



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  $\beta$ -Carotin (Provitamin A) und sind meist sehr kalorienarm. Damit bilden Obst und Gemüse die **Grundlage einer ausgewogenen, gesunden Ernährung.**



## 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 ...



## Wirkungen Sekundärer Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse

Sekundäre Pflanzenstoffe	So können sie wirken	Diese Früchte haben's in sich
<b>Carotinoide:</b> gelbe, orange und rote Farbstoffe der Pflanzen	stimulieren das Immunsystem, hemmen Prozesse der Krebsentstehung, schützen vor freien Radikalen	gelbes, rotes und grünes Obst und Gemüse, wie Aprikosen, Grapefruits, Möhren, Tomaten und Spinat
<b>Flavonoide:</b> geben z. B. roten, violetten und blauen Früchten ihre Farbe	hemmen Prozesse der Krebsentstehung, beeinflussen die körpereigenen Abwehrkräfte, schützen vor freien Radikalen, hemmen Entzündungsmechanismen	in gelben, roten, blauen und violetten Obst- und Gemüsearten enthalten, z. B. Beeren, Kirschen, Pflaumen, Auberginen
<b>Glucosinolate:</b> scharf schmeckende Aromastoffe mit intensivem Geruch	hemmen Prozesse der Krebsentstehung, hemmen das Wachstum von Bakterien/Viren	Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Rotkohl, Rettich, Radieschen
<b>Monoterpene:</b> aromatische, ätherische Öle	hemmen Prozesse der Krebsentstehung	Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Ananas, Tomaten
<b>Phenolsäuren:</b> Aromastoffe	hemmen Prozesse der Krebsentstehung	Trauben, Erdbeeren, Pflaumen, Äpfel, Grünkohl, Endivie, Rotkohl, Paprika
<b>Phytosterine:</b> fettähnliche Stoffe	hemmen Prozesse der Krebsentstehung, senken den Cholesterinspiegel	vor allem Sonnenblumenkerne, Sesam, Nüsse, Avocados, aber auch Bananen, Zitrusfrüchte, Blumenkohl, Rosenkohl und Oliven
<b>Saponine:</b> Inhaltsstoffe mit bitterem Geschmack	stimulieren die körpereigenen Abwehrkräfte, hemmen Prozesse der Krebsentstehung, senken den Cholesterinspiegel	Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen und Sojabohnen, Spinat
<b>Sulfide:</b> Wirkstoffe mit intensivem Geruch und Geschmack	hemmen Prozesse der Krebsentstehung, schützen vor Infektionen durch Bakterien/Viren, senken den Cholesterinspiegel	Zwiebeln, Knoblauch, Lauch



Im Internet unter [www.5amtag.de](http://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





## 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](http://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 Müslí 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

deckt fast 30 Prozent des Tagesbedarfs an Vitamin B<sub>6</sub>.

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  $\beta$ -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!

### Samstag

#### Schnell mal zwischendurch ...

... ein Glas Saft trinken. Denn auch ein Glas Fruchtsaft mit 100 Prozent Fruchtgehalt oder ein Glas Gemüsesaft entspricht einer 5 am Tag-Portion. Natürlich enthalten Säfte auch viele der wertvollen Inhaltsstoffe 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!