



13.12.2012 – 07:45 Uhr

Auch die traditionelle Schweizer Küche kann gesund sein / Das neue Kochbuch "Schweizer Küche leicht gemacht" der Schweizerischen Herzstiftung

Bern (ots) -

Traditionelle Rezepte sind meist fett- respektive kalorienreich. Auf die feinen Gerichte muss aber deshalb niemand verzichten. "Schweizer Küche leicht gemacht", so lautet der Titel des neuen Kochbuchs der Schweizerischen Herzstiftung und deutet damit bereits an, was von diesen Rezepten zu erwarten ist: Traditionelle Schweizer Speisen, die für das Herz gesund und einfach zuzubereiten sind. Die Devise heisst: weniger und herzgesundes Fett (Rapsöl und Olivenöl), weniger Salz und Zucker, leichte Saucen, kleinere Portionen bei Fleisch, Getreide & Co., dafür mehr frisches Gemüse und frische Früchte.

Wer nun meint, dass das Typische unserer Küche verloren geht, wenn ein Gericht auf "herzfreundlich" verändert wird, dürfte nach dem Durchblättern der Rezepte eines Besseren belehrt werden. Zum einen sind die Zutaten vieler hieszulande beliebter Gerichte durchaus gesund. Zum anderen wird sogar die Rösti zum Gericht, das ohne schlechtes Gewissen genossen werden kann, wenn sie mit den richtigen Ölen und Fetten in der richtigen Menge zubereitet wird. Der kleine Trick: Man ersetze die Butter einfach durch ein paar Löffel Rapsöl.

Die vollständige Medienmitteilung und Bilder sind verfügbar unter:

www.swissheart.ch/medien

Kontakt:

Peter Ferloni
Leiter Kommunikation
Schweizerische Herzstiftung, Bern
Tel.: +41/31/388'80'85
E-Mail: ferloni@swissheart.ch

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100011669/100729948> abgerufen werden.