



Kostenlose digitale »tut gut«-Rezepte für alle Altersgruppen

Eichtinger/Pernsteiner-Kappl: „Jetzt kostenlos downloaden und gleich zu Hause loskochen. Knapp 300 gesunde Rezepte online“

Die Initiative »Tut gut!« bietet hochwertige Informationsmaterialien zum Thema gesunde Ernährung mit zielgruppengerechten, erprobten, digitalen und kostenlosen Rezepten.

„Vom »tut gut«-Babykochbuch mit Rezepten für Babys, Schwangere und stillende Mütter über das »tut gut«-Kinderkochbuch für die 4 bis 10-jährigen bis hin zum »tut gut«-Rezeptekalender für alle Erwachsenen – die Initiative »Tut gut!« hat für alle NiederösterreicherInnen das passende Infomaterial und die passenden Rezepte. Diese sind ganz einfach zu Hause nachzumachen“, so Landesrat Martin Eichtinger und die Leiterin der Initiative »Tut gut!« Alexandra Pernsteiner-Kappl und weiter: „Knapp 300 Rezepte stehen kostenlos zum Download bereit.“

Das Infomaterial kann ab sofort kostenlos unter www.noetutgut.at/infomaterial heruntergeladen werden.

„Das erklärte Ziel der Initiative »Tut gut!« ist ganz klar: Wir wollen durch die Programme und Projekte die gesunden Lebensjahre der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher und damit die Lebensqualität der Menschen deutlich zu erhöhen“, so Pernsteiner-Kappl.

Passend zur Saison dürfen wir gleich ein Rezept vorstellen:

Bärlauchaufstrich

Jause | 2 Portionen | Zubereitungszeit: 5 Minuten

- 1 Handvoll Bärlauch
- 200-250 g Frischkäse
- 1 EL Sauerrahm
- Salz (evtl. Kräutersalz), Pfeffer

Bärlauch waschen und fein hacken. Dann Bärlauch mit Frischkäse und Sauerrahm verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Vollkornbrot servieren.

Rückfragen:

Initiative „Tut gut!“, PR und Kommunikation
Stefan Zwinz, MBA

Mobil: +43 676 858 713 30 32 - Mail: stefan.zwinz@noetutgut.at