdäpfel, Paprika oder Zucchini eine ausgewogene Ergänzung. Aber auch ausschließlich vegetarische Grillgerichte liegen voll im Trend.“

„‘Tut gut!‘ hat mit dem neuen Format ‚Gesund.Gegrillt‘ für alle etwas zu bieten. Von leichten und gesunden Grillideen bis hin zu bunten, nährstoffreichen Gerichten für einen Genuss ohne Reue“, ruft Landesrat Martin Eichtinger auf, die Gerichte unter noetutgut.at/ernährung zu entdecken und nachzugrillen.

Sehr viele Gemüsesorten wie Paprika, Zucchini, Melanzani, Maiskolben, Mangold, Fenchel, Paradeiser, Brokkoli, Karfiol oder Speisepilze haben über den Sommer hindurch Saison und sind daher regional erhältlich. Beinahe jedes Gemüse eignet sich zum Grillen und hat nicht nur Gesundheit, sondern auch Geschmack in sich. Darüber hinaus bringt es Farbe auf die Teller, denn bekanntermaßen essen die Augen mit.

Die gesunden „Tut gut!“-Grilltipps:

- Vorsicht, Falle: Fertig-Saucen können echte Fett- und Zuckerfallen sein. Überraschen Sie Ihre Gäste doch einmal mit selbstgemachten Dips und Saucen auf Basis von Joghurt-Sauerrahmmischungen oder einem fruchtigen Chutney. Verfeinert mit frischen Kräutern kann man so ganz einfach Kalorien und Salz sparen. Und: man kennt noch dazu die Inhaltsstoffe.
- Gesunde Beilagen: Wie wäre es einmal mit einem knackigen Blattsalat,

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Doris Zöger
Tel.: 02742/9005-13314
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

gegrilltem Gemüse oder geröstetem Vollkornbrot?

- Abwechslung tut auch beim Grillen gut. Versuchen Sie es doch einmal mit vegetarischen Produkten, wie zum Beispiel Tofu oder Seitan.
- Richtig grillen: Beim Grillen darauf achten, dass möglichst kein Fett in die Glut oder auf die Brenner tropft. Denn dadurch entstehen gesundheitsschädigende Stoffe im Rauch, die sich im Grillgut absetzen.
- Verkohlte Stellen am Fleisch wegschneiden, diese sollten nicht mitgegessen werden.
- Frische Kräuter peppen nicht nur Grillsaucen, Marinaden und das Grillgut wunderbar auf, sie eignen sich auch wunderbar als Pesto gemixt zum Grillgemüse.
- Verwenden Sie bei Salatmarinaden hochwertige Öle wie Lein-, Nuss-, Mohn- oder Sesamöl. Das bringt auch in Salatgerichte eine gesunde Abwechslung.

- Für Grillmarinaden sollten Sie Öle verwenden, die für hohe Temperaturen geeignet sind, etwa Raps- oder Sonnenblumenöl. Für Kurzgegrilltes wie Fisch oder Gemüse eignet sich Olivenöl.

Infos: noetutgut.at/ernährung

Weitere Informationen: Mag. Thomas Klemm, BA, Leiter Bereich Kommunikation, +43 676 858 70 34200, thomas.klemm@noe-tutgut.at