



Gemüse & Früchte



Was gehört dazu?



Gemüse, Blattsalate, Früchte (frisch)



Frucht- und Gemüsesaft (ohne Zuckerzusatz)



Konserviertes Gemüse und Früchte
z.B. Tiefgekühltes, Gedörktes (z.B. Dörrbohnen, getrocknete Früchte), Konserven, Essiggemüse ...



Pilze

i Wie gross ist eine Portion?

Eine Portion (120 g) muss nicht abgewogen werden, sondern kann einfach mit den Händen abgeschätzt werden. Eine Handvoll ist das Mass für Gemüse und Früchte wie z.B. Apfel oder Tomate. Bei zerkleinertem oder tiefgefrorenem Gemüse, bei Salat und bei kleinen Früchten ergeben zwei Hände – zur Schale gehalten – eine Portion (z.B. Erbsen, Broccoli, Kirschen, Beeren).

i Was und wie viel?

Täglich 5 Portionen in verschiedenen Farben, davon 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Früchte. 1 Portion entspricht 120 g. Pro Tag kann eine Portion durch 2 dl ungezuckerten Frucht-/Gemüsesaft ersetzt werden.

i Warum?

Gemüse und Früchte sind wichtige Lieferanten von Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Jede Früchte- und Gemüsesorte besitzt ein anderes Spektrum an wertvollen Inhaltsstoffen. Je abwechslungsreicher die Auswahl an verschiedenen Sorten, Farben und Zubereitungen (roh, gekocht), desto besser wird der Körper mit der Vielfalt an gesunden Inhaltsstoffen versorgt.

💡 Tipps

» Geniessen Sie die grosse Vielfalt und probieren Sie auch mal Sorten aus, die Sie noch nicht kennen.

» Wenn Früchte und Gemüse zur Verfügung stehen, greift man auch zu.

» Als Ergänzung zum frischen Angebot lohnt sich ein Vorrat an tiefgekühlten, getrockneten und konservierten Früchten und Gemüse.

» Gemüse schmeckt nicht nur als Beilage, sondern auch als Salat, Suppe, Eintopf, Auflauf, Gemüsekuchen oder als Rohkost mit Quarkdipp u.v.m.

» Schöpfen Sie sich immer eine grosse Portion Gemüse. Fragen Sie auch in der Kantine und im Restaurant nach einer grossen Portion.

» Nehmen Sie sich täglich Früchte mit zur Arbeit und essen Sie diese als Zwischenmahlzeit oder als Dessert.

Tagesbeispiele

Die drei Beispiele zeigen, wie sich 5 Portionen Gemüse/Früchte einfach in den Speiseplan einbauen lassen. Die Beispiele können nach Belieben mit anderen Lebensmitteln zu ganzen Gerichten und Mahlzeiten ergänzt werden.

	BEISPIEL 1: <i>Verteilung auf 5 Mahlzeiten</i>	BEISPIEL 2: <i>Verteilung auf 4 Mahlzeiten</i>	BEISPIEL 3: <i>Verteilung auf 3 Mahlzeiten</i>
Frühstück	Früchte im Müesli	Fruchtsaft	--
Vormittag	Frucht	Frucht	Frische Früchte* mit Joghurt
Mittagessen	Gemüse im/zum Hauptgericht (z.B. Gemüse-Tofu-Reis-Pfanne)	Gemüse im/zum Hauptgericht (z.B. Fleisch mit Gemüse und Kartoffeln)	Salat als Vorspeise, Gemüse im/zum Hauptgericht (z.B. Spaghetti mit Tomatensauce)
Nachmittag	Gemüsesaft	--	--
Abendessen	Bunter Salat als Beilage	Minestrone*	Gemüse zum Knabbern (z.B. kleine Tomaten, Rüeblī, Gurkenscheiben, Kohlrabistifte)

* entspricht zwei Portionen Früchten bzw. Gemüse