



5 am Tag leicht gemacht



Obst und Gemüse liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, welche dazu beitragen, dass wir gesund bleiben und uns fit und wohlfühlen. Eigentlich sollte es nicht so schwer sein, die Empfehlung „5 am Tag“ der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) umzusetzen, die den meisten bekannt sein dürfte. Dennoch zeigen Studien, dass nur ein geringer Anteil der Bevölkerung es tatsächlich schafft, täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu essen¹. Das Maß für eine Portion ist dabei in etwa eine Handvoll. Häufig empfinden wir die Zubereitung von Obst und Gemüse schlicht als zu anstrengend, wenig praktikabel oder umständlich.

Praktische Tipps und Tricks für den täglichen Obst- und Gemüse-Genuss

1. Genaue Planung: Überlegen Sie sich genau, wie Sie die täglichen fünf Portionen am besten in Ihren Speiseplan integrieren. Sorgen Sie einerseits dafür, dass Sie immer ausreichend Obst, Gemüse und Fruchtsaft zu Hause haben, und andererseits, wann und wie Sie diese zu sich nehmen wollen.

2. Praktische Wege: Machen Sie es sich einfach und ersetzen Sie eine Portion Obst bzw. Gemüse gelegentlich durch ein Glas Frucht- bzw. Gemüsesaft. Eine Studie der Cambridge University zeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, die 5 am Tag zu erreichen, bei Personen, die regelmäßig Fruchtsaft trinken, um 42% höher liegt². Gewöhnen Sie sich beispielsweise an, zum Frühstück hin und wieder ein Glas Multivitamin-saft zu trinken. Oder genießen Sie zum Abendessen zuweilen ein Glas Gemüsesaft. Dieses ersetzt eine Portion Gemüse. Achten Sie dabei allerdings auf die Qualität des Saftes.



3. Kochen mit Gemüsesaft: Entweder Sie erwärmen ein Glas Gemüsesaft, verfeinern ihn mit Kräutern und Gewürzen und genießen ihn als Suppe. Oder Sie verwenden ihn zum Verfeinern von Gerichten. Gemüsesaft eignet sich auch als Zutat in Smoothies.

4. Rezepte mit Gemüse: Suchen Sie sich schnelle und einfache Gemüse-Rezepte. Dabei ist es egal, ob eine Tomatensoße oder ein vegetarisches Wok-Gericht. Auch Tiefkühlgemüse ist hier erlaubt, da es meistens schon fertig zubereitet ist und direkt in den Topf kann. Durch das Schockfrieren, direkt nach der Ernte, bleiben die wertvollen Vitamine außerdem erhalten.

5. Obstsnack: Es gibt zahlreiche Obstsorten, die in die Tasche passen und unterwegs als Snack für zwischendurch gegessen werden können. Besonders gut eignen sich Bananen, Äpfel, Birnen, aber auch Nektarinen. Für den süßen Nachmittagshunger sind kleine Mengen von Trockenfrüchten ideal. Kombiniert mit Nüssen und Kernen konzentrieren sie viele wichtige Inhaltsstoffe und liefern neue Energie für den restlichen Tag.



Praxis-Tipps für den Berufs-Alltag



Verschnaufpause:

Genießen Sie die Hauptmahlzeiten – Frühstück und Mittagessen – in Ruhe und bewusst. Essen Sie nicht neben der Arbeit, sondern gönnen Sie sich eine Auszeit, am besten mit einem Ortswechsel.

Gut gerüstet:

Schaffen Sie sich Vorratsbehälter in unterschiedlichen Größen an. So sind Sie für alle Gelegenheiten gut vorbereitet. Sehr praktisch sind auch die sogenannten Bentoboxen, mit einer Aufteilung in Fächer. Pausenbrot, Gemüse-Rohkoststifte und Fruchtschnitze fliegen dann nicht durcheinander.

Auf Vorrat gekocht:

Bereiten Sie zu Hause etwas mehr zu und frieren Sie Speisen portionsweise ein. Im Büro ist die Mahlzeit in der Mikrowelle im Handumdrehen aufgewärmt.

In der Kantine:

Probieren Sie, die Zusammenstellung Ihrer Mahlzeit anders anzugehen: Bedienen Sie sich erst an der Salatbar und stellen Sie sich einen kleinen Salat als Vorspeise zusammen. Gehen Sie dann an die Gemüsetheke und vervollständigen Sie im Anschluss Ihre Mahlzeit mit magerem Fleisch und Fisch. Greifen Sie zu Obstsalat, Fruchtjoghurt oder einem Glas Fruchtsaft als Dessert.

Ideal für den kleinen Hunger:

Aufgeschnittenes Obst und Gemüse verlockt zum Zugreifen: Stellen Sie sich mundgerechte Happen in Griffweite auf den Schreibtisch.

Im Besprechungsraum:

Steht eine längere Besprechung im Terminkalender, schlagen Sie statt oder ergänzend zu einer Keksauswahl frisches Obst, kleine Fruchtsäfte oder Trockenfrüchte mit Nüssen als Snack vor.

Checkliste für den Pausensnack

Für Groß und Klein gilt:

- ☐ Mindestens eine Portion Obst oder Gemüse sollte Bestandteil eines ausgewogenen Pausensnacks sein.
- ☐ Ein Glas Fruchtsaft kann gelegentlich eine zweite Portion abdecken.

Das perfekte Pausenbrot:

- ☐ Mit einer Handvoll Kirschtomaten, Gurkenscheiben, Karottensstiften, Paprikaringen, Kohlrabischnitten, Radieschen oder Rettich bekommt das belegte Pausenbrot seinen Vitamin- und Frischekick.

Frisch aus der Lunchbox:

- ☐ Salat bleibt länger frisch, wenn er kühl gelagert und luftdicht in einer Box verpackt ist. Mischen Sie das Dressing erst kurz vor dem Verzehr unter den Salat.

Bunte saisonale Vielfalt:

- ☐ Lassen Sie sich bei Ihrer Obstauswahl vom Saisonkalender inspirieren und genießen Sie die bunte Fruchtvielfalt entsprechend der Jahreszeit.

