

5 AM TAG IM ALLTAG, DAS KANN JEDER:

- Pürieren Sie verschiedene Obst- und Gemüsesorten (vorher waschen, ggf. schälen und klein schneiden, tiefgefroren geht auch) mit einem Mixer und mischen Sie sich einen leckeren Cocktail. Wie wär's z.B. mit Variationen aus: Himbeere-Kiwi-Orange, Banane-Spinat, Banane-Apfel-Kiwi oder Apfel-Nektarine-Karotte? Verfeinern Sie nach Belieben mit 100 %igem Saft oder fettarmer Milch.
- Ruck, zuck können Sie sich Gemüsesticks (z. B. aus Paprika, Karotte und Gurke), kleine Tomaten und Fruchtschnitze (z. B. aus Apfel und Birne) am Abend für den nächsten Tag vorbereiten und in Frischhaltedosen mit zur Arbeit nehmen. Auch für Kinder ist dies ein idealer Pausensnack.
- Leckere Gemüsegerichte können Sie in einer großen Portion schonend zubereiten und den Rest portionsweise einfrieren. Diese können Sie dann z. B. an einem anderen Tag zu Hause oder bei der Arbeit (z. B. in der Mikrowelle) wieder aufwärmen.
- Versuchen Sie, zu den warmen Mahlzeiten immer eine Portion Gemüse und / oder einen Salat zu essen.
- Als Nachtisch bringt ein Stück Obst oder ein Obstsalat die geballte Fruchtpower.
- Versuchen Sie, abends das zu essen, was tagsüber von 5 am Tag zu kurz gekommen ist. Lecker schmecken z. B. eine Gemüsesuppe, ein knackiger Salat oder einfach ein paar Gemüsesticks.

Tipp: „Verstecken“ Sie püriertes Gemüse in Soßen und Suppen, z. B. Möhren in Bolognese-Sauce.

WUSSTEN SIE, DASS ...

Spinat nicht so viel Eisen enthält, wie lange vermutet wurde?

Es lag ein Rechenfehler vor. Spinat enthält pro Portion (200 g) ca. 6,8 mg Eisen, das aber sind immerhin ca. 45 % der empfohlenen Tageszufuhr.



OBST & GEMÜSE



Was Sie erwartet

Obst und Gemüse ist die 2. Gruppe der Ernährungspyramide. Sie zeigt auf einen Blick, welchen Beitrag ein Lebensmittel in einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung leistet. Je größer die Lebensmittelgruppe, desto mehr können Sie hiervon essen oder trinken.

Gemüse und Obst sind gesund, das weiß jeder. Die Frage ist nur: „Wie schafft man es, ausreichend davon zu essen?“ Wir zeigen Ihnen in diesem Flyer, wie es geht. Außerdem erfahren Sie mehr über das Gute in Obst und Gemüse, deren richtige Lagerung und Zubereitung, wertvolle Inhaltsstoffe und die Kampagne „5 am Tag“.

WAS IST DAS GUTE IN OBST UND GEMÜSE?

- Viele Vitamine und Mineralstoffe (sind lebenswichtig für einen gesunden Körper und Geist)
- Ballaststoffe (machen länger satt)
- Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe (können Zellen vor freien Radikalen schützen)
- Eine hohe Nährstoffdichte (d. h. wenig Kilokalorien bei vielen Nährstoffen)

VITAMINE – LEBENSNOTWENDIGE FITMACHER

Ohne Vitamine können wir nicht leben. Wir müssen sie mit der Nahrung aufnehmen, weil unser Körper sie in der Regel nicht selbst herstellen kann. Wir brauchen sie für viele Abläufe im Körper, u. a. auch für unser Immunsystem. Um gut mit Vitaminen versorgt zu sein, brauchen Sie keine Vitaminpräparate, vorausgesetzt Sie essen und trinken abwechslungsreich und ausgewogen und achten auf einen gesunden Lebensstil. Die Ausnahme ist, wenn Ihr Arzt einen spezifischen Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel bei Ihnen feststellt und Ihnen ein entsprechendes Präparat verschreibt. In der Tabelle auf der nächsten Seite stellen wir Ihnen ausgewählte Obst- und Gemüsesorten mit einigen ihrer Vitamine bzw. Mineralstoffe vor. Die Angabe „Prozent der empfohlenen Tageszufuhr“ gibt an, wie viel der Menge, die man am Tag von diesem Vitalstoff aufnehmen soll, pro Portion enthalten ist.



Powerfrüchte und ihr Vitalstoffgehalt			
Obst & Gemüse	Vitamine & Mineralstoffe:	Gehalt:	% der empfohlenen Tageszufuhr*
8 mittlere Erdbeeren (125 g)	Vitamin C	71,3 mg	75 %
	Folsäure	53,8 µg	18 %
Spinat roh (200 g)	Eisen	6,8 mg	45 %
	Vitamin C	102 mg	107 %
	Calcium	234 mg	23 %
Champignons roh (200 g)	Folsäure	290 µg	97 %
	Vitamin D	3,8 µg	19 %
	Vitamin B ₂	0,8 mg	72 %
1 große Karotte roh (125 g)	Niacin	10,4 mg	86 %
	Vitamin A	2 mg	200 %

*DGE-Referenzwerte einer durchschnittlichen erwachsenen Frau (2018)

Da wir Ihnen aus Platzgründen leider nicht die vielen Vitamine und Mineralstoffe im Detail vorstellen können, haben wir drei spezielle für Sie herausgesucht. Laut der Nationalen Verzehrsstudie 2008 liegt die tägliche Zufuhr im Durchschnitt unter den Zufuhrempfehlungen. Achten Sie deswegen im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung darauf, die folgenden Lebensmittel in Ihren Speiseplan einzubauen:

– B-Vitamin Folsäure

Empfohlene Tageszufuhr: 300 µg

Enthalten in: Weizenkeimen, Sojabohnen, grünem Gemüse, Tomaten, Fleisch, Vollkorn- & Milchprodukten, Eigelb
Wichtig für: Zellteilungs- & Wachstumsprozesse; unterstützt gesunde Entwicklung des ungeborenen Kindes

Tipp: Verwenden Sie Jodsalz, das neben Jod und Fluorid auch mit Folsäure angereichert ist.

– Vitamin D

Empfohlene Tageszufuhr: 20 µg

Enthalten in: fetten Seefischen (z. B. Lachs und Hering), Eigelb, Pilzen
Wichtig für: Knochen-, Zahn- & Muskelaufbau, Calciumaufnahme, Immunsystem

Tipp: Der Körper produziert Vitamin D durch Sonnenlicht! Halten Sie sich deshalb täglich ca. 15–20 Minuten in der Sonne (Mittagssonne meiden) oder längere Zeit im Schatten auf.

– Mineralstoff Eisen

Empfohlene Tageszufuhr: 15 mg

Enthalten in: Fleisch, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch
Wichtig für: Sauerstofftransport im Blut, Blutbildung, Immunsystem

Tipp: Ihr Körper kann Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln besser verwerten, wenn Sie gleichzeitig Vitamin C aufnehmen. Trinken Sie z. B. zu Ihrem Vollkornbrot ein Glas Orangensaft.

Antwort Quiz-Frage:
(Zitronen 53 mg, Orangen 20 mg pro 100 g Erdbeeren 62 mg Vitamin C pro 100 g)

Quizfrage

WELCHE FRUCHT HAT DEN HÖCHSTEN VITAMIN-C-GEHALT? ANANAS, ZITRONEN, ORANGEN ODER ERDBEEREN? (Antwort: S. 3 unten)

„MEHR OBST UND GEMÜSE – MEHR SCHUTZ FÜR DIE GESUNDHEIT“

So lautet die Botschaft der Kampagne „5 am Tag“. Genießen Sie 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag in farbenfroher Vielfalt. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (je ca. 125 g) werden empfohlen. Damit sind Sie gut mit Mineralstoffen, Vitaminen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt. Sekundäre Pflanzenstoffe sind vitaminähnliche Verbindungen, z. B. in Obst und Gemüse. Sie geben Obst und Gemüse Aroma, Duft und leuchtende Farben. Besonders viele gesunde Stoffe stecken in und unter der Schale von Obst und Gemüse. Deswegen waschen Sie die frischen Früchte kurz und gründlich mit Wasser, reiben Sie sie trocken und essen Sie möglichst die Schale mit.

TÄGLICH

– MINDESTENS 3 PORTIONEN (400 G) GEMÜSE

300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat **oder** 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat. Essen Sie sowohl gegartes, als auch rohes Gemüse und Salat. Hülsenfrüchte sind eine gute Eiweißquelle.

– MINDESTENS 2 PORTIONEN (250 G) OBST

Essen Sie Obst, wenn möglich, mit Schale und frisch. 25 g Nüsse können eine Portion Obst ersetzen.

WAS IST EINE OBST- BZW. GEMÜSEPORTION?

Abwiegen einer Portion ist nicht notwendig. Ihr persönliches Maß haben Sie immer dabei: Ihre Hand! Eine Portion entspricht ein oder zwei Händen voll (siehe Bild rechts). Obstsaft sollte nur max. 1 Portion der 5 am Tag ausmachen, da dieser nicht mehr alle wertvollen Bestandteile der Frucht enthält. Achten Sie darauf, dass Sie nur 100 %igen Saft wählen. Wenn es schnell gehen soll, sind auch Tiefkühl-Gemüse oder -Obst eine gute Alternative. Sie werden direkt nach der Ernte eingefroren. Die Nährstoffe und der Geschmack gehen beim Gefrieren kaum verloren.

TIPPS ZUR RICHTIGEN LAGERUNG VON OBST UND GEMÜSE

Die wertvollen Nährstoffe in Obst und Gemüse können durch falsche oder zu lange Lagerung teilweise bis ganz zerstört werden. Besonders empfindlich reagieren Obst und Gemüse auf Licht, Sauerstoff, Hitze und Feuchtigkeit. Kleine Mengen lassen sich für einige Tage gut im Kühlschrank aufbewahren. Luftdurchlässige oder gelochte Folienbeutel schützen dort vor Austrocknen und Geschmacksveränderung. Das volle Aroma entfaltet sich wieder am besten, wenn Sie die Früchte ca. 1–2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nehmen. Manche Sorten fühlen sich aber außerhalb des Kühlschranks wohler:

Kälteempfindliche Sorten nie kühlen (über 16 °C):

z. B.: Tomaten, Bananen, Zitrusfrüchte, Paprika, Ananas, grüne Bohnen und Gurken.

Lagerung im Kühlschrank (0 °C–8 °C):

z. B.: Äpfel, Beerenobst, Blattsalate, Blumenkohl, Feldsalat, Karotten, Radieschen, Brokkoli, Weintrauben, Kirschen, Pfirsiche, Rucola und Spargel.

TIPPS FÜR DIE VITAMINSCHONENDE ZUBEREITUNG

- Obst und Gemüse nur kurz und im Ganzen waschen
- Nicht zerkleinert stehen lassen
- Möglichst nur kurz und mit wenig Wasser garen
- Geeignete Garverfahren: z. B. Dünsten und Dämpfen

Hände mit je einer Portion von 5 am Tag, Quelle: www.5amtag.de

