



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Unzählige Sorten von süß bis sauer machen den Apfel so beliebt. Weltweit gibt es über 20.000 Apfelsorten und immer neue, wie z. B. „Pink Lady“, kommen hinzu. Äpfel schmecken am besten frisch und sind so auch besonders gesund. Ihr Verzehr kann dazu beitragen, einen **erhöhten Cholesterinspiegel zu senken** und den **Blutzuckerspiegel zu regulieren**. Geliebener Apfel ist darüber hinaus eines der besten Hausmittel bei Magen-Darm-Beschwerden.

*Rund um den Apfel*



### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin C, Vitamin E, Folsäure, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Flavonoide, Phenolsäuren

### Einige Sorten:



#### Elstar

- goldgelb bis kräftig rot
- sehr aromatischer Geschmack



#### Golden Delicious

- gelb bis leicht rötlich
- schmeckt süß und aromatisch



#### Jonagold

- gelb bis orangerot
- süß-feinsäuerlich

### Tipps...

- Die Schale hat's in sich: Viele der wertvollen Inhaltsstoffe des Apfels sitzen in der Schale oder ganz knapp darunter. So enthält die Schale mehr Vitamin C als das Fruchtfleisch des Apfels.
- Äpfel getrennt von anderen Früchten aufbewahren, da sie die Haltbarkeit von Obst und Gemüse beeinträchtigen können.
- Kühl und dunkel gelagert halten sich Winteräpfel einige Monate.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Die Banane zählt zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Ihren Namen verdankt sie übrigens

*Rund um die Banane*

dem arabischen Wort „banan“ (übersetzt Finger). Bananen sind bei uns nach dem Apfel das beliebteste Obst. Der gelbe fruchtige Snack ist auch wegen seiner natürlichen Verpackung so beliebt und schmeckt immer und überall. Man unterscheidet Obstbananen und die bei uns eher noch unbekannteren Kochbananen.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin B<sub>6</sub>, Vitamin C, Folsäure, Kalium, Magnesium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Phytosterine

### Einige Sorten:



#### Obstbanane

- leuchtend gelbe Schale
- milder, süßer Geschmack



#### Baby-Banane

- kleine Obstbanane
- schmeckt besonders süß

### Lecker: Bananenshake

Banane mit Milch, etwas Honig und Haferflocken in den Mixer geben.



#### Tipps...

- Grünliche Bananen neben einen Apfel legen, damit sie schneller reif werden.
- Bananen sind der perfekte Snack für zwischendurch oder nach dem Sport, denn sie geben neue Energie und machen fit.
- Bananen auf keinen Fall im Kühlschrank aufbewahren, zu kalte Temperaturen schaden ihrem Aroma.

*Weltweit gibt es etwa 1000 Bananensorten!*

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Gurken wurden bereits vor 4000 Jahren in Indien angebaut, im Mittelalter dann erstmalig bei uns. Die Gurke ist mit dem Kürbis verwandt und hat auch dessen hohen Wasseranteil von fast 96 Prozent „geerbt“. Gurken schmecken nicht nur als Salat köstlich, sondern sie sind auch geschmort ein Genuss. Man unterscheidet Salatgurken und Einlegegurken. Deutsche Gurken gibt es übrigens ab Mai!

*Rund um die Gurke*

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin C, Folsäure, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Phenolsäuren, Phytosterine

### Einige Sorten:



#### Salatgurke

- „Schlangengurke“
- bis zu 40 cm lang
- lecker als Salat



#### Minigurke

- kleine Salatgurke, nur bis zu 15 cm lang
- besonders aromatisch



#### Einlegegurke

- zur Herstellung von Sauren Gurken, Gewürzgurken etc.

### Tipps...

- Achtung: Gurken sind sehr kälteempfindlich: auf keinen Fall unter 7 °C lagern!
- Gurken möglichst nicht zusammen mit Äpfeln oder Tomaten lagern, da die Gurken sonst schnell welk werden.
- Gurken schmecken auch als Schmor Gemüse köstlich.
- Erfrischend im Sommer: Kalte Gurkensuppe.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Melonen sind mit den Gurken und Kürbissen verwandt und gehören eigentlich zum Gemüse. Wegen ihres süßen Geschmacks isst man sie bei uns aber als Obst. Melonen bestehen je nach Sorte zu **85 bis 95 Prozent aus Wasser**, deshalb schmecken sie so saftig und erfrischend. Man unterscheidet zwei Arten: die geschmacklich aromatischen Zuckermelonen und die saftigen Wassermelonen.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin C, Folsäure, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Phenolsäuren



*Rund um die Melone*

### Einige Sorten:



#### Wassermelone

- sehr groß
- dunkelgrüne Schale
- rotes saftig-süßes Fruchtfleisch



#### Honigmelone

- Zuckermelone
- süßes gelbliches Fruchtfleisch



#### Galiamelone

- Netzmelone
- weißliches süßes Fruchtfleisch

#### Tipps...

- Melonen erst kurz vor dem Verzehr kühlen, da sie sonst an Aroma verlieren.
- Ausgehöhlte Melone eignet sich hervorragend zum Servieren eines Melonendesserts oder einer Melonenbowle.
- Genuss pur: Wassermelonen gibt es auch ohne Kerne!
- Leckerer Snack: Melonenkerne trocknen, rösten und salzen.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Schon in der Antike war der Vorgänger des Blattsalats – der Lattich – sehr beliebt. Heute kennen wir Salate in vielen verschiedenen Formen und Farben. Sie sind immer ein Genuss, egal ob als Beilage oder Hauptgericht. Die kopfbildenden Sorten wie Kopf- oder Eisbergsalat, Lollo Rosso oder Eichblattsalat können darüber hinaus auch den Appetit anregen und Ermüdung vorbeugen.

Rund um Blattsalate



### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin C, Folsäure, Kalzium, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Flavonoide, Phenolsäuren

### Einige Sorten:



#### Kopfsalat

- beliebtester Salat
- angenehm milder Geschmack



#### Eisbergsalat

- schmeckt knackig-herzhaft
- im Kühlschrank bis zu drei Wochen haltbar



#### Feldsalat

- enthält viel Vitamin C
- leichtes Nussaroma

### Tipps...

- Salate schmecken am besten frisch und halten sich im Kühlschrank bis zu zwei Tage (Eisbergsalat kann etwas länger aufbewahrt werden).
- Salate immer frisch zubereiten und das Dressing erst kurz vor dem Servieren dazugeben, da der Salat sonst zusammenfällt.
- Auch im Winter muss man nicht auf Salatfreuden verzichten, dann haben z. B. Feldsalat und Chicorée Saison.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Nachdem Kolumbus die Tomate nach Europa brachte, galt sie bei uns lange Zeit nur als Zierpflanze und wurde früher auch wegen ihrer sinnlichen Form Liebesapfel oder Paradiesapfel genannt. In Deutschland kommen Tomaten erst seit etwa 100 Jahren auf den Tisch. **Die Tomate ist ein Allround-Talent**, sie mundet nicht nur als Salat, sondern schmeckt auch lecker zu Pasta und ist Bestandteil vieler mediterraner Gerichte.

*Rund um die Tomate*

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin C und E, Folsäure, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, z. B. der Farbstoff Lycopin, Flavonoide, Monoterpene, Phenolsäuren

### Einige Sorten:



#### Rundtomate

- immer ein Genuss, ob als Salat oder Soße
- festes, saftiges Fruchtfleisch



#### Kirschtomate

- „Cockailtomate“
- süß und aromatisch
- roh besonders lecker



#### Fleischtomate

- sehr groß, deshalb gut zum Füllen geeignet

### Tipps...

- Frische Tomaten kann man etwa eine Woche lagern.
- Tomaten nicht im Kühlschrank aufbewahren, sie verlieren sonst ihr Aroma.
- Rispen- oder Strauchtomaten reifen am Stock aus und sind deshalb aromatischer.
- Tomaten sind verarbeitet mindestens genauso gesund wie roh: Der Inhaltsstoff Lycopin wird am besten verwertet, wenn man die Tomaten erhitzt und mit etwas Fett verzehrt.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

# Mach mit!

[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)