

5 AM TAG IM ALLTAG, DAS KANN JEDER:

- Püriere verschiedene Obst- und Gemüsesorten (vorher waschen, ggf. schälen und klein schneiden, tiefgefroren geht auch) mit einem Mixer und mische dir einen leckeren Cocktail. Wie wär's z.B. mit Variationen aus: Himbeere-Kiwi-Orange, Banane-Spinat, Banane- Apfel-Kiwi oder Apfel-Nektarine-Karotte? Verfeinere nach Belieben mit 100-prozentigem Saft oder fettarmer Milch.
- Ruck, zuck kannst du dir 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 kannst du in einer großen Portion schonend zubereiten und den Rest portionsweise einfrieren. Diese kannst du dann z. B. an einem anderen Tag zu Hause oder bei der Arbeit (z. B. in der Mikrowelle) wieder aufwärmen.
- Versuche, 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.
- Versuche, 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.

WUSSTEST DU, 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.



WAS DICH 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 kannst du 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 dir in diesem Flyer, wie es geht. Außerdem erfährst du 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, brauchst du keine Vitaminpräparate, vorausgesetzt du isst und trinkst abwechslungsreich und ausgewogen und achtest auf einen gesunden Lebensstil. Die Ausnahme ist, wenn dein Arzt einen spezifischen Vitamin- und/oder Mineralstoffmangel bei dir feststellt und dir ein entsprechendes Präparat verschreibt. In der Tabelle auf der nächsten Seite stellen wir dir 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.

OBST & GEMÜSE



Die Ernährungspyramide



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 dir aus Platzgründen leider nicht die vielen Vitamine und Mineralstoffe im Detail vorstellen können, haben wir drei spezielle für dich herausgesucht. Laut der Nationalen Verzehrsstudie 2008 liegt die tägliche Zufuhr im Durchschnitt unter den Zufuhrempfehlungen. Achte deswegen im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung darauf, die folgenden Lebensmittel in deinen 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: Verwende 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! Halte dich 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:
Erdbeeren! Sie enthalten 62 mg Vitamin C pro 100 g (Zitronen 53 mg, Orangen 50 mg, Ananas 20 mg 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“.

Genieße 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag in farbenfroher Vielfalt. 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst (je ca. 125 g) werden empfohlen. Damit bist du 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 wasche die frischen Früchte kurz und gründlich mit Wasser, reibe sie trocken und iss möglichst die Schale mit.

TÄGLICH

– MINDESTENS 3 PORTIONEN (400 G) GEMÜSE

300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat.

Iss sowohl gegartes, als auch rohes Gemüse und Salat. Hülsenfrüchte sind eine gute Eiweißquelle.

– MINDESTENS 2 PORTIONEN (250 G) OBST

Iss 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. Dein persönliches Maß hast du immer dabei: deine 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. Achte darauf, dass du nur 100-prozentigen Saft wählst. 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 du die Früchte ca. 1–2 Stunden vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank nimmst. 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

