



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Ausgabe 2 / 2021

KOMPASS ERNÄHRUNG

Bunt und gesund

Einfach mehr Gemüse und Obst genießen!

ERNTEFRISCH AUF DEN TISCH

Das hat jetzt
Saison

KUNTERBUNTER GRILLGENUSS

Rezepte mit Gemüse
und Obst

NIMM „5 AM TAG“

So klappt es
im Alltag!

MIT GUTEM GEWISSEN ZUGREIFEN

Im Gespräch mit
Dr. Ulrike Bickelmann

Inhalt

Grußwort von Bundesministerin Julia Klöckner

Seite 3

Pluspunkte für die Gesundheit

Seite 4

Erntefrisch auf den Tisch

Seite 6

Einkaufstipps für den vollen Genuss

Seite 7

Kunterbunter Grillgenuss

Seite 8

Perfekt gelagert – länger frisch

Seite 11

Nimm „5 am Tag“ – so klappt es im Alltag!

Seite 12

Kinderspaß

Seite 14

Mit gutem Gewissen zugreifen – Gespräch mit Dr. Ulrike Bickelmann

Seite 15

Links, Infos und Impressum

Seite 16





Liebe Leserinnen und Leser,

die Vereinten Nationen haben das Jahr 2021 zum „Internationalen Jahr für Obst und Gemüse“ erklärt. Wir widmen daher unseren aktuellen „Kompass Ernährung“ Apfel, Möhre und Co. in denen viel Arbeit unserer Landwirte steckt.

Genießen Sie regelmäßig Gemüse und Obst? Dann tun Sie nicht nur sich selbst, sondern auch unserer Erde etwas Gutes. Denn Gemüse und Obst bringen nicht nur Farbe und Geschmack, sondern auch reichlich gesunde Inhaltsstoffe auf den Tisch, mit einer häufig vergleichsweise günstigen Umweltbilanz. Allerdings: Der Effekt verpufft, wenn schrumpelige Äpfel, welk gewordene Salate oder krumme Gurken im Abfall statt auf dem Teller landen. Unser Ziel ist deshalb, dieses Jahr auch zu nutzen, um für mehr Wertschätzung von Gemüse und Obst zu werben.

Gleichzeitig wollen wir dazu beitragen, dass Sie sich gesund ernähren können. Wir laden Sie in diesem Heft daher ein auf eine Geschmackstour querbeet durch heimische und exotische Arten. Lassen Sie sich durch Zubereitungstipps und Rezepte inspirieren und entdecken Sie neue Lieblinge im Gemüse- und Obstsortiment. Und damit diese frisch und lecker bleiben, verraten wir Ihnen Kniffe und Tricks zum klugen Einkauf und zur richtigen Lagerung.

Genießen Sie Gemüse und Obst ganz nach dem Motto „Bunt und gesund“!





Herzlichst

Julia Klöckner
Bundesministerin für Ernährung und Landwirtschaft



Pluspunkte für die Gesundheit

Gemüse und Obst schmecken nicht nur lecker, sie sind Multitalente in Sachen Gesundheitsschutz. Daher haben die Vereinten Nationen dieses Jahr zum „Internationalen Jahr für Obst und Gemüse“ erklärt. Genießen Sie täglich aus der bunten Palette von A wie Apfel bis Z wie Zwiebel – am besten nach der Faustregel „5 am Tag“ (dazu mehr auf S. 12/13).

-  **Vitamine für die tägliche Fitness**
Vitamin C in Paprika, Betacarotin in Möhren, Folsäure in Salat: Manche Arten sind eher Spezialisten in Sachen Inhaltsstoffe, andere enthalten praktisch von allem etwas. Essen Sie am besten „quer durch den Garten“ nach Saison. Dann erhalten Sie alles, was Ihr Körper braucht, um fit zu bleiben. Denn Vitamine regeln Ihren Energiehaushalt, helfen beim Zellaufbau, der Funktion von Organen und stärken das Immunsystem.
-  **Mineralstoffe für einen reibungslosen Stoffwechsel**
Fünfzehn verschiedene Mineralstoffe sorgen im Körper für reibungslose Abläufe. So steckt Calcium, das Knochenmineral, zum Beispiel reichlich in Brokkoli und Mangold. Endivien und Spinat enthalten viel blutbildendes Eisen. Bananen liefern Magnesium für Nerven und Muskeln. Diese Liste ließe sich endlos fortsetzen. Mit einem möglichst abwechslungsreichen Speiseplan sind Sie auf der sicheren Seite.
-  **Ballaststoffe für eine gute Sättigung und Verdauung**
Ballaststoffe sind alles andere als überflüssig. Sie wirken günstig auf den Fett- und Zuckerstoffwechsel. Deutlich spürbar ist der sättigende Effekt einer Mahlzeit mit ballaststoffreichen Hülsenfrüchten, Kohl, Nüssen oder Beeren. Das schützt auch vor Heißhungerattacken. Ballaststoffe füllen den Darm und dienen den Darmbakterien als Futter. Beides fördert die Verdauung und hält Ihren Darm gesund.
-  **Sekundäre Pflanzenstoffe für mehr Genuss und Gesundheit**
Tausende sekundärer Pflanzenstoffe kommen in unserer Nahrung vor. Sie verleihen Tomaten, Kürbis oder Kirschen ihre kräftige Farbe, Zitrusfrüchten den herrlichen Duft und Radieschen oder Zwiebeln den typischen Geschmack. Genauso vielfältig sind ihre günstigen Wirkungen auf unseren Körper. Wenn Sie Gemüse und Obst in allen Farben und Formen genießen, versorgen Sie sich automatisch mit der ganzen Fülle an Stoffen und ihren gesunden Effekten.

Rollentausch auf dem Teller: gut für Mensch und Umwelt

Übernehmen Gemüse und Obst die Hauptrollen, bleiben für Fleisch und Wurst, Kuchen und Süßigkeiten mehr Nebenrollen übrig. So sparen Sie Kalorien und tierisches Fett, ohne dass der Genuss zu kurz kommt. Im Gegenteil: Ein farbenfroher Teller ist ein Fest für die Sinne. Und durch ihr Volumen führen Gemüse und Obst zu einer besseren Sättigung. So helfen sie beim Abnehmen, falls Sie ein paar Kilo zu viel auf die Waage bringen, und sind gut für Herz und Kreislauf. Möglicherweise schützt ein Speiseplan mit reichlich Gemüse und Obst sogar vor bestimmten Krebsarten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Gleichzeitig profitieren Umwelt und Klima: Die Erzeugung pflanzlicher Lebensmittel verbraucht weniger Ressourcen wie Wasser, Energie und Land als die Erzeugung tierischer Lebensmittel und setzt weniger Kohlendioxid frei.





So bleiben die Nährstoffe optimal erhalten

Manche Nährstoffe haben besondere Anforderungen, damit unser Körper sie aufnehmen kann. Andere werden durch Luft, Licht und Wärme zerstört oder beim Waschen und Kochen herausgeschwemmt. Beherzigen Sie daher möglichst ein paar einfache Regeln:

- Essen Sie Gemüse auch als Rohkost, so bleiben viele Nährstoffe am besten erhalten.
- Waschen Sie Gurken, Möhren, Äpfel und Birnen gründlich und essen Sie die Schale mit. Direkt darin oder darunter sitzen nämlich häufig die meisten Nährstoffe.
- Verzehren Sie empfindliches Gemüse und Obst möglichst frisch oder lagern Sie es richtig – zum Beispiel Salate und Beeren im Gemüsefach des Kühlschranks.
- Waschen Sie Gemüse und Salate erst kurz vor dem Verzehr und zerkleinern Sie sie erst nach dem Waschen.
- Garen Sie Gemüse im eigenen Saft oder mit wenig Flüssigkeit, bei niedriger Temperatur und nur so lange, dass es noch „Biss“ hat.
- Geben Sie an Möhren oder Süßkartoffeln immer etwas Speiseöl. Dann kann Ihr Körper das enthaltene Betacarotin besser aufnehmen.
- Um Eisen aus Gemüse und Obst besser zu verwerten, hilft Vitamin C: Ein Glas Orangensaft zur Gemüse-Lasagne erhöht die Resorption von Eisen im Darm um ein Vielfaches.

Nachgefragt: Sind Nahrungsergänzungsmittel eine Alternative zu Gemüse und Obst?

Nein. Nahrungsergänzungsmittel können Obst und Gemüse nicht ersetzen. Bei diesen hoch verarbeiteten Produkten sind Vitamine und Mineralstoffe meist zugesetzt. Wissenschaftliche Befunde aus Studien, welche die Wirkung von Obst und/oder Gemüse auf die Gesundheit untersucht haben, sind nicht auf Nahrungsergänzungsmittel übertragbar. Einige Anbieter behaupten trotzdem, dass ihre Produkte gegen Krebs und andere Krankheiten helfen. Das ist verboten und gefährlich. So können hochdosierte Betacarotin-Präparate bei Rauchern das Lungenkrebsrisiko erhöhen. Langfristige Überdosierung von Vitamin B6 kann nervenschädigende Wirkungen haben und die Wirksamkeit von Parkinson-Medikamenten mindern, um nur zwei Beispiele zu nennen. Eine gezielte Ergänzung der Nahrung mit einzelnen Nährstoffen kann in Einzelfällen sinnvoll sein, sollte dann aber in Absprache mit der Ärztin bzw. dem Arzt erfolgen.

Kann ich auch Smoothies trinken anstatt Gemüse und Obst zu essen?

Smoothies sind kein 1:1-Ersatz. Sie sollten sie nur gelegentlich gegen frisches Obst und Gemüse ersetzen. Bei der industriellen Herstellung wird das Obst und Gemüse häufig geschält, püriert oder gepresst und zur Haltbarmachung meist erhitzt. So bleiben wertvolle Inhaltsstoffe wie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe auf der Strecke. Hinter Smoothies verbergen sich sehr unterschiedliche Produkte, da es bislang keine lebensmittelrechtliche Definition gibt. Oft handelt es sich um Mehrfruchtsäfte, teils sind es Mischungen aus Frucht- oder Gemüsesaft bzw. -püree. Die teilweise mit wohlklingenden Namen wie „Vitaminbündel“ oder „ImmunsMOOTHIE“ beworbenen Drinks erreichen die hervorgehobenen Nährstoffmengen häufig nur durch zugesetzte Vitamine und enthalten große Mengen an (freiem) Zucker. Etlichen sind außerdem Koffein oder koffeinhaltige Zutaten zugesetzt. Wenn Sie ab und an einen Smoothie genießen möchten, sollten Sie sich die Zutatenliste und Nährwertabelle also genau anschauen oder am besten selbst einen zubereiten.

Christa Bergmann leitet das Referat Lebensmittel bei der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V. und betreut das Portal „Klartext Nahrungsergänzung“ (www.klartext-nahrungsergaenzung.de).



Erntefrisch auf den Tisch

Jetzt im Spätsommer ist die Vielfalt besonders groß. Gemüse und Obst schmecken in der Saison und frisch geerntet am besten. Hier finden Sie Beispiele aus heimischem Anbau und Ideen für jeden Tag.

Blumenkohl und Brokkoli schmecken am besten, wenn sie noch „Biss“ haben: als Beilage, im Auflauf oder als Gemüsecurry mit Reis. Eine tolle Variante ist im Backofen gerösteter Blumenkohl. Falls nicht mehr ganz knackig, lässt sich er sich auch gut zu Suppe verarbeiten.



Fenchel harmoniert gut mit Tomaten in Nudelgerichten oder solo in der Pfanne gebraten zu Fisch. Für frische Salate hobeln oder schneiden Sie rohen Fenchel möglichst in feine Streifen.

Weißkohl und Spitzkohl eignen sich als Basis für herzhaftes Gemüsepfannen oder asiatische Wokgerichte. Sie können auch Krautsalat für den Grillabend oder das Gästebuffet daraus bereiten.



Grüne Bohnen dürfen nicht roh gegessen werden. Buschbohnen und zarte Prinzessbohnen sind eine feine Beilage oder Zutat für Schmorgerichte und Gemüsesalate. Stangenbohnen schmecken im herzhaften Eintopf.

Salate gibt es jetzt noch frisch vom Feld. Genießen Sie Kopfsalat, Eichenlaubsalat, Eisbergsalat, Rucola und all die anderen Varianten allein oder in bunter Mischung; oder als erfrischende Zutat für Wraps oder auf dem Pausenbrot.



Kürbis der Sorte Hokkaido muss nicht geschält werden. Das macht ihn zu einer schnellen Zutat für Pasta- und Backfengerichte, Flammkuchen oder Risotto.

Äpfel gibt es in einer großen Vielfalt für jeden Geschmack: Jetzt beginnt die Ernte für die saftigen Sorten Elstar, Cox Orange, Gala, Jamba oder Rubens. Essen Sie Äpfel einfach so auf die Hand mit Schale, im Obstsalat oder Müsli. Für Kuchen, Apple-Crumble oder Pfannkuchen schälen Sie sie möglichst dünn.



Rotkohl ist ein klassisches Wintergemüse zu Fleisch und Klößen. Probieren Sie ihn jetzt im Sommer roh und fein gehobelt als Salat; zum Beispiel zusammen mit den ersten Birnen und knackigen Walnüssen.

Brombeeren und Heidelbeeren sind ein Fest für die Sinne: ihre kräftige Farbe, das herbfruchtige Aroma. Sie schmecken allein oder kombiniert toll im Müsli oder Joghurt, in Pfannkuchen, Obstsalaten oder Muffins.



Pflaumen und Zwetschen haben jetzt Hauptsaison. Die rundlichen Pflaumen schmecken als Obst auf die Hand, als Kompott oder in Konfitüre. Die eher länglichen Zwetsch(g)en sind ideal für Blechkuchen mit zuckerarmem Hefe- oder Quark-Öl-Teig.

Genuss rund ums Jahr

Der BZfE-Saisonkalender verrät Ihnen die beste Einkaufszeit für rund 75 Gemüse- und Obstsorten. Sie können auch die praktische Smartphone-App nutzen. Beides finden Sie auf www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender/. Auch der IN FORM-Saisonkalender informiert Sie Monat für Monat über die Gemüse- und Obstsorten mit großem heimischem Angebot: <https://in-form.de/wissen/saisonkalender/>.

Einkaufstipps für den vollen Genuss

Frisch, preiswert und unverpackt aus deutschem Anbau: Entdecken Sie neue Einkaufsmöglichkeiten für Gemüse und Obst in Ihrer Nähe und greifen Sie zu.

Frische erkennen mit allen Sinnen

Ob der Salat knackig oder schon etwas schlapp und verfärbt ist, sehen Sie auf den ersten Blick. Das gilt auch für die Blätter von Kohlrabi, für Porree, Mangold oder Spinat. Fruchtgemüse wie Auberginen, Zucchini, Paprika, Gurken und Tomaten sollte prall sein und eine glatte unverletzte Schale haben. Feste Knollen sind bei Fenchel und Roter Bete ein Zeichen von Frische. Kohl wie Rosenkohl, Weißkohl, Wirsing oder Blumenkohl hat feste geschlossene Köpfe und keine welken äußeren Blätter. Wenn die Schnittstellen trocken oder grau sind, ist er schon älter. Verlassen Sie sich außerdem auf Ihre Nase: Salat sollte nicht muffig riechen, und frisches Obst wie Aprikosen, Pflaumen oder Himbeeren duftet aromatisch.

Neue Einkaufsorte entdecken

Im Supermarkt steht auf einem Etikett oder Schild an der Ware, aus welchem Ursprungsland diese stammt. Manchmal können Sie sogar genauere Angaben zur Herkunft finden. Auch auf dem Wochenmarkt gibt es in der Saison Gemüse und Obst zu günstigen Preisen, das keine weiten Transportwege hinter sich hat. Vielleicht verkaufen in Ihrer Nähe Bauernhöfe direkt „ab Hof“: Manche betreiben einen gut sortierten Hofladen, liefern Gemüse und Obst über eine Abo-Kiste direkt nach Hause oder bieten es zum Selbsternten an. In immer mehr Städten oder Landkreisen gibt es außerdem Solidarische Landwirtschaften, Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften, Foodcoops oder Marktschwärmereien. So unterstützen Sie Erzeugerinnen und Erzeuger vor Ort und kommen in den Genuss einer größeren Sortenvielfalt.

Verpackungsmüll sparen

Wenn Sie frisches Gemüse und Obst kaufen, können Sie gleichzeitig Verpackungsmüll sparen. Ob Tomaten, Zucchini, Kohlrabi oder Birnen: Viele Gemüsearten gibt es lose zu kaufen. Auf dem Markt, im Gemüse-, Bio- oder Hofladen bekommen Sie sogar Rosenkohl, Bohnen oder Feldsalat ohne Verpackung. Sie brauchen nur ein kleines Sortiment an kleinen oder größeren Mehrwegbeuteln, die Sie regelmäßig waschen. Wenn Sie immer welche dabei haben, sind Sie auch für den spontanen Einkauf gut gerüstet.



Nachgefragt: Was ist an Bio-Gemüse und Bio-Obst eigentlich anders als bei Ware aus konventionellem Anbau?

Der ökologische Obst- und Gemüseanbau verzichtet komplett auf chemisch-synthetische Pflanzenschutzmittel und schnell verfügbare mineralische oder synthetische Düngemittel. Die Betriebe arbeiten mit mechanischen Hacken und entfernen einen Teil des Unkrauts per Hand. Die Nährstoffe werden per Kompost, Mist oder Gründüngung eingebracht. Im Obstanbau müssen vor allem Schaderreger wie Pilze, Insekten oder Bakterien in Schach gehalten werden. Deshalb setzen die Betriebe Naturstoffe wie Schwefel ein, arbeiten mit mechanischen Fallen und fördern natürliche Feinde der Schadinsekten. Außerdem ist der ökologische Anbau klimafreundlicher.

Elmar Seck ist Diplom-Agraringenieur und arbeitet seit 2004 als Referent im Bundesprogramm Ökologischer Landbau und andere Formen nachhaltiger Landwirtschaft (BÖLN). Weitere Informationen über Bio-Lebensmittel finden Sie unter www.oekolandbau.de/bio-im-alltag.





GEGRILLTE PAPRIKA MIT FÜLLUNG

Grünkern und Feta sorgen für würziges Aroma und mit den Linsen für viel Eiweiß.

Zutaten für 4 Personen:

- 50 g rote Linsen
- 0,4 l Gemüsebrühe
- 150 g Grünkernschrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zweig Thymian
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g Feta
- Pfeffer
- 6-8 rote Spitzpaprika (insgesamt ca. 800 g)

Zubereitung (etwa 35 Minuten):

1. Die Linsen in der Brühe zugedeckt etwa 10 Min. kochen lassen. Dann den Grünkern zugeben und bei kleiner Hitze etwa 5 Min. quellen lassen.
2. Inzwischen den Knoblauch abziehen und hacken. Thymian und Schnittlauch waschen, trocken tupfen, Thymianblättchen von den Stielen streifen. Gemüse waschen und den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Stielansatz der Paprika wie eine Kappe abschneiden und die Kerne entfernen.
3. Grünkernmasse mit Knoblauch, Thymian und Schnittlauch mischen, Feta grob hacken und ebenfalls unterziehen, pfeffern. Die Masse in die Paprika drücken und mit den Kappen verschließen. Mit Zahnstochern fixieren.
4. Die Spitzpaprika auf eine Grillunterlage legen und auf dem Grill platzieren. Alle 3-4 Min. wenden. Wenn die Haut sich zu lösen beginnt, sind die Paprika fertig. Im Backofen unter dem Grill ähnlich lange grillen und dabei wenden. Oder bei Heißluft (220 Grad) etwa 20 Min. auf dem Blech garen.

Pro Portion: 358 kcal, 11 g Fett, 38 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 9 g Ballaststoffe

Tipp: Die dunkle Haut der Paprika lässt sich nach dem Grillen ganz einfach abziehen.



GEMÜSESCHNECKEN VOM GRILL

Zucchini und Auberginen machen die Schnecken saftig, Tomatenmark und Oliven sorgen für Würze.

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Aubergine (ca. 200 g)
- 400 g Zucchini
- Jodsalt mit Fluorid
- 250 g Vollkorn-Weizenmehl
- 1/2 Packung Backpulver
- 40 ml Olivenöl
- 200 g Magerquark
- 1-2 Stiele Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g grüne Oliven, entsteint
- 50 g ungeschälte Mandeln
- 50 g getrocknete Tomaten (ohne Öl)
- 100 g Tomatenmark
- Pfeffer

Zubereitung (etwa 1 Stunde):

1. Das Gemüse waschen. Die Aubergine in hauchdünne Scheiben schneiden, salzen und aufeinanderlegen. Zucchini ohne die Enden fein raspeln.
2. Das Mehl mit Backpulver und ½ TL Salz mischen, mit der Hälfte Zucchini raspel, Öl und Quark zu einem formbaren Teig verkneten.
3. Rosmarin waschen, trocken tupfen, vom Stiel streifen, Knoblauchzehe schälen. Beides mit den Oliven, Mandeln, Tomaten und dem Tomatenmark im Blitzhacker pürieren, mit den restlichen Zucchini vermischen.
4. Den Teig auf einer dick bemehlten Fläche zu einem Rechteck von etwa 30 x 20 cm ausrollen. Mit der Tomatencreme bestreichen. Auberginen ausdrücken, die Tomatenschicht damit belegen, mit Pfeffer würzen. Von der breiten Seite her eng aufrollen. In ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und in 1 cm Abstand auf den Grill legen – am besten auf einen Grillstein oder eine Grillschale.
5. Auf dem heißen Stein etwa 15-20 Min. grillen, evtl. wenden. Alternativ im Backofen bei 220 Grad etwa 30 Min. backen.

Pro Portion: 482 kcal, 19 g Fett, 47 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 11 g Ballaststoffe

Tipp: Die Auberginenscheiben am besten mit Küchenpapier abwischen. Das entfernt das überschüssige Salz.



OBSTCRUMBLE VOM GRILL

Nüsse, Buchweizen und Haferflocken sorgen für den Knusperereffekt in dieser fruchtigen Süßspeise.

Zutaten für 4 Personen:

- 70 g Walnüsse
- 50 g Buchweizen
- 100 g kernige Haferflocken
- 1/2 TL Zimtpulver
- 30 g Honig
- 2 EL Olivenöl
- 500 g Pflaumen (alternativ Aprikosen, Pfirsiche oder Nektarinen)
- Öl für die Form

Zubereitung (etwa 20 Minuten):

1. Die Walnüsse grob hacken. Mit Buchweizen und Haferflocken in einer beschichteten Pfanne rösten, bis sie duften. Dann Zimt, Honig und das Öl untermischen.
2. Die Pflaumen waschen, in Spalten schneiden und dabei entsteinen. Eine große oder vier kleine Formen mit Öl auspinseln, die Pflaumen darin verteilen und mit dem Crumble bestreuen.
3. Die Form auf den Grill stellen, bis die Aprikosen nach etwa 10-15 Min. weich geworden sind.

Pro Portion: 387 kcal, 20 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 6 g Ballaststoffe

Tipp: Für den Backofen erst die Hälfte Crumble in die Form streuen, dann die Pflaumen einschichten und zuletzt die zweite Hälfte Crumble darüber verteilen. Bei 220 Grad etwa 20 Min. backen.



Alle drei Rezepte sind mit dem Logo „Empfohlen von IN FORM in Kooperation mit der DGE“ ausgezeichnet.

Rezepte, die dieses Logo tragen, werden im Rahmen des Projektes Geprüfte IN FORM-Rezepte hinsichtlich bestimmter Kriterien von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) geprüft. Neben der Auswahl der Zutaten, der Zubereitungsart und der Nährstoffzusammensetzung spielt auch der Genuss für die Logovergabe eine wichtige Rolle.

Mehr Rezepte unter www.inform-rezepte.de und www.in-form.de/rezepte.



Perfekt gelagert – länger frisch

Kühlschrank, Keller oder Speisekammer? Viele Gemüse- und Obstarten stellen besondere Ansprüche an ihre Lagerung, und sie machen über ein Drittel aller weggeworfenen Lebensmittel in den privaten Haushalten aus. Mit den folgenden Tipps können Sie ihre Qualität optimal erhalten und sie vor der Tonne bewahren!

Kleine Mengen kaufen und bald verbrauchen

Frische **Blattsalate**, **Mangold** oder **Spinat** essen Sie am besten direkt oder innerhalb der nächsten ein bis zwei Tage. Damit nichts austrocknet, wickeln Sie das Gemüse in ein feuchtes Tuch oder in einen luftdurchlässigen Kunststoffbeutel und lagern es mit genügend Platz im Gemüsefach des Kühlschranks.

Empfindliche **Beeren** gehören ebenfalls dorthin und sind schnell zu verbrauchen. Bei **Birnen**, **Pfirsichen** oder **Pflaumen** kommt es auf den Reifegrad an: Sind sie noch fest, reifen sie bei Zimmertemperatur nach. Sind sie reif, halten sie sich noch ein paar Tage länger im Kühlschrank.

Hält sich mehrere Tage

Fruchtgemüse wie **Auberginen**, **Gurken**, **Paprika**, **Zucchini** und **Tomaten** lagern Sie am besten bei Zimmertemperatur. Ist es sehr heiß, sollten Sie keine zu großen Mengen auf einmal kaufen. Notfalls vertragen diese Arten auch ein paar Tage im Kühlschrank. Besonders Tomaten verlieren dann aber schnell an Aroma.

Alle anderen Arten gehören im Zweifel ins Gemüsefach des Kühlschranks. Am besten halten sich **Fenchel**, **Kohlrabi**, **Rosenkohl**, **Blumenkohl** oder **Brokkoli**, wenn sie in einem luftdurchlässigen Kunststoffbeutel verpackt werden. So trocknen sie nicht aus, und es bildet sich kein Kondenswasser. Das gilt auch für **Eisbergsalat**, **Möhren** und frische **Kräuter**. Wenn Möhren oder Kohlrabi noch Blätter enthalten, entfernen Sie diese vorher, sie entziehen dem Gemüse Wasser.

Eignet sich für die Vorratshaltung

Rote Bete, **Knollensellerie**, **Weißkohl**, **Rotkohl** oder **Wirsing** halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks zwei bis drei Wochen. Oder Sie lagern sie in einem kühlen, dunklen Keller. Dort fühlen sich auch **Äpfel** wohl, die Sie auf Vorrat gekauft haben. **Kürbisse** können Sie in einem kühlen, trockenen Raum sogar mehrere Monate aufbewahren.

Keine guten Nachbarn

Lagern Sie **Äpfel**, **Birnen** oder **Tomaten** nicht zusammen mit anderem Gemüse und Obst, denn sie geben das Gas Ethen (auch Ethylen genannt) ab. Das fördert zwar die gewünschte Nachreife, kann aber auch dazu führen, dass andere Arten schneller verderben.

Nimm „5 am Tag“ – so klappt es im Alltag!

Genießen Sie möglichst drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich. Das ist einfacher als gedacht! Nutzen Sie die Vielfalt der Lebensmittel, denn jedes Gemüse und Obst bringt unterschiedliche Inhaltsstoffe mit sich.

Die eigene Hand als Maßeinheit

Die Portionen müssen Sie nicht abwägen, denn als Maß für eine Portion dient die eigene Hand. Das große Plus: Die Hand ist immer dabei, wächst mit der Körpergröße mit und berücksichtigt somit den unterschiedlichen Bedarf eines Menschen – je nach Alter und Geschlecht.



Eine Handvoll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst (z. B. Kohlrabi, Apfel, Orange).

Zwei Hände zur Schale gehalten sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst (z. B. Kirschen, Erdbeeren) sowie Salat.



Ein Glas Obst- oder Gemüsesaft oder ein frisch zubereiteter Smoothie können ab und zu eine der insgesamt fünf täglich empfohlenen Obst- und Gemüseportionen ersetzen.

Ideen für mehr Gemüse- und Obstgenuss

Ob zum Frühstück, Mittagessen, Abendessen oder als Zwischenmahlzeit – es gibt viele Gelegenheiten, Gemüse und Obst im Speiseplan unterzubringen.



Joghurt oder Quark mit frischem Obst



Müsli mit frischem Obst



Bunter Obstsalat



Obstspieße



Einfach pur mit Schale



Trockenfrüchte mit Nüssen



Gemüse- oder Obstsmoothie



Gemischter Salat als Vorspeise oder Beilage



Gemüsesticks mit Dip



Vollkornbrot mit Gemüsebelag



Gemüse als Beilage oder Hauptspeise



Gemüse-Vollkornbrot-Spieße

Sie fragen, wir antworten.

Ich habe wenig Zeit zum Kochen und greife oft zu Fertigprodukten. Wie schaffe ich es, trotzdem mehr Gemüse und Obst zu essen?

Mit einem Grundvorrat an Tiefkühlgemüse können Sie viele Fertiggerichte wie Pizza, Pasta, Tütensuppe oder Doseneintopf aufpeppen – geschmacklich und mit Vitaminen. Tiefkühlgemüse und -obst werden nach der Ernte schnell verarbeitet und eingefroren, so bleiben die Nährstoffe, der Geschmack und die Farbe gut erhalten. Auch aus Gemüse und Obst im Glas oder in der Konserve lassen sich schnell leckere Speisen zubereiten, sie enthalten aber etwas weniger Nährstoffe als Tiefkühlware und sind oft gezuckert. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich! Salatmischungen in Tüten und frisch geschnittenes Obst und Gemüse aus der Kühltheke sparen Zeit und ergänzen einen gesunden Speiseplan. Allerdings sind diese „Fresh-Cut-Produkte“ nur wenige Tage haltbar und tragen in der Regel ein „Verbrauchsdatum“ als maximale Grenze der genießbarkeit. Solche Produkte am besten vor dem Verzehr waschen und auf Geruch und Geschmack prüfen.



Meine Kinder sind Gemüsemuffel. Wie kann ich ihnen Appetit auf Gemüse machen?

Lassen Sie Kinder neue Lebensmittel und Gerichte immer mal wieder probieren. Oft kommen sie dann auf den Geschmack. Bleiben Sie gelassen und geben Sie nicht zu schnell auf. Gemüse roh oder gekocht, geschält oder gewürfelt – manchmal klappt das eine gut und das andere nicht. Interessant ist, dass Kinder oft rohes Gemüse lieber essen als gekochtes. Übrigens lässt sich Gemüse, geraspelt oder püriert, gut im Lieblingsessen verstecken – zum Beispiel in Saucen, Suppen, Aufläufen, Wraps, Pfannkuchen, Muffins oder Kuchen. Manchmal helfen auch ein lustiger Name und eine pfiffige Aufmachung, zum Beispiel Regenbogen-salat oder Piratengemüse. Noch ein Tipp: Wenn Kinder bei der Ernte, dem Einkauf oder der Zubereitung helfen dürfen, schmeckt es ihnen oft viel besser.



Kann ich so viel Obst und Gemüse essen, wie ich möchte? Oder gibt es eine Obergrenze, ab der es nicht mehr gesund ist?

Beschränken Sie sich bei Obst auf etwa 250 g pro Tag. Das entspricht zum Beispiel einem Apfel und einer kleinen Banane. Grundsätzlich sollte der Gemüseanteil immer deutlich höher sein als der Obstanteil. Täglich rund 400 g Gemüse sind optimal. Es enthält mehr gesundheitsfördernde Stoffe als Obst und liefert weniger Kalorien. Obst hingegen enthält viele schnell verfügbare Kohlenhydrate (u.a. Fruchtzucker). Dadurch kommt der Blutzuckerspiegel schnell aus dem Gleichgewicht, und es kann zu Heißhungerattacken kommen. Damit der Blutzuckerspiegel nach einer Obstmahlzeit nicht so stark ansteigt, ist es empfehlenswert, das Obst zusammen mit einer Portion Joghurt, Quark oder einer Handvoll Nüssen zu essen.





Kinderspaß

Leckere Bilder zum Aufessen

Wusstet ihr, dass man mit Gemüse und Obst wunderschöne Bilder machen kann? Bestimmt habt ihr bereits ein paar passende Zutaten zu Hause. Oder ihr sucht beim nächsten Einkauf extra Gemüse und Obst in vielen Farben und Formen aus. Dann kann es losgehen: Baut euch ein süßes Tier zum Frühstück, ein lustiges Gesicht zum Mittagessen oder ein verrücktes Auto als Abendbrot. Bestimmt habt ihr noch mehr tolle Ideen.

Bevor alles aufgegessen ist, könnt ihr ein Foto von eurem Bild machen und uns zuschicken.

Auf alle Einsendungen wartet eine kleine Überraschung!

Bitte schickt euer Bild an: kompas-ernaehrung@bmel.bund.de.



Augen zu, Mund auf!

Heidelbeeren schmecken süß und Tomaten etwas säuerlich. Seid ihr sicher?

Manches Obst ist ganz schön sauer, und es gibt kleine Tomaten, die richtig süß schmecken. Macht den Geschmackstest:



1. Legt Stücke von verschiedenen Gemüse- und Obstarten auf nummerierte Teller und lasst euch die Augen verbinden. Was könnt ihr schon am Geruch erkennen? Was erkennt ihr im Mund an seiner Beschaffenheit? Was erst dann, wenn ihr es zerkaut und schmeckt?
2. Wiederholt das Experiment mit zugehaltener Nase. Was verändert sich?
3. Beschreibt euer Lieblingsgemüse oder Lieblingsobst so genau, dass es sich jemand vorstellen kann, der es noch nie gegessen hat.

Mit gutem Gewissen zugreifen

Gespräch mit Dr. Ulrike Bickelmann

Das ganze Jahr über können wir Gemüse und Obst in guter Qualität einkaufen. Woher stammt die Ware?

Der deutsche Markt wird zu rund 30 Prozent aus heimischer Produktion, zu 50 Prozent aus EU-Ländern und zu 20 Prozent aus Nicht-EU-Ländern beliefert.

Obst und Gemüse müssen in Deutschland den EU-Vermarktungsnormen entsprechen. Warum sind solche Normen bei natürlichen Produkten überhaupt nötig?

Die EU-Vermarktungsnormen stellen sicher, dass die Erzeugnisse eine Mindestqualität erfüllen und beim Verzehr nicht zu viel Abfall entsteht. Außerdem sichern die Kennzeichnungspflichten die Rückverfolgbarkeit, sie geben uns Information zum Ursprungsland und bei einigen Obstarten auch zur Sorte.

Muss die EU krumme Gurken verbieten?

Nein, grundsätzlich sind die EU-Vermarktungsnormen nicht zu streng. Der Verkauf von krummen Gurken – und auch anderem „krummen“ Obst und Gemüse – war und ist nicht verboten. Erzeugnisse mit Form- oder Schalenfehlern sind nach der allgemeinen Vermarktungsnorm meist problemlos zu vermarkten. Krumme Gurken, die im Einzelhandel etwas sperrig sind, werden üblicherweise vom Erzeuger direkt an die Gastronomie verkauft. Die Anforderungen des Handels sind oft strenger als die EU-Vermarktungsnormen. So bevorzugen Händler beispielsweise bestimmte Größen und Sorten oder besonders schalenreine Ware.

Dr. Ulrike Bickelmann ist Expertin zum Thema Normen und Kontrollen bei Obst und Gemüse in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Bei der regelmäßigen Überarbeitung von Vermarktungsnormen ist es ihr wichtig, dass diese praxistauglich sind, die Produktionsbedingungen berücksichtigen und die Lebensmittelverluste so gering wie möglich halten (www.ble.de/qualitaetskontrolle).

Gemüse und Obst wird also besonders unter die Lupe genommen. Wer genau kontrolliert was?

Obst und Gemüse wird auf allen Handelsstufen kontrolliert. Bei der Einfuhr aus Nicht-EU-Ländern kontrolliert der Prüfdienst der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Im Groß- und Einzelhandel kontrollieren die Kontrolldienste der Bundesländer die Ware aus allen Lieferländern und dem heimischen Anbau. Die Händler prüfen die Ware bei Ankunft und vor dem Versand bzw. der Auslage im Einzelhandel. Auch beim Einkauf können wir auf die Qualität achten und uns – wenn nötig – in den Geschäften oder bei der örtlich zuständigen Lebensmittelkontrolle beschweren.

Zu welchem Gemüse und Obst greifen Sie beim Einkauf am liebsten?

Ich greife zu, wenn die Produkte genügend reif und frisch sind. Dabei achte ich auf den Saisonbeginn und auf das Saisonende. Zum Beispiel kaufe ich Früchte aus der Mandarinen-Gruppe nicht vor dem Nikolaustag, weil dann eine Entgrünung der Ware meist nicht mehr notwendig ist. Am Ende der Lagersaison für deutsche Äpfel – im April, Mai – kaufe ich nur kleine, nicht zu reife Mengen und lagere diese im Kühlschrank, damit ich die Früchte sicher mit Genuss verzehren kann.



Der Kurzfilm „**Wie die Qualität von Obst und Gemüse kontrolliert wird**“ bietet einen Einblick in die praktische Arbeit der Qualitätsprüfer an Flughafen, Hafen und Großmarkt: <https://youtu.be/suz9EkHnWM0>.



in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

IN FORM ist Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung. Sie wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) initiiert und ist seitdem bundesweit mit Projektpartnern in allen Lebensbereichen aktiv. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern. Mehr Informationen unter www.in-form.de.



**Bundeszentrum
für Ernährung**

INTERNATIONALES JAHR FÜR OBST UND GEMÜSE

Immer frisch informiert

Schauen Sie mal vorbei! Das Bundesministerium beteiligt sich mit vielfältigen Informationsangeboten und Veranstaltungen an dem Internationalen Jahr für Obst und Gemüse:

www.bmel.de/jahr-obst-gemuese

Rezepte und Tipps zum gesunden Genuss

Die Seite des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE) bietet Ihnen eine bunte Mischung aktueller Themen zu Obst und Gemüse vom Acker bis zum Teller:

www.bzfe.de/internationales-jahr-obst-und-gemuese-2021/

Zu gut für die Tonne

Sie möchten auch Lebensmittelabfälle vermeiden? Hier finden Sie Faktenblätter zu Obst und Gemüse, Tipps zum Haltbarmachen, Reste-Rezepte und vieles mehr:

[www.zugut fuer dietonne.de/aktuelles/
internationales-jahr-fuer-obst-und-gemuese-2021/](http://www.zugut fuer dietonne.de/aktuelles/internationales-jahr-fuer-obst-und-gemuese-2021/)

Anbau, Einkauf und Co.

Das Bundesinformationszentrum Landwirtschaft informiert Sie mit einem Themenspecial unter anderem über Obst- und Gemüseanbau in Deutschland und, wie Sie Obst und Gemüse selbst anbauen können:

[www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/
wie-werden-unsere-lebensmittel-erzeugt/
einstiegsseite-obst-gemuese](http://www.landwirtschaft.de/landwirtschaftliche-produkte/wie-werden-unsere-lebensmittel-erzeugt/einstiegsseite-obst-gemuese)



INTERNATIONALES JAHR FÜR
OBST UND GEMÜSE
2021

 @bmel

 Lebensmittelministerium

JETZT KOSTENLOS BESTELLEN!

KOMPASS ERNÄHRUNG per E-Mail abonnieren: kompas-ernaehrung@bmel.bund.de. Bitte geben Sie in Ihrer E-Mail an, wie viele Exemplare pro Ausgabe Sie bestellen möchten. Das Magazin erscheint in der Regel dreimal pro Jahr. Alle Ausgaben finden Sie zum Herunterladen unter www.bmel.de und www.kompas-ernaehrung.de.

IMPRESSUM

Herausgeber: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL), Referat 212, Rochusstraße 1, 53123 Bonn

Koordination, Konzept, Text und Redaktion: Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE), Referat 612: Julia Seeher, Caroline Thiesmeier-Dormann, Referat 611: Claudia Schmidt-Packmohr Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Gabi Freitag-Ziegler, Bonn

Rezepte und Rezeptfotos: Dagmar von Cramm, Freiburg (S. 8-10)

Grafik: Michael Ebersoll (BLE)

Druck: Bonifatius GmbH, Paderborn

Stand: August 2021

Bildnachweis: adobe.stock.com: ArtSys (Titel, S. 2), Alexander Raths (S. 4/5, Obst Gemüse), Oxiegg (S. 6, Blumenkohl/Brokkoli, Rotkohl, Stangenbohnen), karepa (S. 6, Fenchel), womue (S. 6, Gala), A. Bruno (S. 6, Pflaumen), Thapanon Phoonchai (S. 6, Salat), Andrea (S. 6, Weißkohl), Markus Mainka (S. 7, Obst-Gemüse-Kiste), New Africa (S. 11, Familie Kühlschranks), Lumixera (S. 12, Vollkornbrote), Jérôme Rommé (S. 12, Gemüseteller), Nieschefart (S. 12, gesunde Pause), Yuri Bizgaimer (S. 12, Obst Holz), A_Lein (S. 12, Müsli), sriba3 (S. 12, Nüsse Schale), Bihlmayer Fotografie (S. 12, Obstjoghurt), nata777_7 (S. 12, Obstsalat), Printemps (S. 12, Obstspieß), Maxim Khytra (S. 12, Salatbowl), M.studio (S. 12, Smoothie), nolonely (S. 12, Tomatensalat), yanadjan (S. 13, Kind Gemüse), ArtCookStudio (S. 13, Tiefkühlgemüse), udra11 (S. 13, Fünf Portionen), zefrlich06 (S. 14, Kinderbrot), azurita (S. 14, Kinderfrühstück und Porridge), Fevziie (S. 14, Kinderteller), Robert Kneschke (S. 14, Zeichnung Kinder), gpointstudio (S. 16, Frau Gurke); istock.com: zi3000 (S. 4, Grillspieß), davidpalau (S. 14, Junge), giovacip (S. 12, Hand Apfel), robynmac (S. 6, Brom- und Heidelbeeren), Kateryna Bibro (S. 6, Kürbis); © Bundesregierung/Steffen Kugler (S. 3); Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt (S. 4, Christa Bergmann); Dagmar von Cramm (S. 8, 9, 10); Klaus Arras (Kirschen, O-Saft); BLE (S. 7, Elmar Seck, S. 15, Dr. Ulrike Bickelmann)