



# Wurzelgemüse – fit durch den Winter!



**W**urzelgemüse ist eine wahre Goldgrube an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Nicht umsonst hat es gerade dann Saison, wenn es gilt, das Immunsystem zu kräftigen: im Herbst!

Karotten, Rote Rüben, Pastinaken, Petersilien- und Schwarzwurzeln, Sellerie, Rettich – die Vielfalt von Wurzelgemüse kennt fast keine Grenzen! Auch Gourmet-Köche haben mittlerweile dessen großes kulinarisches Potenzial entdeckt und zaubern aus Wurzelgemüse immer öfter die herrlichsten

Feinschmecker-Gerichte. Genuss, Gesundheit und Sicherheit sind also kein Widerspruch. Sicher ist sicher: Mit Wurzelgemüse mit dem AMA-Gütesiegel lässt sich die Zauberformel für ein gesundes Leben „Obst & Gemüse 5 x am Tag“ spielend einhalten. Nähere Infos unter [www.5xamtag.at](http://www.5xamtag.at)



Finanziert mit Fördermitteln der Europäischen Union und Mitteln der Agrarmarkt Austria Marketing GesmbH

