

Meine Tipps zu Obst, Gemüse und Salaten

Regionales/Saisonales

Obst und Gemüse der Saison und aus der Region verwenden. Es ist frischer und enthält mehr Vitamine, weil lange Transport- und Lagerzeiten entfallen.

5 Portionen am Tag

Obst und Gemüse abwechseln. Fünf Portionen Gemüse und Obst täglich sichern die Versorgung an Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen, sekundären Pflanzenstoffen.

Frisch essen oder tiefgekühlt

Obst und Gemüse möglichst frisch kaufen und schnell verzehren. Eine akzeptable Alternative zu Frischem sind naturbelassene Tiefkühlprodukte.

Keine Konserven

Obst- und Gemüsekonserven enthalten meist viel Zucker oder Salz und sind wenig empfehlenswert.

Wintergemüse

Obst und Gemüse im Winter: Sauerkraut, Rotkohl, Grünkohl, Rosenkohl, Möhren, Lauch, Brokkoli, Blumenkohl usw. sind typische Wintergemüse und enthalten viele wertvolle Vitalstoffe.