

»PRESSEINFORMATION, 11. MAI 2015«

## Autofahrer leben in Österreich gesund: Jeder zweite greift zu frischen Salaten

**GASTGEBER WOLFGANG ROSENBERGER UND SEINE KÜCHENCHEFS ACHTEN BEI DER AUSWAHL DER SPEISEN 2015 AUF NEUESTE ERKENNTNISSE DER ERNÄHRUNG.**

### Jeder zweite Autofahrer schätzt das Landzeit Salat- und Delikatessenbuffet

Autofahrer setzen unterwegs zunehmend auf gesunde und vegetarische Ernährung. „Jeder Zweite schätzt das Landzeit Salat- und Delikatessenbuffet“, weiß Österreichs „Frischegastgeber“ Wolfgang Rosenberger, „Man will nach der Pause einfach frisch und gestärkt ins Auto steigen.“ Neuste Erkenntnisse der Ernährungswissenschaften bringen neben gebratenen Buchweizenecken auch Klassiker wie Kasspatz'n, Eiernockerl oder Schwammerlgulasch zurück auf die neuen Landzeit Speisekarten. Das Angebot an neuen Speisen startet soeben in den 16 Landzeit Restaurants.

### Mit gesunden Speisen starten Gäste voller Elan in den Tag

Gesunde Gerichte sind bei den Landzeit-Gästen sehr beliebt, neben köstlichen Salaten kommen verstärkt vegetarische Gerichte auf den Tisch. Bei der Zusammenstellung der Speisen achtet Landzeit-Gastgeber Wolfgang Rosenberger nicht nur auf die beste Qualität der Zutaten, sondern auch auf neue Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft. „Mit gesunden Mahlzeiten starten Gäste voller Elan in den Tag, bleiben den ganzen Tag fit und fühlen sich auch noch am Abend wohl“, weiß der Landzeit-Gastgeber. Gemüse und Obst gehören zum täglichen Speiseplan. Sie enthalten Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gesund sind auch Vollkorngetreide und Erdäpfel. Hochwertige Pflanzenöle wie das Oliven-, Raps-, Sonnenblumen- oder Kürbiskernöl liefern wertvolle Fettsäuren für den Körper. Ein bis zwei Esslöffel davon geben dem Körper neue Energie. Fettarmes Fleisch und Fisch sollten zwei- bis dreimal pro Woche auf dem Speiseplan stehen. Fette Snacks, Süßigkeiten und salzige Knabbereien gehören zu jenen Lebensmitteln, die möglichst selten und mit Bedacht gegessen werden sollten. Zu viel Salz schadet dem Körper. Landzeit verwendet stattdessen frische Kräuter und Gewürze. Beliebte gesunde und vegetarische Gerichte bei Landzeit sind unter anderem Gemüsestrudel, Tiroler Kasspatz'n mit Röstzwiebeln, Eiernockerl, Schwammerlgulasch sowie gebratene Buchweizenecken mit Kräuterrahm-Dip.



*Landzeit-Gastgeber Wolfgang Rosenberger*



*Orangensaft händisch frisch gepresst schmeckt weniger bitter: Der Saftanteil ist besonders hoch, da mit geringem Druck gepresst wird.*

## Köstliche Salate mit feinen Ölen und ertefrisches Gemüse

Gäste schätzen bei Landzeit die große Auswahl an frischen Salaten. „Jeder zweite Besucher greift zu den Köstlichkeiten am Salat- und Delikatessen-Marktstand“, berichtet Wolfgang Rosenberger. Täglich werden mindestens zehn unterschiedliche Antipasti-Gerichte angeboten. Dazu kommen mehr als zwölf verschiedene Salate. Mit köstlichen Dressings, edlen Essigen und Ölen vom Wiener Naschmarkt und frischen Kräutern und Sprossen werden diese verfeinert. Kräuter und Sprossen sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Enzymen. Sie werten Speisen geschmacklich auf und wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Alle paar Tage komponieren die Koch-Profis von Landzeit neue Spezialitäten für das Salat- und Delikatessen-Buffer. Sie lassen sich dabei von den vier Jahreszeiten inspirieren und wählen Gerichte mit Produkten der Saison wie Spargel, Bärlauch, Pilze oder Kürbis. Zu köstlichen Kreationen gehören unter anderem Spargel mit Pfeffererdbeeren oder Spargelsalat süß-sauer, Eierschwammerl-Nudelsalat, marinierte Eierschwammerl mit Lauch, Kürbissalat mit Ingwer und Dill oder Kürbis-Zucchini-salat. Als warme Alternative werden den Gästen gesunde Gemüsebeilagen wie ertefrische Karotten, Fisolen oder Kürbisse angeboten.

## Naturngesunde Rösti und Riesen-Ofenkartoffel

Zu den weiteren gesunden Spezialitäten in den Landzeit Markt-Restaurants gehören goldgelb gebratene Rösti. Die dafür verwendeten extragroßen Kartoffeln sind speckig, damit die Spezialität schön knusprig wird und nicht zerfällt. Durch ein spezielles Backverfahren benötigt Landzeit als Zutaten nur Kartoffeln und etwas Salz. Somit sind Rösti naturngesund. Auch die Ofenkartoffel mit Sauerrahm ist ein beliebtes Gericht. Kartoffeln sind reich an Mineral- und Vitalstoffen. Sie sind wahre Schlankmacher.

## Vorteile vegetarischer Ernährung

Vegetarische Gerichte sind gesund. Das haben verschiedene Studien ergeben. Vegetarier haben günstigere Blutdruck- und Blutzuckerwerte, ein besseres Körpergewicht, eine höhere Lebenserwartung und eine geringere Anfälligkeit gegen Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zu einer gesunden Kost gehören Gemüse, Obst sowie Milch- und Vollkornprodukte. Obst und Gemüse sollten möglichst naturbelassen zubereitet werden.

## Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte

Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte wecken die Lebensgeister. Die Jahreszeit bestimmt das Angebot am Saftbuffer. Der Erdbeere-Ananas-Orangedrink erfrischt. Gleichzeitig beugen Erdbeeren Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor, die Ananas stärkt die Nerven. Ein beliebter Durstlöcher ist der Gurke-Ingwer-Ananas-Stangensellerie-Apfelsaft. Frisch gepresste Grapefruits sind eine wahre Vitamin C-Bombe. Die Bitterstoffe bauen Cholesterin ab. Der Orangensaft schmeckt bei Landzeit besonders süß. „Durch das händische Auspressen werden die Bitterstoffe in der Schale nicht mitgepresst“, lüftet Wolfgang Rosenberger das Geheimnis des gesunden und wohlschmeckenden Erfrischungsgetränks.



*Mit mehr als zwölf verschiedenen Salaten und mindestens zehn unterschiedlichen Antipasti-Spezialitäten sowie schmackhaften Essigen und Ölen begeistert Landzeit seine Gäste am Salat- und Delikatessenstand. Die Köstlichkeiten werden mit frisch gehackten Kräutern und gesunden Sprossen verfeinert.*

*Fotos: Landzeit*

## Landzeit-Shop für die gesunde Pause

Auch im Landzeit-Shop gibt es gesunde Lebensmittel für zu Hause. Beliebte Take out-Produkte sind täglich frisch gebackene und saisonale Landzeit-Brote und Landzeit-Gebäck wie Olivenciabatta, Karottenbrot, Kürbislaiabchen oder Sonnenblumenweckerl. Wer Süßes liebt, streicht sich auf das Brot hausgemachte Landzeit-Konfitüre, die im Shop in verschiedenen Geschmacksvariationen erhältlich ist. Knuspermüsli, Studentenfutter und vegane, laktosefreie Zotter Schokolade ergänzen das gesunde Angebot. Als Durstlöcher bieten sich verschiedene Mineralwassersorten, Bio-Limonaden sowie Carpe Diem Kombucha-Getränke an.

## Corporate Data

Unter der Marke Landzeit präsentieren Wolfgang Rosenberger und sein Team das einzigartige Frische-Gastronomie-Konzept. Erlesene Kombinationen aus hauseigenen Rezepten bereiten Lebensfreude und Genuss. Wolfgang Rosenberger hat das Konzept der Gourmet-Märkte entwickelt und in Österreich erfolgreich umgesetzt. An 16 Standorten entlang Österreichs Autobahnen bietet Landzeit neben bester Qualität Gesundheit, Vielfalt und Herzlichkeit. Im Bereich Full Service Autobahn-Restaurants nimmt Landzeit einen Spitzenplatz ein. Sechs Millionen Gäste im Jahr genießen die Gastfreundschaft bei Landzeit. Das Unternehmen ist somit ein wichtiger Repräsentant der österreichischen Gastlichkeit.

### ÜBER RÜCKFRAGEN FREUT SICH:

**Mag. Elisabeth Rosenberger**  
Voralpenkreuz 2  
4642 Sattledt, Austria  
Tel.: +43 7244 20250  
Fax: +43 7244 20250-320  
E-Mail: [zentrale@landzeit.at](mailto:zentrale@landzeit.at)