Presseinformation

21. Juli 2008

Rezeptwettbewerb „g\'schwind & g\'schmackig" der „umweltberatung"

Einsendeschluss ist der 30. September

Unter dem Motto „g\'schwind & g\'schmackig" sucht „die umweltberatung" Niederösterreich die besten klimafreundlichen Blitzrezepte des Landes. Ziel des Wettbewerbes ist es, ein saisonales, gesundes und nährstoffreiches Gegenangebot zu „Fastfood" bzw. „Fingerfood" zu setzen. Der Bewerb ist eine Kooperation mit dem Land Niederösterreich und der Österreichischen Hagelversicherung und läuft im Rahmen der Aktion „So schmeckt NÖ"; Einsendeschluss ist der 30. September.

Frisch gekocht und trotzdem schnell und unkompliziert zubereitet - das ist jetzt im Sommer besonders leicht, da Gärten und Felder jede Menge Obst und Gemüse liefern. Zahlreiche Hauptspeisen wie Pastagerichte, Salate oder Gemüsepfannen werden besonders schnell und mit geringem Aufwand zubereitet. Der Vorteil dabei ist, dass die meisten dieser Blitzrezepte auch gesund sind, da kurze Zubereitungszeiten, Kohlehydrate und ein hoher Anteil an Gemüse und Obst die besten Voraussetzungen für eine optimale Nährstoffversorgung sind. Wichtig ist dabei, auf saisonale und regionale Angebote an Obst und Gemüse zurückzugreifen.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich der durch den Transport von Nahrungsmitteln verursachte Verkehr stark erhöht. Wer sich vorwiegend mit Lebensmitteln ernährt, die aus der Region kommen, schützt somit das Klima. Früchte und Gemüsesorten, die in der Umgebung reif geerntet werden, sind voll an wertvollen Inhaltsstoffen, schmecken intensiver und müssen nicht weit transportiert werden, was einen Gewinn für Klima, Umwelt und Menschen darstellt.

Nähere Informationen und Einsendungen: „die umweltberatung" NÖ, 3100 St. Pölten, Rennbahnstraße 30/1/3, Telefon 02742/718 29, e-mail niederoesterreich@umweltberatung.at und www.umweltberatung.at/rezeptwettbewerb, wo es auch viele Rezeptideen gibt.