

OBST UND GEMÜSE – 5-MAL AM TAG

Haben Sie heute schon bis FÜNF gezählt?

Fünf Portionen Obst und Gemüse pro Tag haben sich in zahlreichen Studien als äußerst gesundheitsfördernd erwiesen. Nicht nur der **schützende Effekt** vor zahlreichen Erkrankungen, sondern auch der **geringe Kaloriengehalt** und die **riesige Vielfalt** sind ansprechende Argumente.

Bei einer Portion geht man von einer **Handvoll** der jeweiligen Person aus. Das ist eine einfache Maßeinheit, die überall gut eingeschätzt werden kann.



© umwelt.hessen.de

Dass Obst und Gemüse zahlreiche **Vitamine und Mineralien** enthält, ist allgemein bekannt. Aber dass auch die **Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe** einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit und geschmacklichen Akzeptanz liefern, ist oft nicht bewusst.

Die Auswahl erfolgt nicht nur nach persönlichen Vorlieben, sondern sollte auch Lebensmittel aus der **Region** und in der **Saison** bevorzugen.

Beim **Einkauf** selbst überprüft man anhand des Klopftests, der Festigkeit, Farbe der Blätter, geschlossenen Knospen oder triebfreien Knollen die Frische der Früchte.

Bei der **Lagerung** zuhause hat sich folgender Grundsatz bewährt: „Heimisches mag es kellerkühl, Exotisches mag es zimmerwarm.“ Aber selbstverständlich tragen Methoden wie Kühlen, Tiefkühlen, Trocknen oder Einkochen zur Vorratshaltung bei.

Praktische Tipps zur Umsetzung – So klappt's auch bei dir!

Obst bzw. Gemüse

- in JEDE Mahlzeit hineinplanen
- zur Jause mitnehmen
- zu Hause gut sichtbar platzieren (z. B. Obstschüssel)
- aufschneiden und ansprechend anrichten (z. B. Obstteller)
- auf Vorrat kochen
- auf Fertiges zurückgreifen (z. B. Tiefkühlgemüse)
- Neues ausprobieren (siehe Rezepttipp)



©milchundmehr.de

Erstellen Sie wöchentlich einen Speiseplan!
So können auch Angebote für die Vorratshaltung genutzt werden.

Um auch bei **Gemüsemuffeln** zu punkten, darf man ruhig ein wenig in die Trickkiste greifen und die bunten Vitaminlieferanten in Wraps, Waffeln, Puffern, Muffins, Kuchen, Säften oder Cremes „verstecken“. Besonders Kinder sprechen auf lustige Formen, coole Namen und farbenfrohe Aufbereitung gerne an.



©gaumenfreundin.de



©kochenkinderleicht.com



©pinterest.de

Rezept-Tipp

GEMÜSEWAFFELN (6 Stück)

- 100 g Lauch, kleingeschnitten
- 200 g Karotten, gerieben
- 200 g Kohlrabi, gerieben
- 250 g Vollkornmehl
- 1/8 l Milch
- 1/4 l Gemüsesuppe
- 2 Eier
- ev. Paprika, Kräuter nach Geschmack
- 1 EL Olivenöl



© affektblog.de

Alle Zutaten gut verrühren. 15 Minuten stehen lassen. Das Waffeleisen vor der ersten Waffel gut mit Öl einpinseln. Zwei volle Esslöffel des Teiges ins Waffeleisen geben, verteilen und 3-5 Minuten backen.

Hinweis: Wer kein Waffeleisen besitzt, kann die Masse auch in einer Pfanne als dicke Palatschinke backen. Dazu passt gut ein Joghurt-Rahm-Dip mit Schnittlauch oder Kräutern.

Mit dem **Newsletter #bleibgesund mit der ÖGK** werden Sie kostenlos über alle Angebote im Bereich „Gesundheitsförderung und Prävention“ informiert.

Mehr Informationen, Ernährungstipps, Rezeptideen und die Newsletter-Anmeldung finden Sie unter www.gesundheitskasse.at/gesundbleiben.