

## Eine Gesundheitskampagne mit Biss

Die zentrale Botschaft der Kampagne „5 am Tag“ lautet: Der Gesundheit zuliebe sollte jeder Mensch mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag essen.

Das Maß für eine Portion ist dabei die eigene Hand: Eine Portion entspricht einer „Handvoll“. Daraus ergeben sich Mengen, die zu Alter und Körpergröße passen. Es müssen natürlich nicht zwingend fünfmal am Tag Obst und Gemüse gegessen werden. Schließlich kommt es darauf an, die Menge von **rund 400 g Gemüse oder Salat (drei Portionen)** und **250 g Obst (zwei Portionen)** täglich zu verzehren. Ob sie das „Gesundschlemmen“ auf zwei, drei oder fünf Portionen aufteilen, bleibt Ihnen überlassen.

## Alles ist möglich

frisch	roh oder mit niedriger Temperatur gegart, so lange wie nötig und mit so wenig Wasser wie möglich
tiefgekühlt	roh oder mit niedriger Temperatur gegart, so lange wie nötig und mit so wenig Wasser wie möglich
Hülsenfrüchte	1 Handvoll (60 g) getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen, dicke Bohnen oder Erbsen entsprechen einer Portion Gemüse

eingelegt	z. B. Sauergemüse
Nüsse	½ Handvoll (25 g) Nüsse können eine Portion Obst ersetzen
Saft oder Smoothie (100 Prozent Fruchtanteil)	Je eine Portion Obst oder Gemüse kann durch ein Glas Obst- oder Gemüsesaft (200 ml) ersetzt werden. Dies sollte jedoch nicht täglich geschehen.
Trockenfrüchte	½ Handvoll (25 g) können eine Portion Obst ersetzen

## Bodyguards für die Gesundheit

Obst und Gemüse vereinen mehrere positive Faktoren. Neben dem geringem Fett- und Kaloriengehalt sind sie reich an Vitaminen, Mineral-, Ballast- und vor allem an sekundären Pflanzenstoffen. Diese schützen Pflanzen vor Schädlingen und Krankheiten und können beim Menschen das Immunsystem positiv beeinflussen. Wegen der Vielzahl der sekundären Pflanzenstoffe sollte die ganze Breite des Gemüse- und Obstangebotes genutzt werden. „5 am Tag“ ist ein Faktor des Lebensstils, der das Erkrankungsrisiko für Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit und Schlaganfall mit überzeugender wissenschaftlicher Aussagekraft reduziert. Es besteht ein möglicher Wahrheitsanspruch, dass ein erhöhter Verzehr von Gemüse und Obst eine Körpergewichtszunahme verhindern kann. Da Übergewicht der wichtigste Risikofaktor für Diabetes mellitus Typ 2 ist, kann hier indirekt die Erkrankungshäufigkeit reduziert werden.

## Wochenmarkt statt Weltmarkt

Trotz eines nahezu lückenlosen und ganzjährigen Angebotes lohnt es sich, darauf zu achten, wann welches Gemüse und welche Frucht Saison hat. Mehr als 40 verschiedene Gemüse- und mehr als 30 verschiedene Obst- und Nussarten wachsen auf heimischen Böden. Es stellt sich die berechtigte Frage, wie notwendig ein ganzjähriges Angebot an Tomaten, Gurken und Erdbeeren aus aller Welt tatsächlich ist. Der „Preis“ für diese jederzeitige Verfügbarkeit ist hoch: Weite Transportwege, saisonunabhängiger Anbau in Treibhäusern, Kühlung zur Lagerung und Bevorratung verbrauchen Energie und belasten Umwelt und Klima.

### **Was ist Bio?**

Im Anbau von Bio-Obst und Bio-Gemüse muss die Fruchtfolge abwechslungsreich gestaltet werden. Es dürfen keine synthetischen Pflanzenschutz- und keine mineralischen Düngemittel verwendet werden. Zur Konservierung ist die Behandlung mit ionisierten Strahlen verboten.

Konventionell angebaute Ware wird zunehmend parallel mit verschiedenen Pflanzenschutzmitteln behandelt, da sich so eine Überschreitung der Höchstmenge bei einem einzigen Stoff vermeiden lässt.

Ein guter Weg regionale und saisonale Produkte in den Einkaufskorb zu legen, ist der Gang zum Wochenmarkt oder landwirtschaftlichen Direktvermarkter. Einige bieten eine „Gemüsebox“ im Abonnement an, die man sich nach Hause liefern lassen kann.

# Alles zu seiner Zeit

## Frisch aus heimischem Anbau verfügbar:

Obst	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Apfel							■	■	■	■	■	
Aprikose							■	■				
Birne								■	■	■		
Brombeere							■	■	■			
Erdbeere						■	■					
Himbeere						■	■	■				
Johannisbeere						■	■	■				
Rhabarber				■	■	■						
Stachelbeere						■	■	■				
Süßkirsche						■	■	■				
Weintraube									■	■		
Zwetschge							■	■	■	■		

Gemüse	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Blattspinat			■	■	■				■	■	■	
Blumenkohl					■	■	■	■	■	■		
Bohne, grün							■	■	■	■		
Broccoli						■	■	■	■	■		
Gurke						■	■	■	■	■		
Feldsalat	■	■	■	■							■	■
Fenchel						■	■	■	■	■	■	
Karotte						■	■	■	■	■		
Kohlrabi					■	■	■	■	■	■		
Kopfsalat					■	■	■	■	■	■		
Kraut, rot/weiß						■	■	■	■	■	■	
Kürbis							■	■	■	■	■	
Lauch	■	■	■	■			■	■	■	■	■	■
Paprika									■	■	■	
Rettich				■	■	■	■	■	■	■		
Rosenkohl	■	■	■							■	■	■
Rote Bete							■	■	■	■	■	
Sellerieknolle							■	■	■	■	■	
Spargel				■	■	■						
Tomaten							■	■	■	■	■	
Wirsing	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	



An apple a day,  
keeps the doctor away.

(Ein Apfel am Tag erspart den Arzt.)

Elizabeth Mary Wright

## Weitere Informationen im Internet

- ➔ <http://www.dge.de/pdf/ws/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf>
- ➔ [www.machmit-5amtag.de](http://www.machmit-5amtag.de)
- ➔ [www.deutsches-obst-und-gemuese.de](http://www.deutsches-obst-und-gemuese.de)
- ➔ [www.stmelf.bayern.de/ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung)
- ➔ [www.gemuesekiste.de](http://www.gemuesekiste.de)
- ➔ [www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com](http://www.einkaufen-auf-dem-bauernhof.com)
- ➔ [www.unserland.info](http://www.unserland.info)
- ➔ [www.feneberg.de](http://www.feneberg.de)
- ➔ einen ausführlichen Saisonkalender finden Sie unter: [www.oekolandbau.de/fileadmin/pah/saisonkalender/index.php](http://www.oekolandbau.de/fileadmin/pah/saisonkalender/index.php)

# Spinat-Zwiebel-Ragout

## Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Spinat
- 5 g Speisestärke (= 1 TL)
- 60 g Joghurt natur, 1,5 % Fett
- ca. 100 ml Gemüsebrühe
- je 60 g rote und weiße Zwiebel
- 3 g Rapsöl (= ½ TL)
- Jodsalz, Curry, Kurkuma, Cayennepfeffer
- 15 g Cashewkerne

## Zubereitung:

Frischen Blattspinat putzen, waschen und auf einem Sieb abtropfen lassen oder tiefgekühltes Gemüse verwenden.

Speisestärke, Joghurt und Gemüsebrühe glatt rühren. Zwiebeln schälen, in Spalten schneiden und in einem Topf im heißen Rapsöl anbraten. Die Joghurt-Mischung dazugeben und unter Rühren aufkochen. Mit Jodsalz, Curry, Kurkuma und Cayennepfeffer scharf abschmecken.

Frischen Spinat portionsweise dazugeben und zusammenfallen lassen. Wahlweise tiefgekühlten Spinat zugeben.

Evtl. nochmals abschmecken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten und vor dem Servieren darüber streuen.

## Entspricht etwa 2 Portionen Gemüse und enthält:

11,3 g Fett / 220 Kalorien / ½ BE

# Linsen- „Bolognese“

## Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Möhren
- 50 g Lauch
- 30 g Staudensellerie
- 30 g Zwiebel (= ¼)
- ½ Knoblauchzehe
- 5 g Rapsöl (= 1 TL)
- 5 g Tomatenmark (= 1 TL)
- 100 g stückige Tomaten aus der Dose
- 150 ml Gemüsebrühe
- 30 g Puy Linsen (grüne Linsen) oder Belugalinsen
- ¼ Lorbeerblatt
- Thymianblättchen
- 1 TL Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer
- 125 g Spaghetti eifrei, roh

## Zubereitung:

Das Gemüse und den Knoblauch fein würfeln und im Rapsöl anbraten. Tomatenmark unterrühren und kurz mit andünsten, mit Gemüsebrühe ablöschen. Stückige Tomaten, Linsen, Lorbeerblatt und Thymian dazugeben und alles etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. In der Zwischenzeit Spaghetti bissfest garen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken auf die Spaghetti geben und mit der gehackten Petersilie garnieren.

**Entspricht etwa 2,5 Portionen Gemüse.  
Die Sauce (ohne Spaghetti) enthält:**

6,1 g Fett / 187 Kalorien / 1 BE



**Nimm  
„5 am Tag“**

**Ein Ratgeber des  
Ernährungsberatungsteams**



**Klinik Bad Wörishofen**  
Fachklinik für Herz-Kreislauf-  
erkrankungen und Orthopädie