

Presseinformation

24. September 2010

Gesundes unter rauer Schale

„umweltberatung“ informiert über Kürbisse

Weil der Kürbis nicht nur gut schmeckt, sondern auch gesund ist, hat „die umweltberatung“ Niederösterreich unter dem Motto „Rund & gesund“ die wichtigsten Informationen zu dieser Frucht im Buch „Aufgedeckt - Appetit auf Klimaschutz“ zusammengefasst, das Bezugsquellen und schmackhafte Gerichte aus Bio-Kürbissen von der Suppe über das Tessiner Kürbisrisotto bis zum Dessert enthält.

Daneben erhält man auch auf www.umweltberatung.at/rezepte weitere Informationen über den „Kaiser des Gartens“, wie er in China genannt wird. Besonders figurbewusste Genießer wird etwa interessieren, dass der Speisekürbis, von dem in Österreich knapp 100 Hektar angebaut werden, mit rund 25 kcal/100 g zu den kalorienarmen Lebensmitteln zählt. Der geringe Fett- und Cholesteringehalt bei gleichzeitig hohem Kalium- und Carotin-Anteil bzw. ausreichend Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe machen die Riesenbeere zu einer überaus wertvollen Delikatesse.

Bestellen kann man das Kochbuch „Aufgedeckt - Appetit auf Klimaschutz“ um 4 Euro bei der „umweltberatung“ Niederösterreich in St. Pölten unter der Telefonnummer 02742/718 29. Informationen zu klimafreundlichen Rezeptideen für jede Jahreszeit gibt es auf www.umweltberatung.at/rezepte.