

## Presseinformation

26. August 2004

### Neue gesunde Herbstrezepte für „besser essen“-Ordner

#### Sobotka: „Qualität der heimischen Lebensmittel ist hervorragend“

Pünktlich zu Herbstbeginn gibt es die neuen Rezepte für den „besser essen“-Rezepteordner. Dieser seit Herbst 2003 bestehende Ordner enthält Rezepte für jede Jahreszeit und ist kostenlos erhältlich. Nur kurz nach der Präsentation des Ordners hat dieser bereits über 30.000 Abonnenten. Nun werden die neuen Herbstrezepte zu den Themen Birne, Brokkoli, Herbstsalat, Kohl an die Abonnenten versendet, die einen abwechslungsreichen und kulinarisch höchst genussvollen Herbst erwarten lassen.

"Es geht vor allem darum, klar zu machen, regionale und saisonale Produkte zu essen. Die Qualität der heimischen Lebensmittel ist hervorragend; außerdem wird mit diesem gezielten Konsumverhalten ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet", erklärte dazu Umwelt-Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka. Es gehe darum, die Eigenverantwortung der Konsumenten zu steigern.

„Die Menschen werden immer älter, nur werden sie leider nicht gesünder. Einige Krankheiten ließen sich vermutlich durch mehr Bewegung, gesündere Ernährung und rechtzeitige Vorsorge vermeiden. Darum wollen wir mit der Aktion ‚Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut‘ aufrufen, sich mehr um seine eigene Gesundheit zu kümmern. Wir wollen die Bevölkerung informieren und ihnen Alternativen aufzeigen.“ „Mit dem „besser essen“-Rezepteordner möchten wir der Bevölkerung zeigen, dass eine gesunde, biologische Ernährung auch hervorragend schmecken kann", so Sobotka.

Regional – saisonal – biologisch, so lauten die drei Schlagwörter, nach deren Kriterien die Rezepte im "besser essen"-Rezepteordner ausgewählt werden. Die Rezepte sollen Lust auf "Umweltschutz mit Messer und Gabel" machen. Passend zu den vier Jahreszeiten gibt es vierteljährlich rund 60 leckere Rezepte und nützliche Küchentipps von Küchenprofis, dazu Figur- und Gesundheitstipps sowie viele Informationen über die Inhaltsstoffe von Lebensmitteln, ihre Funktion und Wirksamkeit für den Körper. Alle Rezepte werden mit Kalorienangaben versehen, und es wird auch angegeben, wie lange die Zubereitung der Gerichte dauert.

„Bereits 30.000 Abonnenten kochen regional, saisonal und biologisch", so

## Presseinformation

Sobotka, „außerdem finden sich in dem Rezeptordner teilweise längst vergessene Rezepte wie etwa ein Löwenzahntiramisu, eine Wildkräutersuppe oder ein Brennesselbrot.“

Der „besser essen“-Rezeptordner ist für alle Niederösterreicher kostenlos erhältlich, u.a. beim „besser essen“-Telefon unter 02742/226 55 oder [www.tutgut.info](http://www.tutgut.info). Am „besser essen“-Telefon gibt es auch Beratung und viele Tipps für gesunde Ernährung. Über 600 weitere Rezeptideen sind unter [www.tutgut.info](http://www.tutgut.info) zu erhalten.