Presseinformation

10. Dezember 2004

Neue Rezepte für den „besser essen-Rezeptordner“

Sobotka: “Gesund und fit durch den Winter“

Die Winterausgabe 2004 des „besser essen-Rezeptordners“ ist da! Jede Menge Rezeptideen zu den Themen „Rote Rübe“, „Sellerie“, „Pastinake“ „Zwiebel“ und „Silvester“ regen zum Nachkochen und Ausprobieren an.

Adventmärkte, weihnachtliche Festessen und ein rauschender Jahreswechsel: Der Dezember ist auch die Zeit des Feierns. Da steigt die Wahrscheinlichkeit für „schwergewichtige“ Erinnerungen an das alte Jahr. Gesundheit und Genuss sind jedoch kein Widerspruch – wer die Feiertage fit, schlank und genussvoll überstehen will, findet viel Nützliches im „besser essen-Rezeptordner“: Gesunde Rezepte aus biologischen, regionalen und saisonalen Lebensmitteln sorgen auch im Winter für Abwechslung. Dazu gibt es Wohlfühl- und Gesundheitstipps, nützliche Kochtipps, Kalorienangaben und Interessantes über die einzelnen Gemüsearten.

„Heimisches Wintergemüse schmeckt nicht nur hervorragend, es liefert viele Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, all jene Nährstoffe, die uns helfen, gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen. Mit dem Einkauf von saisonalem Gemüse und Obst werden auch Transportkilometer – Import von Früchten – eingespart. Damit wird auch ein aktiver Beitrag zum Klima- und Umweltschutz geleistet“, erklärt Landesrat Mag. Wolfgang Sobotka.

Kostenlose Beratung zur gesunden, umweltfreundlichen Ernährung und viele Rezeptideen gibt es kostenlos am „besser essen-Telefon“ der Aktion „Gesünder leben in Niederösterreich – tut gut“ unter 02742/226 55 oder auf www.besser-essen.at.

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