

Natürlich besser kochen

Ausgeglichen durch den Winter mit Staatl. Fachingen

Fachingen, Oktober 2012. Die herbstliche Jahreszeit neigt sich dem Ende und die Kälte zieht an. Besonders im Winter locken deftige, aber leider oft auch schwer verdauliche Gerichte. Damit trübe Tage und reichhaltiges Essen nicht die Laune verderben, empfehlen sich Gerichte, die basisch wirken und zudem lecker sind. Die Rezepte aus dem Kochbuch „Natürlich besser kochen“ von Staatl. Fachingen sind gut bekömmlich, gesund und einfach nachzukochen.

Spätestens wenn erste Eisblumen die Fenster zieren und der Atem in weißen Wolken aufsteigt, ist es nicht mehr zu übersehen: Der Winter ist da. Nun beginnt wieder die Zeit der schmackhaften Eintöpfe und Kartoffelgerichte. Da es draußen zu kalt ist, um lange zu verweilen, verbringt man die Freizeit gerne im warmen Haus mit der Familie oder Freunden und genießt das Essen in gemütlicher Runde.

Köstliche Wintergerichte zum Aufwärmen

Besonders nach einem Spaziergang in kühler Winterluft, erwärmt ein köstliches Süppchen den Körper wieder. Eine Kartoffel-Sellerie-Suppe mit Pfifferlingen und Cranberries liegt nicht zu schwer im Magen und enthält viele Vitamine. Wer es lieber etwas deftiger mag, genießt ein würziges Putengulasch mit Kartoffeln und Gemüse oder das mit Couscous und Sauerkirschen gefüllte Brathähnchen. Neben der Auswahl des Lieblingsrezeptes kommt auch der Wahl des passenden Weines und Mineralwassers eine wichtige Rolle zu. Wie kaum ein anderes Mineralwasser ist Staatl. Fachingen mit seiner einzigartigen Mineralisierung und dem natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt (1.846 mg/l) die perfekte Ergänzung zur gesunden Küche. Mit seinem Hydrogencarbonat-Plus wirkt es basisch und neutralisiert überschüssige Säuren im Körper. Die wertvolle Mineralstoffkombination von Staatl. Fachingen ergänzt zudem eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

Kontakt

Heiner Wolters
Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH
Brunnenstr. 11
65626 Birlenbach/OT Fachingen
Tel. (06432) 98 34 68
Fax (06432) 98 34 99
E-Mail: heiner.wolters@fachingen.de
www.fachingen.de

Tanja Ackermann
Ketchum Pleon GmbH
Windmühlstr. 1
60329 Frankfurt/Main
Tel. (069) 24286-152
Fax (069) 24286-250
E-Mail: Tanja.Ackermann@ketchumpleon.com
www.ketchumpleon.de