Presseinformation

18. August 2009

Tipps der „umweltberatung" für eine gesunde Wanderjause

Pernkopf: Spezialitäten aus Niederösterreich stärken regionale Wirtschaft

Angesichts des bald beginnenden Herbstes und des guten Wanderwetters gibt „die umweltberatung" Tipps für eine gesunde und klimafreundliche Wanderjause. „Nach einer ausgiebigen Wanderung freut man sich so richtig auf die verdiente Jause. Käse- und Wurstspezialitäten aus Niederösterreich schmecken besonders gut, stärken die regionale Wirtschaft und haben nur kurze Transportwege hinter sich," meint Umwelt-Landesrat Dr. Stephan Pernkopf zu diesem Thema.

Eine gesunde Brettljause ist gekennzeichnet durch Farbenvielfalt mit viel verschiedenem Gemüse. Man sollte lieber auch ein Vollkornbrot anstatt des Weißbrotes mit auf die Wanderung nehmen, empfiehlt „die umweltberatung".

Gesunde Energiespender für zwischendurch füllen den Magen etwas auf und man hat mehr Kraft, um seine Wanderung gut zu bestreiten. Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne enthalten mehrfach ungesättigte Fettsäuren und B-Vitamine und Vitamin E, sie erhöhen somit die Konzentration und Leistungsfähigkeit. Ungeschwefelte Trockenfrüchte wie Marillen, Äpfel und Birnen gelten als „Kraftnahrung", da sie gute Mineralstofflieferanten sind. Auch das Obst der Saison sollte als Zwischenmahlzeit bei der Wanderung dabei sein.

Besonders wichtig bei sportlicher Betätigung ist das Trinken. Am besten für eine Wanderung geeignet ist ein verdünnter Saft mit Wasser. Auf keinen Fall vergessen darf man bei der Wanderung auf seinen Sonnenschutz, da die Höhenlage die Intensität der UV-Strahlung beeinflusst. Deshalb sind gute Bekleidung und Kopfbedeckung bei Wanderungen unerlässlich, so die vielen Empfehlungen der „umweltberatung".

Nähere Informationen: „die umweltberatung", Telefon 02742/718 29, http://www.umweltberatung.at/ bzw. http://www.rezepte.umweltberatung.at/

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse
E-Mail: presse@noel.gv.at
E-Mail: presse@noel.gv.at