

Tipps – mehr Gemüse im Alltag!

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 3 Portionen Gemüse am Tag, das entspricht etwa 3 großen Händen oder rund 400g.

Wieso ist Gemüse so wichtig?

- ✓ Viele Ballaststoffe, die die Verdauung unterstützen
- ✓ Viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen
- ✓ Kalorienarm
- ✓ Sorgen für eine lange Sättigung
- ✓ Kurbeln den Stoffwechsel an

Tipps zur Umsetzung

- Bei 2 von 3 Hauptmahlzeiten sollte Gemüse auf dem Teller zu finden sein!
- Gemüse-Sticks anstatt Schokoriegel!
 - ➔ Geschältes, geschnittenes Gemüse vorbereiten und mitnehmen. So hat man immer einen gesunden Snack griffbereit.
- Fleisch (teilweise) durch Gemüse ersetzen.
 - ➔ Anstatt Bolognese mal eine Linsen-Bolognese ausprobieren, dafür einen Teil des Hackfleischs einfach mit roten Linsen ersetzen.
- Kohlenhydratquellen (teilweise) durch Gemüse ersetzen.
 - ➔ Spaghetti lassen sich wunderbar ersetzen durch mit dem Spiralschneider geschnittene Zucchini!
- Gemüsesuppen- und Eintöpfe.
 - ➔ Das Lieblingsgemüse zusammen in einen Topf werfen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ggf. pürieren. Wenn's ganz schnell gehen muss: Passierte Tomaten erwärmen, Gewürze und etwas Feta dazu!
- Saucen auf Gemüsebasis anstatt auf Sahnebasis.
 - ➔ Das gewünschte Gemüse in den Ofen geben, anrösten lassen, pürieren. So lässt sich schnell eine große Portion Gemüse unterbringen.
- Fertiggerichte mit Gemüse aufpimpen!
 - ➔ Die Tiefkühlpizza mit zusätzlichem Gemüse belegen oder in die Dosenravioli rote Paprika schnippeln.
- Auf Tiefkühl-Gemüse zurückgreifen!
 - ➔ Die Nährstoffe bleiben trotzdem erhalten und man hat immer etwas auf Vorrat.
- Einkaufsliste schreiben, um immer das benötigte Gemüse vorrätig zu haben.
- Eine persönliche Gemüse-Übersicht anlegen!
 - ➔ Welches Gemüse habe ich ausprobiert? Welches Gemüse schmeckt mir? Wie habe ich das Gemüse zubereitet?