



Obst und Gemüse – bunt und gesund

Obst und Gemüse

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

Was macht Obst und Gemüse so wertvoll für meine Gesundheit?

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

Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse 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 Obst und Gemüse seltener auftreten.

Darüber hinaus gehören die meisten Obst- und Gemüsearten 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.





© adobe.stock: Angelina Zinovieva

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

Essen Sie täglich mindestens 5 Portionen Obst und Gemüse, am besten in ihrer jeweiligen Erntesaison.



1 Portion ist z. B.:

- 1 Apfel oder Orange oder Birne oder Banane
- 2 Handvoll Beeren
- 1 kleiner Kohlrabi
- 1 Paprikaschote
- 1 Schale aus zwei Händen für geschnittenen Salat
- 1 Handvoll getrocknete Früchte (z. B. 5 getrocknete Aprikosen)

Im Laufe der Woche können zudem 2 Gläser (pro Glas 200 ml) Obst- oder Gemüsesaft getrunken werden.

Rohes oder schonend gegartes Gemüse und frisches Obst liefern Ihnen die höchsten Gehalte an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen.



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

Frühstück

Müsli, Joghurt oder Quark mit frischem Obst 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 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 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.



Tipps für die Praxis

Die empfohlenen 5 Portionen Obst und Gemüse 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 ideal.
- Apfelkompott, Rote Grütze, Milchreis mit Früchten und Obstspieße als leckeres Dessert passen prima in einen ausgewogenen Speiseplan.
- Für die Vorratshaltung eignen sich Obst und Gemüse als Tiefkühlprodukte, in Konserven oder Gläsern. 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.





adobe.stock: yuliaholovchenko

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: Titelbild:

© iStock: Natali Popova

Dieser Flyer wurde durch den Kauf von Klimazertifikaten klimaneutral auf „Blauer Engel“ Papier gedruckt.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages