

Tipps für die Praxis

Die empfohlenen 5 Portionen Gemüse und Obst am Tag zu essen, ist einfacher als gedacht. Nutzen Sie dazu die Vielfalt der Lebensmittel und bevorzugen Sie Gemüse und Obst der Saison. Kombinieren Sie verschiedene Arten und bauen Sie nach und nach mehr Gemüse und Obst in Ihren Speiseplan ein.

- Starten Sie in den Tag mit frischem Obst, z. B. mit Joghurt, Quark oder einem Müsli. Verfeinern Sie Ihre belegten Brote mit etwas Frischem, wie z. B. Tomaten, Gurken und Radieschen.
- Kombinieren Sie Getreide-, Nudel-, Kartoffel- und Reisgerichte mit gedünstetem Gemüse und Kräutern.
- Richten Sie Gemüse, Salat und Obst möglichst appetitlich an, z. B. indem Sie mundgerechte Portionen vorbereiten. Das verlockt zum Probieren.
- Für die Verpflegung bei der Arbeit, in der Schule oder auf Reisen sind ein bunter Obstsalat, Gemüsesticks z. B. aus klein geschnittenen Möhren, Radieschen, Sellerie und Kohlrabi sowie Gemüse-sandwiches ideal.
- Apfelkompott, Rote Grütze, Milchreis mit Früchten und Obstspieße als leckeres Dessert passen prima in einen ausgewogenen Speiseplan.
- Für die Vorratshaltung eignen sich Gemüse und Obst als Tiefkühlprodukte, in Konserven oder Gläsern sowie als Säfte. Mit geringem Aufwand lassen sich so schnell leckere Speisen zubereiten, wie z. B. ein Quarkdessert mit Kirschen aus dem Glas oder Tiefkühlbeeren oder eine Tomatensuppe aus Dosentomaten.



Rotkohlsalat mit Äpfeln und Walnüssen

Rezept für 4 Portionen

| | |
|----------------------------------|------------------------------|
| 1 kg (ca. 1 Kopf) Rotkohl | 1 EL Weißweinessig |
| 400 g (ca. 4 kleine) grüne Äpfel | 3 EL Apfelsaft |
| 1 EL Zitronensaft | 1 EL Dijon-Senf |
| 40 g Walnüsse | 2 Prisen Jodsalz mit Fluorid |
| 1 TL + 2 EL Walnussöl | 1 Prise Pfeffer |
| | 4 Vollkorn-Brötchen |

Vom Rotkohl den Strunk und die äußeren Blätter entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden oder raspeln. In einer Schüssel mit 1 TL Walnussöl und 1 Prise Salz gut durchkneten. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in Stifte schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Für das Dressing 2 EL Walnussöl, Essig, Apfelsaft, Senf, 1 Prise Salz und Pfeffer gut verrühren. Rotkohl, Äpfel und Nüsse in einer großen Schüssel mit dem Dressing mischen. Brötchen dazu reichen.

Impressum

Herausgeber: Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Godesberger Allee 136, 53175 Bonn
www.dge.de
Bildnachweis: 5 am Tag e. V.;
© adobe.stock: monticelllo,
Ангелина Зиновьева, Tatiana
Morozova yuliiaholovchenko
© fotolia: sarsmis, Valeria Tarleva,
Jessmine © shutterstock: bonchan

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gemüse und Obst – Genießen Sie bunt

Gemüse und Obst

ist eine vielfältige Lebensmittelgruppe. Mit den vielen Arten, Farben und dem saisonal unterschiedlichen Angebot bringen sie Abwechslung in Ihren Speiseplan. Hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Gemüse und Obst bieten Ihnen aber nicht nur Genuss, sondern enthalten auch eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe und fördern die Gesundheit.

Was macht Gemüse und Obst so wertvoll für meine Gesundheit?

Energiearm, reich an Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen – diese Eigenschaften machen Gemüse und Obst so wertvoll. Die Fülle und das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe sind verantwortlich für die positiven Wirkungen von Gemüse und Obst auf Ihre Gesundheit.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen, die viel Gemüse und Obst essen, seltener von Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Schlaganfall betroffen sind. Auch für weitere Erkrankungen, wie z. B. Krebs und Demenz, gibt es Hinweise, dass sie bei einem erhöhten Verzehr von Gemüse und Obst seltener auftreten.

Darüber hinaus gehören die meisten Gemüse- und Obstarten aufgrund ihres hohen Wassergehalts zu den Lebensmitteln mit einer geringen Energiedichte. Das bedeutet, sie sättigen gut und liefern gleichzeitig wenig Energie (Kalorien). Damit können sie helfen, Übergewicht zu vermeiden.



Wie setze ich die Empfehlung – Nimm „5 am Tag“ – um?

Es ist ganz einfach, etwas für die Gesundheit zu tun: Essen Sie täglich 5 Portionen Gemüse und Obst – möglichst verteilt auf 3 Portionen Gemüse (ca. 400 g) und 2 Portionen Obst (ca. 250 g).



Als Maßeinheit für 1 Portion Gemüse oder Obst dient Ihre eigene Hand:
1 Portion sind beispielsweise
1 Apfel, 1 Banane, 1 kleiner Kohlrabi,
1 Paprikaschote oder
2 Hände voll Himbeeren, 1 Hand voll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen und Erbsen (ca. 70 g).

Rohes oder schonend gegartes Gemüse und frisches Obst liefern Ihnen die höchsten Gehalte an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. Gelegentlich können Sie 1 Portion Gemüse oder Obst durch 1 Glas Saft oder 1 Portion Smoothie ersetzen. Trockenfrüchte und Nüsse (ungesalzen) gehören ebenfalls zu „5 am Tag“, die Größe für 1 Portion ist ½ Hand voll bzw. 25 g.



Wie leicht sich der Verzehr von 5 Portionen Gemüse und Obst im Alltag umsetzen lässt, zeigen Ihnen die folgenden Beispiele:

Frühstück

Müsli, Joghurt oder Quark mit frischem Obst oder belegtes Brot mit 1 Glas Obst- oder Gemüsesaft oder belegtes Brot mit Rohkost oder 1 Stück Obst

Mittagessen

Hauptmahlzeit mit
1 Portion gedünstetem Gemüse oder
1 Portion Salat

Zwischenmahlzeit

1 Portion Obst und/oder
1 Handteller voll Nüsse und/oder
1 Portion Rohkost

Abendessen

leichte Hauptmahlzeit mit
1 Portion Salat oder
1 Portion gedünstetem Gemüse oder
belegtes Brot mit Rohkost



Genießen Sie Gemüse roh und gegart

Aus gegartem Gemüse kann Ihr Körper bestimmte Nährstoffe, wie z. B. β -Carotin aus Karotten oder Lycopin aus Tomaten, besser verwerten. Essen Sie daher Gemüse sowohl gegart als auch in Form von Rohkost und Salat.

Sind Nahrungsergänzungsmittel eine Alternative?

Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die in Form von Tabletten, Dragees oder Pulver eingenommen werden, bieten gesunden Menschen keine Vorteile. Manchmal kann sich ihre Einnahme sogar nachteilig auf die Gesundheit wirken, wenn hoch dosierte Präparate über einen längeren Zeitraum eingenommen und zusätzlich mit Vitaminen und Mineralstoffen angereicherte Lebensmittel gegessen werden.