

## Pimp me up: Mit Ballaststoffen "aufgemotzte" Gerichte als Videos zum Nachkochen

Open Science > Projektnews > Pimp me up: Mit Ballaststoffen "aufgemotzte" Gerichte als Videos zum Nachkochen



Auch Burger wurden mit Ballaststoffen "aufgemotzt" und sind super für Sportler:innen, Bild: Zimtnow

Ballaststoffreicherer Essen für die Gesundheit – so lautet das Motto unseres Projekts BaMiKo (Ballaststoffe, Mikrobiologie und Kochen).

### Gesund und gut: Pasta, Burger & Co

Im Rahmen dieses Projekts haben Schüler:innen der HBLFA Tirol sechs Gerichte ganz nach dem Geschmack von Jugendlichen mit Ballaststoffen „aufgemotzt“.

Manche Rezepte wurden von den Jungköch:innen eigens kreiert, aber auch traditionelle Speisen wurden mit Ballaststoffen angereichert. Die Palette der Gerichte umfasst dabei alles von Pasta über Burger, Muffins und Wraps. Die von den jungen Leuten kreierten Gerichte sind nicht nur gesund und eine Wohltat für den Darm, sie schmecken auch noch super!

Die Rezepte zum Nachkochen gibt es als Videos unter:

[www.darmkram.at/rezepte](http://www.darmkram.at/rezepte)

as, 13.11.2024