

Alles Wurscht?



ALLES WURSCHT.

ALTERNATIVE IDEEN
FÜR GESUNDE VERPFLEGUNG
AN ANLÄSSEN


VORWORT

FIIRA UND ÄSSA HEBÄND KÖRPER UND GEISCHT ZEMMA.

So sagten es schon unsere Vorfahren.
Wir feiern gern. Im Verein, in der Familie, im
Unternehmen oder bei offiziellen Anlässen.

Gesunde, leichte und bekömmliche Ideen für alle
möglichen Anlässe machen uns das Feiern zum
Vergnügen ohne Reue. Denn Essen müssen wir
und Essen macht glücklich. Natürlich gehören
Wurst und Brot weiterhin zum traditionellen An-
gebot, jedoch sollen gesunde Alternativen zur
Selbstverständlichkeit werden.

**WIETARI
REZAPT
UNTER**
alleswurscht.li



Die vielen alltäglichen Entscheidungen, die wir
treffen sind ausschlaggebend für unsere Ge-
sundheit, fürs Wohlbefinden und ein gesundes
Körpergewicht. Wer sich zudem ausreichend be-
wegt, der handelt weise und vorausschauend.

**Viel Freude bei der Umsetzung wünschen euch
eure Gesundheitskommissionen!**

FÖRS FÄSCHT DAHÄÄM

TORTILLA MET GMÜAS.

Hausgemachte Tortillas mit Gemüse und mit Parmesan verfeinert.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li



ÄN GSUNDA GNOSS BI
DIM GAARTAFÄSCHT.

FÖRS FÄSCHT VOM VEREIN

FOLIA HÄRDÖPFEL.

Verfeinert mit einem frischen, regionalen Kräuterquark.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li



ÄN GSUNDA GNOSS
AM VEREINSFÄSCHT.

TYPISCH LIACHTASCHTÄÄ

REBEL US LIACHTASCHTÄÄ.

Feiner Ribel nach Liechtensteiner Art
mit Apfelmuas.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li

D GETRÄNK

HAANAWASSER MET GSCHMACK.

Verfeinert mit frischer Pfefferminze und
zerquetschter Zitrone.

Weitere Rezepte unter alleswurscht.li



AN GNUSS WIA
VOR NANA.



ERFRISCHENDS
SUMMARGETRÄNK.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Projektgruppe bestehend
aus Kommissionsmitgliedern verschiedener
liechtensteinischen Gemeinden

FACHLICHE UNTERSTÜTZUNG

Eliane Vogt, Dipl. Ernährungsberaterin, Mauren

GESTALTUNG

PINK LEMON, Vaduz

LEITUNG

Amt für Gesundheit
Äulestrasse 51, FL-9490 Vaduz
Gesundheitsförderung und Prävention