



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

## 5 AM TAG - SCHAFFST DU DAS?

VON I MIND MY FOOD TEAM

**Wer kennt sie nicht, diese Empfehlung der Ernährungsexperten? Fünf Portionen Obst und Gemüse täglich sollen uns mit den notwendigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgen.**

Eine Aufteilung auf drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst wäre dabei dann noch ideal.

Können wir unsere Alltagsernährung nach diesem Grundsatz gestalten – und das ohne großen Zeit- und Arbeitsaufwand in der Küche? Wir sagen JA und helfen dir hier mit hilfreichen Tipps, mit denen auch du ganz einfach zu mehr Obst und Gemüse greifst.

Erst einmal solltest du wissen, welche Mengen eigentlich als eine Portion gelten und dafür gibt es folgende ganz einfache Faust- bzw. Handregel ☺ Eine Portion entspricht nämlich etwa einer Handvoll Obst bzw. Gemüse. So gelten zum Beispiel eine Paprika oder drei Tomaten als Gemüseportion und eine Banane oder ein Apfel entsprechen einer Portion Obst. In Gewicht ausgedrückt wären das dann etwa 400 g Gemüse und 250 g Obst.

Das klingt jetzt vielleicht für dich nach einer sehr großen Menge, aber du wirst sehen, es kann ganz einfach sein und wir zeigen dir, wie es gelingen kann.

### **Einkauf**

Damit du auch wirklich regelmäßig zu Obst und Gemüse greifst, solltest du natürlich auch genug davon zu Hause haben. Ein bunt gefüllter Obstkorb und eine schöne Auswahl im Gemüsefach verleiten automatisch dazu, auch regelmäßig zuzugreifen. Beim Einkauf lohnt es sich auf biologisch angebaute und saisonale Sorten zu setzen. So entsteht automatisch

ein abwechslungsreicher Mix.



### **Kurze Vorbereitung**

Damit du auch nicht auf deine täglichen Portionen vergisst, kannst du dir am Vorabend oder in der Früh schon kurz überlegen, welche Früchte und Gemüsesorten du heute genießen möchtest und diese auf einem Teller zusammenstellen. So hast du immer das Bild deiner frischen Köstlichkeiten vor Augen und vergisst auch im Trubel des Alltags nicht so leicht darauf.

Du darfst dir die Obst- und Gemüseportionen natürlich auf so viele Mahlzeiten aufteilen, wie du möchtest und dann scheint die Menge auch auf einmal gar nicht mehr so groß 😊

### **Der Start in den Morgen**

Wenn morgens auf Müsli oder Porridge gesetzt wird, ist das schon eine sehr gute Gelegenheit, dieses mit frischem Obst zu verfeinern. Köstliche Beeren oder Äpfel zum Beispiel sind immer eine herrliche Ergänzung zu diesen Getreidemahlzeiten.

Isst du zum Frühstück lieber ein Brot oder Brötchen kannst du hier schon deine erste Gemüseportion einbauen. Frische Gurkenscheiben, knackige Radieschen, geraspelte Karotten, oder feine Kohlrabischeiben aufs Brot – der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

### **Energiekick für Zwischendurch**

Wenn für dich Zwischenmahlzeiten dazugehören, eignet sich dafür Obst natürlich bestens. Eine Banane oder ein Apfel zwischendurch gibt dir Energie. Du kannst hier natürlich auch zu knackigen Nüssen greifen (bei fünf am Tag gilt eine halbe Handvoll Nüsse als eine Obstportion).

### **Das Mittagessen**

Eine schöne, große Portion Gemüse zusätzlich auf den Teller! Du wirst sehen, das sättigt gut und der „Durchhänger“ nach dem Mittagessen bleibt weg. Ein toller Nebeneffekt dabei ist, dass du dann auch automatisch etwas weniger Fleisch oder Beilage (wie Reis oder Nudeln) essen wirst.

Eine super Gelegenheit bietet das Mittagessen natürlich auch für frischen Salat. Ob als Hauptmahlzeit oder Beilage – Salat geht ja einfach immer!

Wenn du die Möglichkeit hast, dir ein Mittagessen vorzukochen und es in der Arbeit aufzuwärmen, versuche dich doch einmal an Ofengemüse. Die Zubereitung geht rasch und einfach und das Ergebnis ist köstlich und gesund.

Gibt es ein kaltes Mittagessen aus Brötchen oder Wrap gilt hier wie beim Frühstück: mit Gemüse ergänzen und verfeinern.

Egal ob die Hauptmahlzeit kalt oder warm war. Ein kleiner Obstsalat als Nachspeise schmeckt immer und gibt eine weitere Obstportion ab.

### **Die Abendmahlzeit**

Wahrscheinlich hast du deine fünf Portionen Obst und Gemüse jetzt längst genossen, aber es ist natürlich nicht verboten, auch mehr davon zu essen 😊.

Wenn du am Abend gerne etwas Warmes magst, sind Gemüsesuppen eine tolle Idee. Von klar bis cremig, von Karotten über Tomaten bis Kürbis – hier gibt es unzählige wohlschmeckende Varianten!



Gemüse kannst du aber auch ganz einfach in viele andere Speisen reinschmuggeln. Fein geraspelte Karotten oder Zucchini fallen in die Pasta-Sauce oder werden in Getreide- oder Faschierte-Laibchen eingearbeitet. So erreichst du einen kleinen Mehrwert und kannst vielleicht auch die Familienmitglieder mit mehr Gemüse beglücken.

Es ist also gar nicht schwierig, die fünf am Tag einzuhalten und wenn es Mal ganz turbulent zu geht bei dir, kannst du auch mit grünen oder bunten Smoothies die Obst- und Gemüsebilanz des Tages erhöhen.

---

**DIE AUTORIN**



## I MIND MY FOOD TEAM

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

---

### **Movement 21 GmbH**

Obersand 5  
4311 Schwertberg  
[www.movement21.at](http://www.movement21.at)  
[officemovement21.at](mailto:officemovement21.at)  
+43 664 423 1193

Copyright 2021: [office@movement21.at](mailto:office@movement21.at)  
Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz