Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Gemüse und Obst – 5 am Tag: wie schafft man das?

Mon, 01/18/2021 - 10:09

2021 ist das Internationale Jahr für Obst und Gemüse, ausgerufen von den Vereinten Nationen. Denn Äpfel, Karotten, Kohl und Co haben eine ganz besondere Bedeutung für die menschliche Ernährung: sie bringen Abwechslung, Farbe, Geschmack und eine Vielzahl an gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen auf den Tisch.
Um die Gesundheit zu erhalten und ernährungsbedingten Erkrankungen vorzubeugen, wird empfohlen, täglich fünf Portionen Gemüse und Obst zu essen („5 am Tag“). Wie Erhebungen zeigen, verzehrt jedoch nur ein kleiner Teil der Bevölkerung tatsächlich so viel Gemüse und Obst.

Wie lässt sich „5 am Tag“ im Alltag umsetzen?
„Eine Portion Gemüse bzw. Obst ist als die Menge definiert, die in eine Hand passt: ein mittelgroßer Apfel beispielsweise oder ein kleinerer Kohlrabi“, erklärt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Passend zur Größe der eigenen Hand fallen die Portionen für Erwachsene größer und für Kinder entsprechend kleiner aus.“ Für kleinstückiges Obst wie Beeren oder voluminöses Gemüse wie Kopfsalat ergeben beide Hände aneinandergelegt eine Portion. Empfohlen werden täglich zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse, da letzteres mehr Nährstoffe und weniger Zucker enthält als Obst.

Ein guter Tag beginnt mit einem nährstoffreichen, bunten Frühstück. Müsli, Frischkornbrei, über Nacht eingeweichte Getreideflocken („Overnight Oats“) oder gekochten Getreidebrei kann man sehr gut mit frischem saisonalem Obst kombinieren. Auch als Brotbelag eignen sich Obst und Gemüse, Beispiele dafür sind dünne Scheiben von Radieschen (im Frühling), Pfirsich (im Sommer), Birne (im Herbst) oder Feldsalat (im Winter) auf Vollkornbrot mit Frischkäse oder Topfen. Obst- und Gemüsemuffeln schmeckt vielleicht ein frisch zubereitetes püriertes Getränk, ein so genannter Smoothie. Die Vormittagsjause kann mit etwas Gemüse „auffrisiert“ werden, gut knabbern lassen sich etwa Karotten oder Kohlrabi, in Streifen geschnitten. Zum Mittagessen schmeckt ein Gemüsegericht wie Ratatouille. Klassische Hausmannskost (z.B. Knödel) kann mit einem Salat und/oder einer Gemüsebeilage ergänzt werden, in der kalten Jahreszeit beispielsweise mit Sauerkraut. Am Nachmittag schmeckt ein Stück Obst, ein saisonaler Obstsalat oder etwas Kompott. Rohes oder gegartes Gemüse wertet auch das Abendessen auf. Anstelle von Pizza Margherita könnte es ja mal eine mit reichlich Zucchini, Paprika

und Kürbis belegte Gemüsepizza geben. Ist die Zeit fürs Kochen knapp bemessen, spricht nichts dagegen, gelegentlich auf Tiefkühlgemüse zurückzugreifen.
Ein Abonnement bei einem entsprechenden Lieferdienst, der die bestellte Ware bis zur Haustüre ausliefert, ist übrigens eine sehr bequeme und zeitsparende Methode, um sich wöchentlich mit frischem (Bio-)Gemüse und Obst zu versorgen.