

Presseinformation

28. Juli 2010

Gesunder Genuss im Sommer

Angebote zum Thema „Ernährung“

„Gesundheitsförderung heißt, unsere unterschiedlichen Lebensbereiche so zu gestalten, dass wir mit einfachen Maßnahmen im Alltag unserer Gesundheit etwas Gutes tun können. Mit den Angeboten zum Thema ‚Ernährung‘ geben wir konkrete Impulse für eine bewusste Lebensmittelwahl und Speisengestaltung und setzen kontinuierliche sowie nachhaltige Schritte in Richtung gesünderes Ernährungsverhalten der NiederösterreicherInnen“, erläutert Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

Die Initiative „Gesundes Niederösterreich“ lädt im Rahmen ihrer Ernährungsangebote - von der Vitalküche in den Landeskliniken - dem vielfältigen Speisenangebot bei den „tut gut“-Wirten bis hin zu Sommerrezepten im „besser essen“-Rezeptbuch zum bewussten und gesunden Genießen im Sommer ein.

Gerade im Sommer ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr besonders wichtig, um die Flüssigkeitsverluste, die bei den hohen Temperaturen entstehen, auszugleichen. Weiters ist es unratsam, den Magen zu sehr zu belasten, weshalb bei der sommerlichen Küche vor allem auf frische und vitaminreiche Kost geachtet werden soll.

Die Vielzahl an heimischen Obst- und Gemüsesorten, die wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen darstellen, erleichtert es im Sommer, sich gesund und abwechslungsreich zu ernähren.

Sehr beliebt in den warmen Monaten ist außerdem das Grillen, eine der ursprünglichsten Formen der Zubereitung von Lebensmitteln. Beim Grillen werden Nährstoffe geschont, Fett wird gespart und sogar ausgebraten. Noch gesünder wird es, wenn man Fleisch, Fisch, Gemüse und Gewürze geschickt kombiniert und so die positiven Eigenschaften der einzelnen Lebensmittel nützt.

Nähere Informationen: <http://www.gesundesnoe.at/>, Telefon 02752/226 55, Büro LH-Stv. Sobotka, Mag. Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-122 21, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at