



Gemüse und Obst

Bunt und mit viel Geschmack

Informationen in Leichter Sprache

Gemüse und Obst sind eine große Gruppe von Lebens-Mitteln.
Hier kann jeder etwas finden, was ihm schmeckt.
Es gibt viele Gemüse-Sorten und Obst-Sorten.
Und in vielen Farben.
Sie können zu jeder Jahres-Zeit
andere Gemüse-Sorten und Obst-Sorten essen.
Gemüse und Obst schmecken gut.
Und sie sind wichtig für unsere Gesundheit.

Warum sind Gemüse und Obst wichtig für die Gesundheit?

Gemüse und Obst enthalten wertvolle Inhalts-Stoffe.
Zum Beispiel:

- Vitamine und Mineral-Stoffe
- Ballast-Stoffe
- Sekundäre Pflanzen-Stoffe.
Diese Stoffe machen die Pflanzen bunt und geben ihnen Geschmack.
Und sie schützen die Pflanzen vor Licht und Schädlingen.
Sie unterstützen damit auch unsere Gesundheit.

Wenn Personen viel Gemüse und Obst essen,
dann können sie sich besser vor bestimmten Krankheiten schützen.

Zum Beispiel:

- Blut-Hochdruck
- Herz-Krankheiten
- Krebs
- Demenz. Demenz ist eine Krankheit des Gehirns.



Gemüse und Obst enthalten wenige Kalorien.
Denn sie bestehen aus viel Wasser.
Gemüse und Obst machen gut satt.
So können Gemüse und Obst helfen,
wenn Sie nicht zunehmen wollen.
Oder wenn Sie abnehmen wollen.

Gemüse roh oder gegart essen?

Sie können Gemüse roh essen oder gegart.

Gemüse garen bedeutet:

Das Gemüse wird bei niedriger Temperatur weichgekocht.

Gegartes Gemüse verträgt Ihr Körper besser.

Dann kann der Körper bestimmte Nähr-Stoffe besser aufnehmen.

Aber auch rohes Gemüse ist sehr gesund.

Zum Beispiel Roh-Kost und Salate.



Foto: www.pixabay.com



Was bedeutet: Nimm-5-am-Tag?

Nimm-5-am-Tag bedeutet:

Essen Sie jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Obst.

Verteilen Sie die 5 Portionen so:

3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst.

Wieviel ist eine Portion?

Eine Portion Gemüse oder Obst passen in eine Hand.

Eine Portion ist zum Beispiel:

- 1 kleiner Apfel, 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika-Schote oder
- eine Hand voll getrockneter Hülsen-Früchte,
zum Beispiel Linsen oder Erbsen.

Eine Portion ist auch:

- ein Glas Saft
- eine Portion Smoothie.

Das ist ein ganz dicker Saft aus rohem Gemüse, Obst und Wasser.

Lassen Sie eine Portion Gemüse oder Obst weg,
wenn Sie ein Glas Saft oder ein Glas Smoothie trinken.

Trinken Sie nur ein Glas Saft oder Smoothie am Tag.

Gemüse und Obst essen macht besser satt.

Diese Lebens-Mittel können Sie auch jeden Tag essen:

- Trocken-Früchte
- Nüsse ohne Salz

Bitte beachten Sie:

Eine Portion ist bei diesen Lebens-Mitteln eine **halbe Hand** voll.

Wenn Sie an einem Tag die 5 Portionen nicht schaffen,
dann ist das nicht schlimm.

Essen Sie immer so viel Sie können.

Wichtig ist, dass es Ihnen schmeckt.



Sind Nahrungs-Ergänzungs-Mittel gut geeignet?

Wenn Sie die Nimm-5-am-Tag Regel befolgen,
dann brauchen Sie keine Nahrungs-Ergänzungs-Mittel.

Nahrungs-Ergänzungs-Mittel sind zum Beispiel:

- Vitamine
- Mineral-Stoffe
- Sekundäre Pflanzen-Stoffe

Die Nahrungs-Ergänzungs-Mittel gibt es
als Tabletten, als Pulver oder als Brause-Tabletten.
Man kann sie zum Beispiel im Super-Markt kaufen.

Gesunde Menschen haben von diesen Mitteln keine Vorteile.
Und sie werden von diesen Mitteln auch nicht gesünder.

Manchmal können Nahrungs-Ergänzungs-Mittel
der Gesundheit sogar schaden.

Zum Beispiel:

Eine Person nimmt für lange Zeit
ein Pulver mit vielen Mineral-Stoffen.

Und die Person isst in dieser Zeit Lebens-Mittel,
die extra viele Vitamine und Mineral-Stoffe enthalten.

Diese große Menge an Mineral-Stoffen kann der Gesundheit schaden.

Sie fühlen sich für längere Zeit nicht gesund?

Sie sind zum Beispiel immer müde, oder haben keinen Appetit.

Dann gehen Sie zu einer Ärztin oder zu einem Arzt.

Nur die Ärztin oder der Arzt können entscheiden:

Sie müssen ein Vitamin oder einen Mineral-Stoff einnehmen.

Dann bekommen Sie von der Ärztin oder dem Arzt ein Rezept.

Gehen Sie mit dem Rezept in eine Apotheke.

Dort bekommen Sie das Vitamin oder den Mineral-Stoff.



Tipps für Ihren Alltag

Es ist ganz leicht, jeden Tag 5 Portionen Gemüse und Obst zu essen.
Denn in jeder Jahres-Zeit gibt es anderes Gemüse und Obst.

Probieren Sie etwas Neues aus.

Zum Beispiel: Nehmen Sie eine Sorte Gemüse oder Obst,
die Sie noch nicht kennen.

Oder stellen Sie die Sorten neu zusammen.

So bekommen Sie eine ganz neue Mahlzeit.

Fachleute empfehlen Ihnen:

- Essen Sie zum Frühstück frisches Obst.
Zum Beispiel Obst mit Joghurt, Quark oder einem Müsli.
- Legen Sie auf Ihre belegten Brote etwas Frisches.
Zum Beispiel Tomaten-Scheiben oder Gurken-Scheiben.
- Mischen Sie Gerichte mit Nudeln, Kartoffeln, Getreide oder Reis
mit gedünstetem Gemüse oder Kräutern.
- Essen Sie Obst zum Nachtisch.
Besonders gesund und lecker sind zum Beispiel Apfel-Kompott,
Rote Grütze, Milch-Reis mit Früchten oder Obst-Spieße.

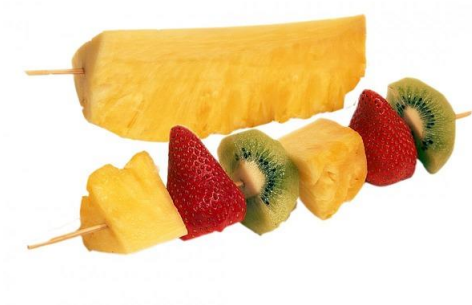


Foto: www.pixabay.com



Tipps für zu Hause und unterwegs:

Haben Sie einen kleinen Vorrat an Lebens-Mitteln?
Zum Beispiel Gemüse und Obst aus der Tiefkühl-Theke,
oder Gläser und Dosen
oder Obst-Säfte und Gemüse-Säfte.

Packen Sie für die Arbeit, die Schule oder für eine Reise
diese Lebens-Mittel ein:
einen bunten Obst-Salat oder kleine Gemüse-Würfel,
zum Beispiel aus Möhren, Radieschen, Sellerie und Kohlrabi.

Sie können mit diesen Lebens-Mitteln
schnell eine leckere Mahlzeit bereiten.
Zum Beispiel eine Quark-Speise mit Tiefkühl-Beeren.
Oder eine Tomaten-Suppe.



Foto: www.pixabay.com



Ein Speise-Plan mit der Nimm-5-am-Tag-Regel

1. Frühstück:

Müsli, Joghurt oder Quark-Speise.

Dazu frisches Obst.

Oder ein Glas Obst-Saft.

Oder ein Glas Gemüse-Saft.

2. Frühstück:

Ein belegtes Brot.

Dazu 1 Portion Gemüse als Roh-Kost.

Oder ein Stück Obst.

Mittag-Essen:

Essen Sie beim Mittagessen als Beilage:

Eine Portion gedünstetes Gemüse.

Oder eine Portion gemischten Salat.

Zwischen-Mahlzeit:

Ein Stück Obst.

Abend-Essen:

Ein belegtes Brot.

Dazu eine Portion gemischten Salat.

Oder eine Portion Gemüse als Roh-Kost.



Foto: www.pixabay.com



Rezept für einen Rotkohl-Salat mit Äpfeln und Walnüssen

Das Rezept ist für 4 Portionen.

Zutaten:

- 1 kleiner Rotkohl. Das ist etwa 1 Kilo-Gramm Rotkohl.
- 4 kleine grüne Äpfel. Das sind etwa 400 Gramm Äpfel.
- 1 Esslöffel Zitronen-Saft.
- 40 Gramm Walnüsse.
- 1 Teelöffel Öl. Gut schmeckt hier Walnuss-Öl.

Für die Salat-Soße:

- 1 Esslöffel Essig.
- 3 Esslöffel Apfel-Saft.
- 2 Esslöffel Öl. Gut schmeckt hier Walnuss-Öl.
- 1 Esslöffel Senf.
- 2 Prisen Salz.
- 1 Prise Pfeffer.

Nehmen Sie für jede Person ein Vollkorn-Brötchen als Beilage.



Foto: www.pixabay.com



Zubereitung:

1. Entfernen Sie vom Rotkohl die äußeren Blätter.
Dann schneiden Sie den Rotkohl in der Mitte durch.
Jetzt können Sie bei beiden Hälften
den dicken Stiel in der Mitte herausschneiden.
2. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden.
Oder mit einer Reibe raspeln.
3. Den Rotkohl in eine Schüssel geben.
Einen Teelöffel Öl und eine Prise Salz dazugeben.
Alle Zutaten gut vermischen.
4. Die Äpfel waschen und in 4 Teile schneiden.
Dann die Äpfel entkernen und in kleine Stücke schneiden.
Über die Apfel-Stücke den Zitronen-Saft geben.
5. Die Nüsse grob hacken.
Dann die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anbraten.
6. Für die Salat-Soße nehmen Sie:
1 Esslöffel Essig, 2 Esslöffel Öl, 3 Esslöffel Apfel-Saft
und einen Esslöffel Senf.
Alle Zutaten in ein hohes Glas geben.
7. Dann eine Prise Salz und etwas Pfeffer in die Salat-Soße geben.
Alle Zutaten gut vermischen.
8. Rotkohl, Äpfel und Nüsse in eine große Salatschüssel geben.
Die Salat-Soße über die Zutaten gießen und alles vermischen.
9. Jetzt ist der Salat fertig.
Dazu schmeckt ein Vollkorn-Brötchen gut.



Unser Tipp

Weitere Rezepte finden Sie im Internet unter:

www.inform-rezepte.de

Die Rezepte haben Fachleute für Ernährung geprüft.

Wer hat dieses Informations-Blatt gemacht?

Dieses Informations-Blatt ist von der

Deutschen Gesellschaft für Ernährung, kurz: DGE.

Die DGE ist eine Organisation von Expertinnen und Experten zum Thema Ernährung.

Mehr über die Gesellschaft erfahren Sie unter: www.dge.de

Für die Texte in Leichter Sprache arbeitet die DGE zusammen mit Special Olympics Deutschland, kurz: SOD.

SOD ist die größte Sport-Organisation

für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung.

SOD kennt sich besonders gut aus beim Thema

Sport und Gesundheit bei Menschen mit geistiger Behinderung.

Mehr Informationen zum Thema Gesundheit in Leichter Sprache finden Sie unter: www.gesundheit-leicht-verstehen.de

Den Original-Text zu diesem Informations-Blatt finden Sie unter:

[Gemüse und Obst. Genießen Sie bunt.](#)

Stand: April 2021