

BIOAKTIV DURCH DIE WOCHE

5 am Tag



5 AM TAG – AUSGEWOGENER GENUSS

5 Portionen Obst und Gemüse täglich, so lautet die Devise von 5 am Tag. Denn der Verzehr von Obst und Gemüse bietet köstlich frischen Genuss – und noch viel mehr. Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, können ihr Wohlbefinden steigern und das Risiko für verschiedene Zivilisationskrankheiten senken.



mach mit!

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass sich ein bewusster Lebensstil mit viel Obst und Gemüse positiv auf Gesundheit und Leistungsfähigkeit auswirken kann. Denn Obst und Gemüse sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Sie liefern Vitamin C und β -Carotin (Provitamin A) und sind meist sehr kalorienarm. Damit bilden Obst und Gemüse die Grundlage einer ausgewogenen, vollwertigen Ernährung.



FIT MIT BIOAKTIVEN SUBSTANZEN



Die besonderen Joker: bioaktive Substanzen. Dazu gehören sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Sie machen satt, bringen die Verdauung in Schwung und können sogar den Cholesterinspiegel senken. Sie können Bakterien hemmen, vor Infektionen schützen, das Immunsystem beeinflussen und das Risiko für Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten mindern.

FIT MIT SEKUNDÄREN PFLANZENSTOFFEN

Die sekundären Pflanzenstoffe sind für die Vielfalt an Farben, Gerüchen und Aromen in Obst und Gemüse verantwortlich. Ihre volle Wirkung entfalten sie im Zusammenspiel untereinander und mit den anderen Nährstoffen in Obst und Gemüse. Genießen Sie Obst und Gemüse also am besten in ihrer natürlichen Form und möglichst schonend zubereitet.



SEKUNDÄRE PFLANZENSTOFFE

Carotinoide: gelbe, orange und rote Farbstoffe der Pflanzen

Flavonoide: geben gelben, violetten und blauen Früchten ihre Farbe

Glucosinolate: scharf schmeckende Aromastoffe mit intensivem Geruch

Monoterpene: leicht flüchtige Aromastoffe

Phenolsäuren: herbe, bittere Aromastoffe

Phytosterine: fettartige Botenstoffe

Saponine: Inhaltsstoffe mit bitterem Geschmack

Sulfide: schwefelhaltige Duft- und Aromastoffe, die erst beim Zerkleinern freigesetzt werden

DIESE FRÜCHTE HABEN'S IN SICH

gelbes bis rotes, aber auch grünes Obst und Gemüse, z. B. Aprikosen, Grapefruits, Honigmelonen, Möhren, Tomaten, Grünkohl und Spinat

gelbe, blaue, violette und grüne Obst- und Gemüsearten, wie Äpfel, Birnen, gelbe Zwiebeln, Grünkohl, rote Trauben, Pflaumen, Auberginen

vor allem Kohlarten wie Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl sowie Rettich, Radieschen und Kresse

Zitrusfrüchte, Kräuter, Gewürze

Beeren, Pflaumen, Grünkohl, Endivie, Rotkohl, Paprika

Nüsse, Samen, vor allem Sonnenblumenkerne, Sesam, Avocados, Hülsenfrüchte

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Sojabohnen, Spinat, Kräuter wie Rosmarin oder Salbei

Zwiebelgewächse wie Zwiebeln, Knoblauch, Lauch

KONTAKT

Unter www.5amtag.de finden Sie tolle Tipps und Ideen für eine vollwertige Ernährung mit 5 am Tag, Projekte zum Mitmachen im Job oder in der Schule und vieles mehr.

Servicebüro 5 am Tag
Carl-Reuther-Straße 1
68305 Mannheim
info@machmit-5amtag.de
www.5amtag.de



5 AM TAG - LEICHT GEMACHT

5 am Tag ist ganz einfach: Auf den folgenden Seiten geben wir Ihnen Tipps, wie Sie Tag für Tag ganz leicht mehr Obst oder Gemüse in ihren Speiseplan einbauen können. So werden zwei Handvoll Obst und drei Handvoll Gemüse schnell erreicht.



BUNTER = BESSER!

Mit Energie in jeden neuen Tag! Mit Beeren, Orangenspalten oder einer kleingeschnittenen Banane können Sie Ihr Müsli ganz einfach aufpeppen. Letztere ist eine echte Powerfrucht: Sie enthält viel Kalium, das für den Muskelaufbau und die Regulierung des Flüssigkeitshaushalts wichtig ist.

Eine Banane deckt

30%

der empfohlenen
Tageszufuhr an
Vitamin B6 ab.



Rezepte finden Sie auch unten
www.5amtag.de



ABER BITTE MIT SCHALE!

Belassen Sie Obst und Gemüse so natürlich wie möglich und verzichten Sie soweit es geht aufs Schälen – gut abwaschen oder abbürsten reicht voll und ganz. Die Schale mitzuessen lohnt sich. Gerade in und unter ihr befinden sich viele Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Flavonoide, die z. B. einen Apfel für unsere Ernährung so wertvoll machen.

KNACKIG UND SCHMACKIG!

Kleingeschnittenes, kurz gebratenes Gemüse mit frischen Kräutern, dazu Tagliatelle – das lässt keinen Pasta-Fan kalt. Mit mediterranen Gewürzen zubereitet wird so aus einem einfachen Nudelgericht eine Delikatesse.

Für große oder kleine Gemüsebuffet unser Tipp: Gemüse anbraten, mit Tomatensauce ablöschen, einige Minuten einkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.



FARBENFROHER GENUSS!

Jedes Obst und Gemüse enthält Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe in anderer Zusammensetzung: Brokkoli ist reich an Vitamin C und Kalzium, Karotten enthalten viel β -Carotin und Erdbeeren reichlich Folat. Je vielfältiger und abwechslungsreicher Sie also Obst und Gemüse genießen, umso besser versorgen Sie Ihren Körper mit allen Stoffen, die ihm gut tun.



FRISCH UND VERARBEITET - BEIDES BRINGT'S!

Füllen Sie Ihren Vorrats- und Gefrierschrank mit Obst- und Gemüsekonserven, Säften und tiefgekühltem Obst und Gemüse. Dann können Sie Ihren Speiseplan ganz nach Lust und Laune zusammenstellen und haben immer etwas griffbereit, wenn's schnell gehen soll oder Besuch kommt. Variieren Sie zwischen roh und gegart. Denn manche Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe erschließen sich erst nach dem Erwärmen.

SCHNELL MAL ZWISCHENDURCH ...

... ein Glas Saft trinken. Auch ein Glas Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtgehalt oder ein Glas Gemüsesaft kann hin und wieder eine 5 am Tag-Portion ersetzen. Oder naschen Sie etwas Trockenobst oder Nüsse: Auch sie enthalten viele Vitamine und Mineralstoffe und eignen sich gut als Snack zwischendurch.



FRISCHER GENUSS - SO GEHT'S

Bereiten Sie Obst und Gemüse frisch und schonend zu, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Kurzes Garen bekommt Vitaminen und Co. besser als langes Köcheln oder Warmhalten. Genießen Sie Ihre Mahlzeiten mit allen Sinnen und erfreuen Sie sich an immer wieder neuen Kompositionen.

Leckere Rezepte finden Sie nicht nur in Kochbüchern, sondern auch durch Ausprobieren.