

Was steckt drin im Obst und Gemüse?

Obst und Gemüse haben eine besonders **hohe Nährstoffdichte** und reich an **Vitaminen, Mineralstoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Ballaststoffen**.

Welchen Beitrag leistet 5 am Tag zur persönlichen Gesundheit?

Studien belegen, dass Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, seltener an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, verschiedenen Krebsarten, Bluthochdruck, Adipositas (Fettsucht) und Diabetes mellitus Typ 2 erkranken. Damit alle gesundheitlich unterstützenden Kräfte von Obst und Gemüse verfügbar sind, ist es empfehlenswert, alle Farben und Sorten (eine bunte Vielfalt) auf dem Speiseplan zu haben.



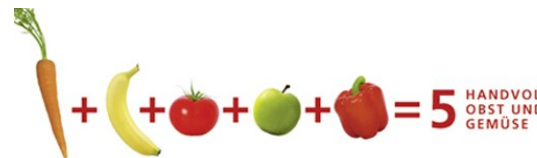
Was bedeutet 5 am Tag?

Ziel der 5 am Tag-Kampagne ist eine Steigerung des Obst- und Gemüseverzehrs auf mindestens 650 Gramm am Tag.

Bei Erwachsenen entspricht das 5 Portionen oder etwa 5-mal eine Hand voll.

Für Kinder gilt ebenfalls die Regel: 5 Handvoll Obst und Gemüse am Tag.

Da sich die Hände als einfaches Maß automatisch den Bedürfnissen von Kindern und Erwachsenen anpassen: große Hände – große Portionen, kleine Hände – kleine Portionen.



Von den fünf Portionen sollten **drei Portionen Gemüse oder Salate** sein.

Säfte, Trockenfrüchte und Nüsse (ungesalzen und ungeröstet) gehören ebenfalls zur 5 am Tag-Regel.

Abwechslung - Tag für Tag

Ob würzig oder pikant, scharf oder süß, fest oder weich, bei Obst und Gemüse ist durch ihre große Vielfalt für jeden Geschmack etwas dabei. Unterschiedliche Zubereitungsweisen ergänzen den frischen Verzehr und erlauben so einen reichhaltigen Speiseplan. Achten Sie auch auf saisonale und regionale Produkte. Letztere sind oft entsprechend gekennzeichnet.

Rezeptvorschlag

Obstspieße
(4 Portionen)

500 g	Obst nach Angebot
1/2	Zitrone
	Schaschlikspieße

Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Zitrone auspressen und empfindliches Obst wie Bananen oder Äpfel damit beträufeln oder vorsichtig mischen. Das Obst abwechselnd auf Schaschlikspieße stecken.



Thema: Kalorien

Gemüse und Obst sind volumenreiche Lebensmittel, die den Magen füllen und deshalb sättigen. Zudem haben sie eine geringe Energiedichte. Das alles ist wichtig, wenn man sein Gewicht halten möchte. Sie sind also wahre Schlankmacher. Ausnahmen bilden Bananen, Weintrauben und Hülsenfrüchte, da sie mehr Kalorien enthalten. Sie sind aber dennoch wichtig für eine ausgewogene Ernährung.

Haben Sie noch Fragen? Sie erreichen mich unter 04921-9183-200 oder per E-Mail ernaehrungsservice@multi-markt.com



Birte Haupt
multi Ernährungsservice

multi Ostfriesland Center – 26789 Leer
multi Nord – Ringstraße 17 – 26789 Leer
multi Emden – Thüringer Straße 9 – 27723 Emden



Rezeptvorschlag

Orangen-Fenchel-Salat

3	Orangen
1	rote Zwiebel
2	kleine Fenchelknollen
2 EL	Olivenöl
1 TL	körniger Senf
1 TL	Honig
½ TL	Salz
	Pfeffer aus der Mühle

Orangen schälen und filetieren, den Saft auffangen. Zwiebel pellen, in feine Scheiben schneiden. Fenchel putzen (Grün beiseite legen) und in feine Streifen schneiden. Öl, Senf, Honig, Pfeffer und Salz verrühren. Mit dem Gemüse vermengen und alles ca. 30 min durchziehen lassen. Abschmecken und gehacktem Fenchelgrün bestreuen.



Mehr Rezepte unter:

www.multi-markt.com/fit-mit-multi

“5 am Tag“ Obst und Gemüse

