



5 am Tag
OBST & GEMÜSE

Montag Dienstag Mittwoch Donnerstag

Bioaktiv
durch die Woche



Mach mit!

5 am Tag – die Gesundheitskampagne mit Biss

5 Portionen Obst und Gemüse täglich, so lautet die Devise von 5 am Tag. Der Verzehr von Obst und Gemüse bietet dabei mehr als nur köstlich frischen Genuss.



Menschen, die viel Obst und Gemüse essen, erkranken seltener an Krebs, Herz-Kreislauf-Leiden, Bluthochdruck, Fettleibigkeit und Diabetes mellitus.

Gesunder Genuss

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass sich der Genuss von Obst und Gemüse positiv auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden auswirken kann. Denn Obst und Gemüse sind reich an **Vitaminen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und Sekundären Pflanzenstoffen.**

So zählen sie beispielsweise zu den wichtigsten Lieferanten von Vitamin C und β -Carotin (Provitamin A) und sind meist sehr kalorienarm. Damit bilden Obst und Gemüse die **Grundlage einer ausgewogenen, gesunden Ernährung.**



Wirkungen Sekundärer Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse

Bioaktive Substanzen

Neben Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Obst und Gemüse noch weitere Stoffe – die bioaktiven Substanzen. Zu ihnen gehören Sekundäre Pflanzenstoffe und Ballaststoffe. Letztere machen satt, bringen die Verdauung in Schwung und können sogar den Cholesterinspiegel senken.

Für Farbe, Geruch und Aroma von Obst und Gemüse sind dagegen die Sekundären Pflanzenstoffe verantwortlich. Sie können aber noch viel mehr ...



Sekundäre Pflanzenstoffe

So können sie wirken

Carotinoide: gelbe, orange und rote Farbstoffe der Pflanzen

stimulieren das Immunsystem, hemmen Prozesse der Krebsentstehung, schützen vor freien Radikalen

Flavonoide: geben z. B. roten, violetten und blauen Früchten ihre Farbe

hemmen Prozesse der Krebsentstehung, beeinflussen die körpereigenen Abwehrkräfte, schützen vor freien Radikalen, hemmen Entzündungsmechanismen

Glucosinolate: scharf schmeckende Aromastoffe mit intensivem Geruch

hemmen Prozesse der Krebsentstehung, hemmen das Wachstum von Bakterien/Viren

Monoterpene: aromatische, ätherische Öle

hemmen Prozesse der Krebsentstehung

Phenolsäuren: Aromastoffe

hemmen Prozesse der Krebsentstehung

Phytosterine: fettähnliche Stoffe

hemmen Prozesse der Krebsentstehung, senken den Cholesterinspiegel

Saponine: Inhaltsstoffe mit bitterem Geschmack

stimulieren die körpereigenen Abwehrkräfte, hemmen Prozesse der Krebsentstehung, senken den Cholesterinspiegel

Sulfide: Wirkstoffe mit intensivem Geruch und Geschmack

hemmen Prozesse der Krebsentstehung, schützen vor Infektionen durch Bakterien/Viren, senken den Cholesterinspiegel

nüsse

Diese Früchte haben's in sich

gelbes, rotes und grünes Obst und Gemüse, wie Aprikosen, Grapefruits, Möhren, Tomaten und Spinat

in gelben, roten, blauen und violetten Obst- und Gemüsearten enthalten, z. B. Beeren, Kirschen, Pflaumen, Auberginen

Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Rettich, Radieschen

Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Ananas, Tomaten

Trauben, Erdbeeren, Pflaumen, Äpfel, Grünkohl, Endivie, Rotkohl, Paprika

vor allem Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse, Avocados, aber auch Bananen, Zitrusfrüchte, Blumenkohl, Rosenkohl und Oliven

Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Sojabohnen, Spinat

Zwiebeln, Knoblauch, Lauch



Im Internet unter www.5amtag.de finden Sie Informationen rund um die Kampagne 5 am Tag, tolle Tipps und Ideen zu gesunder Ernährung, Vorstellungen geplanter und laufender Aktionen und vieles mehr.

Servicebüro 5 am Tag
Käfertaler Straße 190
68167 Mannheim
info@5amtag.de
www.5amtag.de



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Gemeinschaft

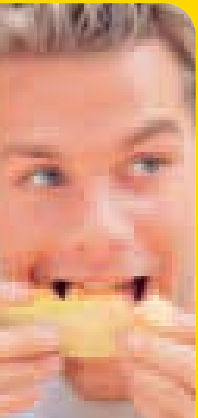


5 am Tag – leicht gemacht

Haben auch Sie Lust, bei 5 am Tag mitzumachen? Essen Sie einfach jeden Tag zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse. Auf den folgenden Seiten geben

wir Ihnen Tipps für jeden Tag und zeigen Ihnen, wie Sie ganz leicht eine zusätzliche Portion Obst oder Gemüse zu sich nehmen können.

Weitere Rezepte finden Sie unter www.5amtag.de



Montag

Müslí – die Mischung macht's

Mit Energie in den neuen Tag – verfeinern Sie Ihre Müslimischung einfach mit frischem oder getrocknetem Obst. 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 des Körpers wichtig ist. Darüber hinaus ist sie reich an Magnesium und

Je bunter,
desto besser!

Dienstag

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. Es lohnt sich, die Schale mitzuessen. Gerade in und unter der Schale befinden sich viele Sekundäre Pflanzenstoffe wie die Flavonoide, die zu einem großen Anteil für die Schutzeffekte des Apfels verantwortlich sind.



Ein Apfel entspricht einer
5 am Tag-Portion!

Mittwoch

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 schnell eine Delikatesse.

Sie haben große oder kleine Gemüsemuffel zu Hause? Hier unser Tipp: Gemüse anbraten, mit Tomatensauce ablöschen, einige

Minuten einkochen und mit frischen Kräutern abschmecken.

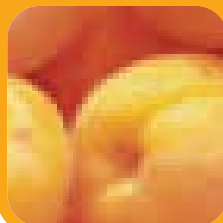
Pasta à la 5 am Tag!



Donnerstag

Farbenfroher Genuss

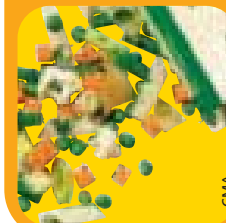
Jedes Obst und Gemüse enthält Vitamine, Mineralstoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe in anderer Zusammensetzung: Brokkoli ist reich an Vitamin C, Kalzium und Carotinoiden, Karotten enthalten viel β -Carotin und Erdbeeren reichlich Folsäure und Phenolsäuren. Je abwechslungsreicher Sie also Obst und Gemüse genießen, umso sicherer können Sie sein, Ihrem Körper alle wichtigen Stoffe zuzuführen, die er braucht.



Freitag

Bunte Vielfalt

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 außerdem immer einige Portionen griffbereit, wenn's mal schnell gehen soll oder Besuch kommt. Variieren Sie zwischen roh und gekocht. Denn manche Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe erschließen sich erst nach dem Erwärmen.



Frisch und verarbeitet – beides bringt's!

CMA

Samstag

Schnell mal zwischendurch ...

... ein Glas Saft trinken. Denn auch ein Glas Fruchtsaft mit 100 Prozent Frucht-

gehalt oder ein Glas Gemüsesaft entspricht einer

5 am Tag-Portion.

Natürlich enthalten Säfte auch viele der wertvollen Inhalts-

stoffe von Obst und Gemüse. Oder naschen Sie etwas Trockenobst: Das enthält viele Vitamine und Mineralstoffe und eignet sich gut für den Verzehr zwischendurch.

Genussvoll Vitamine und Sekundäre Pflanzenstoffe snacken!



Sonntag

Vitale Ernährung - so geht's

Bereiten Sie Obst und Gemüse frisch und schonend zu, damit die wertvollen Inhaltsstoffe erhalten bleiben. Kurzes, knackiges Garen bekommt den Inhaltsstoffen besser als langes Köcheln oder warm halten. 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.



Machen Sie mit bei 5 am Tag!