

aid-Hörfunkbeitrag für Februar 2015

Thema: Mehr Obst und Gemüse – Genuss statt Verdruss

Länge: 03:05 Min.

Anmoderationsvorschlag

Mal ehrlich, hatten Sie heute schon Ihre Portion Obst? Werden Sie später noch ausreichend Gemüse essen? Passt heute nicht so gut, weil es in der Mittagspause schnell gehen muss oder Sie am Abend keine Zeit haben, aufwändig zu kochen? Da geht es Ihnen wahrscheinlich wie vielen anderen auch. Doch jetzt die gute Nachricht: So schwierig ist das alles gar nicht, meint jedenfalls mein Kollege Andreas Schulte.

Beitrag:

Man kann es gar nicht oft genug wiederholen: Obst und Gemüse sind wichtige Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung. Unser Körper braucht die darin reichlich vorhandenen Vitamine, Mineralstoffe und sogenannten sekundären Pflanzenstoffe. Darauf zu verzichten, wäre fahrlässig, sagt Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst.

O-Ton: „Tatsache ist: wir brauchen in der täglichen Ernährung die Inhaltsstoffe, die uns Obst und Gemüse liefern. Spannend ist vor allem der Gehalt an bedeutenden Sekundären Pflanzenstoffen, die in solcher Menge nur in Gemüse und Obst vorkommen. Diese natürlichen Substanzen sind Farb-, Geruchs- und Geschmacksstoffe, die nachweislich vor Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen können. Gemüse und Obst unterstützen dazu noch unser Immunsystem und schützen uns vor Infektionen - um nur ein paar Vorteile aufzuzählen.“

Was man auch nicht vergessen darf – Obst und Gemüse haben eine hohe Nährstoffdichte, sie liefern uns also Vitamine & Co. bei geringer Kalorienzahl. Schon mit Blick auf ernährungsbedingte Krankheiten und Bewegungsmangel raten Mediziner und Ernährungswissenschaftler dazu, den täglichen Speiseplan gesund zu gestalten.

O-Ton: „Als Faustregel kann man sagen: Mit drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst täglich, ist man auf der gesunden Seite. Und das kann man gut nachprüfen, ohne gleich mit Punkt und Komma in Gramm auf einer Waage zu messen. Bei der Portionsberechnung reicht nämlich die eigene Hand: Eine Hand voll ist das Maß für großstückiges Gemüse und Obst, wie zum Beispiel Kohlrabi, Apfel oder Orange. Und zwei Hände zur Schale gehalten sind das Maß für zerkleinertes oder kleinstückiges Gemüse oder Obst, also zum Beispiel Kirschen, Erdbeeren oder Salat.“



Fünf Mal Obst und Gemüse am Tag – wie bei vielen guten Vorsätzen kann das im Alltag leicht untergehen. Da ist das schlechte Gewissen doch schon vorprogrammiert.

O-Ton: „Das Allerwichtigste ist, man sollte nicht zu streng zu sich selbst sein. Wenn es mal nur drei Portionen am Montag sind zum Beispiel, kann man das im Laufe der Woche ja auch noch locker ausgleichen. Ein schlechtes Gewissen und Essen mit Genuss passen jedenfalls überhaupt nicht zusammen. Wenn es zwischendurch 'ne Currywurst sein soll, ist das völlig in Ordnung. Die einfache Formel heißt Abwechslung. Es gibt so viele Gemüse- und Obstsorten, dass ein Leben kaum ausreicht, um alles durchzuprobieren. Und kleine Tricks für mehr Gemüse sind ganz auch einfach: Wenn man zum Beispiel Lust hat auf Pasta kann man die auch mit einer leckeren Gemüsesauce kochen oder die Portionsgröße da etwas reduzieren und einen knackigen Beilagensalat dazu essen.“

Wer gerne zum Frühstück Müsli isst, ergänzt natürlich seine Portion mit frisch geschnittenem Obst. Und sogar das Pausenbrot kann durch Salatblätter, Tomaten, frische Gurkenscheiben oder Paprikastreifen einen Vitaminschub bekommen.

O-Ton: „Das Allerwichtigste ist das Angebot. Wenn ich mir morgens am Frühstückstisch zum Beispiel eine Paprika in Streifen schneide und ins Büro mitnehme, kann man die auch mal am PC knabbern und garantiert ist abends davon nichts mehr übrig. Das ist meines Erachtens eine wunderbare Alternative zu beispielsweise drei Schokoriegeln, die ich unbemerkt nebenher esse und nach einer halben Stunde schon wieder Hunger habe. Und eine Banane oder ein Apfel braucht noch nicht mal Vorbereitungszeit und macht weniger Müll als zum Beispiel eine Chipstüte.“

Und weil die Vielfalt an saisonalem Gemüse und Obst bei uns groß ist, bleibt ein abwechslungsreicher Genuss garantiert.

Abmoderation

Weitere Tipps zum gesunden Essen gibt es auch online unter www.was-wir-essen.de