



Per E-Mail

An die akkreditierten Medien

Steinhausen, 25. November 2022

MEDIENMITTEILUNG

Lieblingsrezepte mit Gemüse austauschen

Das Amt für Sport und Gesundheitsförderung hat im Rahmen der Kampagne «#HeyZug – isst ausgewogen» die Zuger Bevölkerung aufgerufen, sich kreativ mit Gemüse zu beschäftigen. Erste Bilder der Challenges sind auf der Webseite zu bestaunen. In einer letzten Challenge geht es nun darum, Lieblingsrezepte mit Gemüse auszutauschen.

Das Ziel der «#HeyZug – isst ausgewogen»-Kampagne ist es, die Zuger Bevölkerung mit einfachen Tipps und inspirierenden Ideen zu einem abwechslungsreichen und genussvollen Gemüsekonsum zu motivieren. «Zu einem gesunden Lebensstil gehört auch eine ausgewogene Ernährung», sagt Gesundheitsdirektor Martin Pfister, «Gemüse spielt dabei eine wichtige Rolle als Lieferant von Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen für den Körper.»

Tipps und Tricks im Gemüseblog

Häufig kommt frisch zubereitetes Gemüse im Alltag zu kurz. Gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung gelingt es nur 21% der Bevölkerung an mindestens fünf Tagen pro Woche, die empfohlene Menge von täglich (mindestens) fünf Portionen Gemüse und Früchte zu essen. Die Zeit, Gemüse während eines hektischen Alltags einzukaufen und frisch zuzubereiten, fehlt des Öfteren. Ebenfalls hindern uns alltägliche Gewohnheiten, fehlende Inspiration bei der Zubereitung sowie fehlendes Wissen über die Gemüsevielfalt daran, genügend Gemüse zu essen. Einfache Tipps und Tricks helfen, das Essverhalten zu ändern. Die meisten davon lassen sich ohne grossen Aufwand in den Alltag integrieren. So hilft insbesondere eine gute Planung: zum Beispiel das gleichzeitige Vorbereiten von mehreren Mahlzeiten. Weitere Informationen und spannende Tipps sind im Gemüseblog unter www.heyzug.ch zu finden.

Mitmachen und gewinnen

Mit verschiedenen Challenges ist die Zuger Bevölkerung aufgerufen worden, sich kreativ mit Gemüse zu beschäftigen. Erste Bilder der Schnitz-Challenge und Herbstgemüse-Challenge sind auf www.hey-zug.ch zu bestaunen.

In der letzten Challenge geht es um das Teilen von Lieblingsrezepten mit Gemüse. Die Rezepte können als Bild auf der Webseite hochgeladen werden oder über Social Media (#HeyZug, #HeyZuGemüse) geteilt werden. Unter den Teilnehmenden wird eine limitierte Anzahl «Hey Zug»-Einkaufstaschen mit saisonalem Gemüse verlost. Zusätzlich gibt es einen Eintrag im «Hey Zug»-Rezeptbuch, das nach der Kampagne gratis zum Herunterladen zur Verfügung stehen wird.

Online Rezepte nachschlagen

Nicht nur das Auge isst mit: Je farbiger und vielseitiger das Gemüse auf dem Teller ist, desto vielfältiger sind auch die aufgenommenen Nährstoffe und Vitamine. Rezeptideen gibt es auf www.hey-zug.ch. Die Webseite ist noch bis Ende Jahr online.

Kontakt

Sabrina Bigger, Wissenschaftliche Mitarbeiterin Amt für Sport und
Gesundheitsförderung
Tel. +41 41 728 39 34, sabrina.bigger@zg.ch

Beilage

Bild Gemüsezug