



5 am Tag
OBST & GEMÜSE



Rund um das Steinobst

Von A wie Aprikose bis Z wie Zwetschge – viele Früchte gehören zur

Sammelbezeichnung Steinobst. Allen gemeinsam ist der harte Kern, eingeschlossen in saftigem Fruchtfleisch. Die Steinobst-Saison startet mit knackigen Kirschen, danach reifen Pfirsiche und süße Aprikosen, zuletzt werden die Pflaumen geerntet. Steinobst ist meist besonders reich an Ballaststoffen, die die Verdauung anregen.

Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: β -Carotin, Vitamin B₁, B₂ & C, Kalium, Eisen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Carotinoide, Flavonoide



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Einige Arten:



Pfirsiche/Nektarinen

- Fruchthaut der Pfirsiche samtig behaart, der Nektarinen glatt und unbehaart



Pflaumen

- zum Überbegriff Pflaumen gehören auch Zwetschgen, Mirabel- len & Renekloden



Kirschen

- Süß- oder Sauerkirschen
- Fruchtfleisch: gelb, rötlich oder tiefrot

Tipps...

- Reif geerntet, schmecken Pfirsiche am besten. Aber aufgepasst: Reife Pfirsiche sind sehr druckempfindlich.
- Kirschen reifen nach der Ernte nicht nach und sind im Gemüsefach ca. 2-3 Tage haltbar.
- Aprikosen und Pflaumen schmecken auch als Trockenobst, das konzentrierte Mineralstoffe, Spurenelemente und Vitamine enthält.

Mach mit!

www.machmit-5amtag.de



**5 am Tag
OBST & GEMÜSE**



Rund um die Avocado

Botanisch gesehen ist die Avocado ein Obst, zubereitet wird sie meist wie Gemüse. Sie enthält bis zu 30 Prozent Fett – meist in Form von mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese **Fette sind leicht verdaulich** und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. In dieser Zusammensetzung sind Avocados zwar **gesunde Energielieferanten**, aber wegen des hohen Fettanteils (ca. 225 Kilokalorien je 100 Gramm) sparsam zu verwenden.

Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin E, K und B₁, B₂, B₆, Kalium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Phytosterine



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Einige Sorten:



Avocado 1

- mit leuchtend hellgrüner, glatter Schale



Avocado 2

- stark runzelige, dunkelgrüne, bei Reife braunschwarze Schale, nussiger Geschmack

Lecker:

Wenn die Avocado auf leichten Fingerdruck nachgibt, ist sie reif.



Tipps...

- Feste Avocados reifen bei Zimmertemperatur in 1-3 Tagen nach. So geht's schneller: einfach zusammen mit einem Apfel in eine Papiertüte stecken oder in Zeitungspapier einschlagen.
- Avocados sind kälteempfindlich: nicht unter 6 Grad Celsius lagern.
- Nach dem Aufschneiden die Avocado mit Zitronensaft beträufeln, um eine Braunverfärbung des Fruchtfleisches zu verhindern.

Mach mit!

www.machmit-5amtag.de



5 am Tag OBST & GEMÜSE



Rund um die Traube

Tafeltrauben sind weltweit die Nummer 2 auf der Obst-Hitliste. Sie sind großbeerig und werden nur für den Frischeverzehr angebaut. 50-60 Prozent aller Tafeltrauben kommen aus Italien. Sie enthalten **gesunde Wirkstoffe**, wie z.B. Traubenzucker, der sofort ins Blut geht und uns auf natürliche Weise Energie liefert. In den Schalen sind **Ballaststoffe** enthalten, die die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung bringen.

Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamin B₁, B₂ & C, Kalium, Eisen
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Flavonoide



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Einige Sorten:



Weißer/grüne Trauben

- je gelber die Beeren, desto süßer schmecken sie
- Kinder lieben süße, kernlose Trauben



Rote/blau Trauben

- Die Schale enthält den sekundären Pflanzenfarbstoff Anthocyan und meist mehr Gerbsäure als weiße Trauben



Rosinen

- enthalten viel energiereichen Traubenzucker und Ballaststoffe

Tipps...

- Frische Trauben erkennt man an prallen, glänzenden Beeren, einer natürlichen Wachsschicht der Beeren (Duftfilm genannt) sowie an saftig grünen Rispen.
- Trauben erst unmittelbar vor dem Verzehr abwaschen.
- Trauben reifen nach der Ernte nicht mehr nach.
- Trauben am besten trocken und kühl bei 5-7 Grad Celsius lagern.

Mach mit!

www.machmit-5amtag.de



**5 am Tag
OBST & GEMÜSE**



Rund um Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte sind vielfältig in Farbe, Form und Geschmack! Und doch haben sie alle eines gemeinsam: Der Verzehr einiger **weniger Früchte** reicht aus, um den täglichen **Vitamin C-Bedarf** eines Erwachsenen zu **decken**. Die Arten- und Sortenvielfalt ist riesig, alle Zitrusfrüchte lassen sich jedoch vier großen Gruppen zuordnen: den Orangen, den Mandarinen und Clementinen, den Grapefruits und den Zitronen.

Das steckt vor allem drin:

- Vitamine & Mineralstoffe: Vitamine des B-Komplexes, Vitamin C, Kalium, Calcium
- Sekundäre Pflanzenstoffe: Monoterpene, Flavonoide, Anthocyanine (Blutorangen)



Finanziert mit
Fördermitteln
der Europäischen
Union

Einige Sorten:



Orangen

- Unterscheidung in bittere und süße Orangensorten



Mandarinen, Clementinen

- wegen ihrer leichten Schälbarkeit auch Easy Peeler genannt



Grapefruits

- regen Verdauung und Stoffwechsel an

Tipps...

- Vor dem Auspressen Zitrusfrüchte kurz auf einem festen Untergrund andrücken und hin und her rollen, Frucht lässt sich so leichter entsaften.
- Eine einmal abgeerntete Frucht reift nicht mehr nach.
- Heißer Zitronensaft ist ein altbewährtes Heilmittel bei Erkältungen. Achtung: nicht direkt mit kochendem Wasser aufgießen, sonst wird ein Teil des Vitamin C zerstört.

Mach mit!

www.machmit-5amtag.de