



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

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

Sommerzeit ist Beerenzeit. Die kleinen vitamin- und aromareichen und zugleich kalorienarmen Früchtchen

schmecken lecker aus der Hand, aber auch zubereitet als Süßspeise oder Shake. Wegen ihrer dünnen Schale sind Beeren sehr empfindlich und müssen vorsichtig transportiert und kühl gelagert werden. Der schnelle Verzehr ist die beste Frischegarantie.

*Rund um die Beere*



### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: B-Carotin, Vitamin C, Folsäure, Kalium, Eisen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Phenolsäuren, Flavonoide, Polyphenole

### Einige Sorten:



#### Erdbeere

- enthält mehr abwehrstärkendes Vitamin C als Orangen und Zitronen



#### Johannisbeere

- weißgelbe sind süß-säuerlich, rote herb-säuerlich und schwarze herb-aromatisch



#### Himbeere

- enthält Pektin – gut für den Cholesterinspiegel

#### Tipps...

- Heidelbeeren, Himbeeren und Brombeeren nicht waschen, nur sorgfältig durchsehen.
- Beim Tiefkühlen vorher auf einem Tablett vorfrieren, so behalten die Beeren ihre Form.
- Nach dem Kauf höchstens zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- Beeren reifen nicht nach (Ausnahme: Heidelbeeren).



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)



*Rund um die Bohne*

Bohnen haben je nach Sorte eine runde, kugelige, flache, ovale Schote oder lang geformte, sowie weiße, bunt gefleckte, hell- bis rotbraune, sogar fast schwarze Kerne. Manche Sorten kann man als Bohnen in der Schote verzehren, bei anderen werden nur die Kerne zubereitet. Bohnen dürfen nur gekocht gegessen werden, da sie sonst nicht bekömmlich sind.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin B<sub>6</sub>, C und E, Folsäure, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Saponine, Flavonoide (grüne Bohnen)



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

### Einige Sorten:



#### Prinzess- und Delikatessbohnen

- zarteste und jüngste Sorte



#### Weißer Bohnen

- Eintopfklassiker und lecker als Salat



#### Kidney-Bohnen

- traditionell zu scharfen Gerichten wie Chili con Carne

### Tipps...

- Vielseitig: Bohnen schmecken hervorragend in Eintöpfen, Suppen und Salaten.
- Eignen sich gut als Tiefkühlware.
- Frische Bohnen im Kühlschrank aufbewahren.
- Bohnen aus der Dose eignen sich gut für die schnelle Küche.

# Mach mit!

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



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

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



*Rund um den Kohl*

Kohl ist ein variantenreiches Gemüse mit sehr unterschiedlichen geschmacklichen Nuancen.

Kohlgemüse schmeckt als Salat, in Suppen und Eintöpfen ebenso wie als Auflauf, als Gemüsebeilage oder als Sauerkraut. Alle Kohlarten sind sehr **gesundheitsfördernd**, entgegen landläufiger Meinung **gut verdaulich** und das ganze Jahr über zu bekommen.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin C und E, Folsäure, Kalzium, Kalium, Eisen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Glucosinolate, Phenolsäuren, Flavonoide



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

### Einige Sorten:



#### Blumenkohl

- neue Sorten: Romanesco und violetter Blumenkohl
- frische Ware erkennbar an festen Köpfen



#### Brokkoli

- nährstoffreicher als Blumenkohl
- verzehrt werden Röschen und Stängel



#### Kohlrabi

- schmeckt auch roh in Stifte geschnitten

#### Tipps...

- Für strahlendweißen Blumenkohl dem Kochwasser etwas Milch und Zucker begeben.
- Brokkoli nicht neben Tomaten lagern, sonst wird er schnell gelb.
- Lecker im Winter: Rosenkohl und Grünkohl schmecken nach dem ersten Frost besonders zart.
- Kohl wegen seines intensiven Geruchs gut verpacken.

# Mach mit!

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



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

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



*Rund um die Nuss*

Nüsse sind sehr energiereich, liefern dem Körper jedoch wichtige ungesättigte Fettsäuren und hochwertiges Eiweiß. Wegen des hohen Kaloriengehaltes (ca. 600 kcal/2500 kJ je 100 Gramm) sollten täglich nicht mehr als 25 Gramm naturbelassener Nüsse auf dem Speiseplan stehen. Nüsse sind reich an Ballaststoffen, cholesterinfrei und gut für Herz und Kreislauf.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin E, Folsäure, Kalium, Magnesium, Kalzium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Phytosterine, Polyphenole
- einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

### Einige Sorten:



#### Walnuss

- wichtige Quelle von Antioxidanzien
- saisonal auch als grüne Walnüsse erhältlich



#### Haselnuss

- enthält viel Vitamin E, Folsäure und Kalzium
- leckere Zugabe zu Obstsalaten



#### Mandel

- als sogenannte Krachmandeln Bestandteil von Nussmischungen

#### Tipps...

- Nüsse am besten in der Schale kaufen, da dies Aroma und Nährstoffe schont und die Schale konservierend wirkt.
- Nüsse eignen sich ganz oder zerkleinert zum Kochen, Backen, Snacken und zum Verfeinern von Müsli.
- Kühl, trocken und luftig gelagert sind Nüsse mehrere Monate haltbar.
- Leckeres Nussöl gibt es in vielen Geschmacksvarianten.

# Mach mit!

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



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

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



*Rund um den Saft*

Säfte sind Obst und Gemüse in flüssiger Form – aber Achtung: Wer seinen Saft nicht selbst presst, sollte beim Kauf unbedingt auf das Etikett schauen. Denn **nur Fruchtsaft hat einen Fruchtanteil von 100 Prozent** und das ohne Zusatz von Zucker, Farb- und Konservierungsstoffen. Fruchtnektare und Fruchtsaftgetränke enthalten deutlich weniger Frucht, dafür wird ihnen Zucker und Wasser zugesetzt.

### Das steckt vor allem drin:

- Fruchtsäfte enthalten nahezu die gleichen Vitamine, Mineralstoffe und Sekundären Pflanzenstoffe wie Früchte, allerdings meist weniger Ballaststoffe. Das Gleiche gilt für Gemüsesäfte.



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft

### Einige Sorten:



#### Fruchtsaft

- am beliebtesten sind Apfel- und Orangensaft
- am besten mit Fruchtfleisch wegen der Extraportion Ballaststoffe



#### Gemüsesaft

- ist entweder unvergoren oder milchsauer fermentiert und zum unmittelbaren Verzehr gedacht
- enthält manchmal Salz, Gewürze und Aromen – deshalb Zutatenliste beachten

### Tipps...

- Säfte können untereinander gemischt werden. So entstehen immer neue fruchtige Kreationen.
- Direktsaft: wird direkt aus der Frucht gewonnen, besteht nicht aus Konzentrat und schmeckt vielen dadurch besser.

# Mach mit!

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



**5 am Tag**  
**OBST & GEMÜSE**

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



*Rund um den Spinat*

Spinat gehört zu den populärsten Blattgemüsen, da er vielfältig zubereitet und zu immer neuen

kulinarischen Genüssen kombiniert werden kann. Blattspinat wird in einzelnen Blättern, Wurzelspinat als ganze Blattrosette geerntet. Spinat enthält viele Mineralstoffe, in 100 g sind 4,1 mg Eisen enthalten. Eine Portion enthält fast die komplette, täglich empfohlene Menge.

### Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe:  $\beta$ -Carotin, Vitamin B<sub>6</sub>, C und K, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Saponine, Phenolsäuren

### Einige Sorten:



#### Frischer Spinat

- frischer Frühlings- und Sommerspinat schmecken besonders köstlich als Salat
- Herbst- und Winterspinat am besten blanchiert genießen



#### Tiefkühlspinat

- Frischegarantie: wird unmittelbar nach der Ernte verarbeitet und tiefgekühlt
- Spinat direkt aus dem Gefrierfach verarbeiten

### Tipps...

- Frischen Spinat nicht länger als zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren – am besten in eine nasse Zeitung oder ein feuchtes Küchentuch wickeln.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Knoblauch würzen.
- Treibhausspinat kommt nur von November bis April auf den Markt – in der übrigen Zeit gibt es Freilandspinat zu kaufen.

# Mach mit!

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



Finanziert mit  
Fördermitteln  
der Europäischen  
Gemeinschaft