

Betty Bossi: Gesund abnehmen mit Schweizer Superfoods

Das neue Jahr ist erst wenige Tage alt. Genau die richtige Zeit, die guten Vorsätze umzusetzen und mit mehr Vitalität und Energie durchs Leben zu gehen. Diesen Weg erleichtern einheimische Superfoods und das neue Buch aus der Reihe «Gesund & Schlank» von Betty Bossi mit mehr als 160 Rezepten für leichte Gerichte mit der Kraft der Natur.

Das Buch «Gesund & Schlank – Einheimische Superfoods» ist ab heute erhältlich und ergänzt als fünftes Buch zum Abnehmen die gleichnamige Reihe von Betty Bossi. «Unser neustes Werk unterstützt alle, sich gesund und ausgewogen zu ernähren – ohne dabei hungern zu müssen», erklärt Marlène Gautschi, dipl. Ernährungsberaterin HF von Betty Bossi, das Konzept. Den Schlüssel zum Erfolg liefern in diesem Buch feine Rezepte mit **einheimischen Superfoods**. Diese liefern nicht nur lebenswichtige und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe, sondern schonen dank kurzer Transportwege auch die Umwelt.

Eine Extraportion natürliche Power

Superfoods sind in aller Munde und aus der heimischen Landwirtschaft gibt es eine grosse Vielfalt davon. Ein Beispiel ist das **Sauerkraut**: Es liefert viel Vitamin C und stärkt das Immunsystem. Auch die **Zwiebel**, die **Petersilienwurzel**, **Randen** und der **Cicorino rosso** können durchaus mit ausländischen Superfoods mithalten.

Die Kraft der einheimischen Beeren

Früchte-Fans kommen bei den Schweizer Superfoods voll auf ihre Kosten. Besonders zu empfehlen sind Beeren wie beispielsweise die **Heidelbeeren** – kleine Kraftpakete voller gesunder Inhaltsstoffe wie Antioxidantien. Eine besonders wertvolle ist die **Aroniabeere**, die vor allem in den Regionen Thurgau und Bern angebaut wird. Die getrocknete Beere hat einen hohen Gehalt an Eisen und Folsäure und unterstützt wichtige Stoffwechselprozesse im Körper. Ob getrocknet oder gefroren im Angebot – die Beeren behalten auch in den Wintermonaten ihre Gesundheitswirkung.

Auch unter den Milchprodukten finden sich einheimische Superfoods: So enthält **Alpkäse** einen besonders hohen Gehalt der wertvollen Omega-3-Fettsäure **Alpha-Linolensäure**. Diese ist auch in **Rapsöl** und **Baumnüssen** enthalten, Rapsöl trumpft überdies mit besonders viel Vitamin E auf. Weitere Schweizer Superfoods sind **UrDinkel**, **Leinsamen** und **Hirse**, viele mehr finden sich im neuen Buch von Betty Bossi.

Die Ziele ohne Zwang erreichen

Im Buch werden Superfoods in den verschiedenen Menüplänen «Low Carb», «Vegi» oder «Balanced» für je zwei Wochen kombiniert. Das vereinfacht nicht nur die Planung für den Einkauf, sondern verringert auch den Aufwand beim Kochen und verhindert gleichzeitig Lebensmittelreste – alle Zutaten werden innert drei Tagen aufgebraucht. Neben den Menüplänen enthält das Buch sechs Kurzprogramme für spezifische Bedürfnisse wie Bauchwohl, Brainfood oder Relax-Tage. «Mit all unserem Wissen und unseren Tipps und Tricks machen wir es so einfach wie nur möglich, das persönliche Wohlfühlgewicht zu erreichen und dabei trotzdem zu geniessen», erklärt Ernährungsberaterin Marlène Gautschi.

«Gesund & Schlank – Einheimische Superfoods» von Betty Bossi

Das Buch mit allen Rezepten für zwei Personen auf 320 Seiten ist zum Einführungspreis von CHF 29.90 im Fachhandel oder unter www.bettybossi.ch/superfoods erhältlich.

Diese Meldung und Bilder zum Download finden Sie auch unter:

www.medien.bettybossi.ch

Kontakt:

Viviane Bühr, Leiterin Unternehmenskommunikation

Tel. +41 44 209 19 73

kommunikation@bettybossi.ch

Betty Bossi – von der fiktiven Köchin zum führenden Schweizer Kulinarik-Brand

Betty Bossi ist eine der bekanntesten Marken in der Schweiz und steht seit über 60 Jahren für kulinarische Kompetenz. Was 1956 mit Rezepten und Tipps für Haushalt und Familie begann, ist heute das führende Kulinarik-Unternehmen der Schweiz. Die traditionsreiche Mission von Betty Bossi ist es, die Leute auf einfachstem Weg zum Genuss zu führen – mit cleveren Tipps, Services und Produkten rund um einfaches und gelingsicheres Zubereiten, Kochen und Backen.

Jeder sechste Schweizer Haushalt hat die Betty Bossi Zeitung abonniert, und jedes Jahr kreiert das Team von Betty Bossi über 1000 neue Rezepte und erfindet rund 60 clevere Küchen- und Haushaltshelfer. Heute beschäftigt Betty Bossi mehr als 120 Mitarbeitende, die sich mit viel Neugier und Herzblut der Welt des Kochens widmen. Das Unternehmen generierte 2016 einen Umsatz von 84 Millionen Franken.