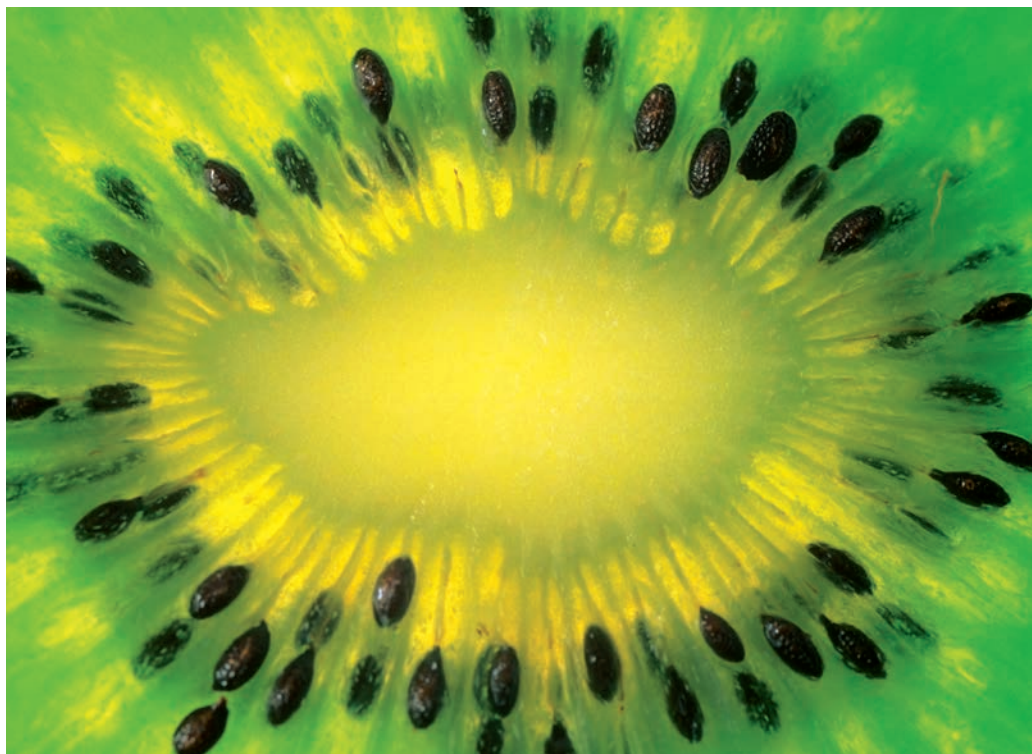


Z U H Ö R E N .      B E G L E I T E N .      H E L F E N .

# Vital durch den Tag mit Obst und Gemüse

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT



## Inhalt

- 03** 5 am Tag – Obst und Gemüse nach Wahl!
- 05** Warum sind Obst und Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit?
- 08** So machen Sie es richtig!
- 10** Vital durch den Tag – Tipps und Tricks
- 12** Vorschläge für einen idealen 5 am Tag-Tagesplan
- 14** Einfache und schnelle Rezepte
- 17** 5 am Tag für Kids – so schmeckt es auch den Kindern
- 19** Impressum



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie möchten sich und Ihre Familie gesund ernähren, wissen aber nicht genau wie? Ihr Alltag lässt Ihnen wenig Zeit zum Kochen, dennoch möchten Sie sich, Ihrem Lebenspartner und Ihren Kindern eine gesunde und ausgewogene Ernährung ermöglichen? Kein Problem! Wir geben Ihnen in dieser Broschüre einfache Tipps für den Alltag – zu Hause oder unterwegs, in der Schule oder im Beruf.

Als Bayerische Krebsgesellschaft e.V. liegt uns Ihre Gesundheit am Herzen. Eine unserer Kernaufgaben ist die Information der Bevölkerung über Krebsprävention und Gesundheitsvorsorge. Wir möchten Sie mit dem Konzept „**5 am Tag**“ auf eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung einstimmen, damit Sie Ihrem Körper alle Nährstoffe geben, die er zur Gesunderhaltung braucht.

Hektik und Stress verleiten uns häufig zu einer gedankenlosen und ungesunden Lebensweise. In belastenden Situationen greifen wir dann leichter zu schnellen Snacks, die oft wenig wertvolle Nährstoffe, dafür aber zuviel Fett, Zucker und künstliche Zusätze enthalten. Aber gerade um die Herausforderungen des Alltags zu meistern, braucht man einen gesunden Körper. Eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse ist die ideale Basis, um sich mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen zu versorgen.

Sie werden sehen, „**5 am Tag**“ ist kinderleicht und lässt sich gut in den Alltag einbauen.

**Lassen Sie sich von uns verführen!**

# 5 am Tag – Obst und Gemüse nach Wahl!



Keine Angst, Sie müssen weder Ihre Ernährung von heute auf morgen umstellen, noch Ihre Lieblingsspeisen aus Ihrem Leben verbannen.

## **Aber was heißt eigentlich „5 am Tag“?**

Ganz einfach: Essen Sie täglich 5 Portionen Obst- und Gemüse!

Das entspricht einer Gesamtmenge von etwa 600 Gramm. Der Gemüseanteil sollte überwiegen. Der Verein 5 am Tag empfiehlt deshalb den Verzehr von 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag.

## **„Das ist viel“ – glauben Sie?**

Nicht wirklich, denn eine Portion entspricht zum Beispiel der Größe Ihrer Hand. Kinder haben kleinere Hände, also fällt bei Ihnen z. B. eine Hand voll Weintrauben auch kleiner aus als bei einem Erwachsenen.



**Eine Portion OBST  
kann beispielsweise sein:**

- ❖ ein Stück Obst, wie es die Natur geschaffen hat, z. B. einen Apfel, eine Birne, eine Banane, eine Orange
- ❖ eine Hand voll Beeren, Kirschen oder Weintrauben
- ❖ 1 - 2 Mandarinen oder Kiwis
- ❖ eine Hand voll getrocknete Früchte, z. B. Aprikosen, Pflaumen
- ❖ 1 Glas Fruchtsaft (100 % Fruchtsaft)

**Eine Portion GEMÜSE  
kann beispielsweise sein:**

- ❖ eine Hand voll Paprika oder Kohlrabi
- ❖ eine Tomate oder mehrere Cocktailtomaten
- ❖ eine Karotte
- ❖ ein kleiner gemischter Salat als Beilage
- ❖ eine Hand voll Erbsen oder Brokkoli (gerne auch Tiefkühlkost)
- ❖ 1 Glas reiner Gemüsesaft



# Warum sind Obst & Gemüse so wichtig für unsere Gesundheit?

In Deutschland liegt der durchschnittliche Obst- und Gemüseverzehr leider weit unter der empfohlenen Menge von ca. 600 Gramm pro Tag. Südeuropäer essen wesentlich mehr Obst und Gemüse. Griechen, Spanier oder Italiener verzehren zum Beispiel im Jahr durchschnittlich etwa 200 kg Gemüse. Sie genießen eine mediterrane Kost mit reichlich Olivenöl. Deshalb erkranken Südeuropäer im europäischen Vergleich auch seltener an den sogenannten Volkskrankheiten, wie z. B. Herz- und Kreislaufleiden, Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes oder Krebs. Eine ausgewogene, ballaststoffreiche Ernährung mit reichlich Obst und Gemüse kann das Risiko, eine dieser Krankheiten zu bekommen, stark verringern.

Durch eine abwechslungsreiche Mischkost mit Obst und Gemüse fühlen wir uns leistungsfähiger. Wir versorgen unseren Körper mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen, stärken so die Abwehrkräfte unseres Körpers und sind damit auch widerstandsfähiger gegen Infektionskrankheiten.



In Obst und Gemüse sind lebensnotwendige Nährstoffe enthalten, die der Organismus zur Aufrechterhaltung seiner Lebensfunktionen benötigt. Das Zusammenspiel dieser verschiedenen Pflanzenstoffe unterstützt das Immunsystem des menschlichen Organismus bei der Abwehr von Krankheitserregern. Nur wenn die Pflanzenstoffe in ausreichender Menge vorhanden sind, funktioniert unser Körper optimal und ermöglicht uns ein gesundes Leben.



## Die wichtigsten Bausteine in der pflanzlichen Nahrung

### ❖ wasserlösliche Vitamine

Vitamin C (z. B. in Paprika, Johannisbeeren)

Vitamin B1 (z. B. in Vollkornprodukten, Kohl oder grünen Erbsen)

Vitamin B2 (z. B. in Milchprodukten, Brokkoli und Pilzen)

Vitamin B3 (z. B. in Kartoffeln, Austernpilzen)

Vitamin B6 (z. B. in Kartoffeln und Avocado)

Vitamin B12 (z. B. in Milch und Käse, Sauerkraut)

Pantothensäure (z. B. in Vollkornprodukten, Erbsen und Bohnen)

Biotin (z. B. in Spinat, Champignons, Linsen)

Folsäure (z. B. in Tomaten, Kohl und Spinat)

### ❖ fettlösliche Vitamine

Provitamin A (z. B. in Karotten oder Spinat)

Vitamin D (stellt der Körper größtenteils selbst her; über die Nahrung z. B. in Pilzen)

Vitamin E (z. B. in pflanzlichen Ölen und Nüssen)

Vitamin K (z. B. in grünem Gemüse, Spinat, Rosenkohl)

❖ **Mineralstoffe** (z. B. Kalium in Bananen oder Fenchel, Magnesium in Kartoffeln oder Brokkoli)

❖ **Spurenelemente** (z. B. Eisen in Erdbeeren, Selen in Kartoffeln, Getreide oder Nüssen, Zink in Getreide und Hülsenfrüchten)

❖ **Ballaststoffe** (Pflanzenfaserstoffe in Obst- und Gemüse)

❖ **Enzyme** (z. B. im Knoblauch, in der Artischocke, in der Ananas)

### ❖ **Sekundäre Pflanzenstoffe**

Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe sind besonders wichtig für den Menschen. Sie schützen den Körper vor Infektionen und beeinflussen das Immunsystem. Sie wirken sich positiv auf das Herz- und Kreislaufsystem, den Fettstoffwechsel und die Blutzuckerwerte aus.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Schutzstoffe, die von den Pflanzen gegen Schädlinge eingesetzt werden. Sie regulieren auch das Wachstum der Pflanzen oder machen sich als Farb- und Duftstoffe nützlich.

Der wohl bekannteste sekundäre Pflanzenstoff ist das Beta Carotin. Es kommt in zahlreichen, vor allem intensiv gelben, roten oder grünen Obst- und Gemüsesorten vor, z. B. in Möhren, Aprikosen, Paprika oder Spinat. Carotinoide regulieren das Wachstum und die Entwicklung von Zellen. Sie wirken als Antioxidantien, stimulieren das Immunsystem und können die Haut vor gefährlichen UV-Strahlen schützen. Auch der rote Farbstoff Lycopin in Tomaten hat eine antioxidative Wirkung und kann die Entartung von Zellen hemmen.

Früher hielt man die Ballaststoffe für weniger wichtig. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern durchlaufen das Magen-Darmsystem des Menschen und werden wieder ausgeschieden. Heute weiß man, dass sie von besonderer Bedeutung für eine gesunde Verdauung sind. Eine ballaststoffreiche Ernährung kann Darmkrebs vorbeugen.

Man kann ganze Bibliotheken mit dem Wissen über das Zusammenwirken ver-

schiedener Pflanzenstoffe im menschlichen Körper füllen. Aus Platzgründen können wir hier nur sehr allgemein auf die Schutzwirkung von Obst und Gemüse hinweisen.

### **Mehr Informationen erhalten Sie unter:**

#### **[www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)**

Dort erfahren Sie alles über das Konzept „5 am Tag“.

Kontakt: Servicebüro 5 am Tag e.V., Carl-Reuther-Str. 1, Mannheim, Tel. 0621 - 338 40 -114

#### **[www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)**

Der Ernährungsführerschein - Die Küche kommt ins Klassenzimmer  
<https://www.bzfe.de/bildung/der-ernaehrungsfuehrerschein/>  
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 - 68 45 -0

#### **[www.fitvonkleinauf.de](http://www.fitvonkleinauf.de)**

„Fit von klein auf“, eine Initiative der Betriebskrankenkassen zur Förderung der Gesundheit von Kindern, unterstützt die Gesundheitsaufklärung in Kindergärten und gibt wertvolle Tipps an Eltern.

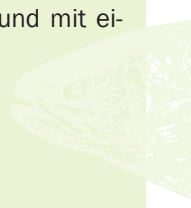


# So machen Sie es richtig!

## Das Einmaleins der gesunden Ernährung

Im folgenden Teil finden Sie viele praktische Tipps zur Umsetzung von 5 am Tag. Viel Spaß beim Ausprobieren!

- ❖ Genießen Sie so oft es geht frisches Obst und Gemüse. 2 Portionen Obst und 3 Portionen Gemüse am Tag sind ideal.
- ❖ Essen Sie abwechslungsreiche Kost, mischen Sie rotes, gelbes und grünes Obst und Gemüse.
- ❖ Nutzen Sie die Vielfalt der frischen Kräuter, z. B. Frischkäsebrod mit Kresse.
- ❖ Verwenden Sie nur hochwertige Pflanzen- und Kernöle mit ungesättigten Fettsäuren (z. B. Oliven-, Raps-, Distel- oder Nussöl).
- ❖ Bereiten Sie Gemüse schonend zu. Erst kurz waschen, dann schneiden und in etwas Wasser dünsten.
- ❖ Bevorzugen Sie magere Fleisch- und Wurstsorten und Milchprodukte wie Joghurt, Käse, Kefir, Quark.
- ❖ Ergänzen Sie Ihre Ernährung auch durch Tiefkühlobst und -gemüse ohne Zusätze. Diese werden gleich nach der Ernte schockgefrostet und speichern bei fachgerechter Lagerung einen Großteil der Vitamine.
- ❖ Ersetzen Sie Weißmehlprodukte (Semmel, Brot) durch ballaststoffreiche Vollkornbrote und -backwaren.
- ❖ Verzehren Sie wenig Gepökeltes und Geräuchertes. Grillen Sie Fleisch und Fisch möglichst schonend und mit einer Grillfolie.







- ❖ Frische statt Fast Food! Machen Sie so oft es geht einen Bogen um industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte, denn diese enthalten oft viel verstecktes Fett, zuviel Zucker und Konservierungsmittel.
- ❖ Reduzieren Sie Süßigkeiten, Kuchen, Gebäck, weil diese oft viel Zucker und Fett enthalten.
- ❖ Bevorzugen Sie der Jahreszeit entsprechende Obst- und Gemüsesorten und Naturprodukte aus der Region. Regionale und saisonale Produkte sind schneller und frischer beim Verbraucher und enthalten weniger Konservierungsstoffe als importierte Ware.
- ❖ Trinken Sie ausreichend Flüssigkeit, mindestens 2 Liter am Tag, am besten Wasser, verdünnte Fruchtsäfte oder Früchte- und Kräutertee.
- ❖ Nehmen Sie sich Zeit fürs Essen. Kochen Sie zum Beispiel mal wieder für mehrere Personen und genießen Sie das kulinarische Zusammensein.



# Vital durch den Tag –

## Tipps und Tricks, wie Ihnen „5 am Tag“ gelingt:

### Das Frühstück

Das Frühstück ist ganz entscheidend für einen guten Start in den Tag. Mit einer leichten Mahlzeit im Bauch fühlen Sie sich leistungsfähiger und können konzentrierter arbeiten. Vor allem Kinder brauchen ein Frühstück. Wenn sie keinen Hunger haben, geben Sie ihnen wenigstens eine Banane oder einen Apfel. Sorgen Sie für ein ausgewogenes und abwechslungsreiches Pausenbrot, denn ein müdes, kraftloses Kind auf der Schulbank ist ein trauriger Anblick.

### Das ideale Frühstück

besteht aus Vollkornbrot oder Vollkorngetreide, frischem Obst und Milchprodukten. Folgende Lebensmittel lassen sich gut kombinieren:

- ❖ Brot, Brötchen, Knäckebrot aus Vollkorn, Müsli
- ❖ Als Brotbelag eignen sich neben Butter oder ungehärteter Pflanzenmargarine, körniger Frischkäse, Quark, fettarme Käse- und Wurstsorten, magerer Schinken und Fruchtmarmeladen
- ❖ Milch oder Kakao, Joghurt, Quark
- ❖ Frisches Obst, z. B. Apfel, Banane, Birne, Mandarine, Weintrauben etc.
- ❖ Getränke wie Früchte- und Kräutertee, verdünnte Obst- und Gemüsesäfte, Mineralwasser

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

**Einer für alle – alle für einen!**

**Machen Sie mit!**

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

## Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 170 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 12 Beratungsstellen und deren Außensprechstunden anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,  
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok  
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –  
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

**20 Euro**

Unter [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de) präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

**100 Euro**

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 170 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

**50 Euro**

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

**200 Euro**

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

# Vielen Dank!





Mehr Infos gibt es unter  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

Einer für alle –  
alle für einen!  
Danke für Ihre Hilfe.

### **Spende**

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

### **Zuwendungsbestätigung**

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 23.12.2021, wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG. bezeichneten Körperschaften, Personenerwerbungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Nach EUDSGVO können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

## Zwischenmahlzeit am Vormittag

Sind Sie tagsüber viel unterwegs, dann machen Sie sich doch ein Vollkornbrot oder Brötchen mit Käse oder Wurst Ihrer Wahl, z. B. mageres Huhn, Schinken oder Ei, belegt mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Radieschen, Gurke oder Kresse. Sie werden sehen, so wird aus einem langweiligen Wurstbrot gleich eine Gaumenfreude.

Auch Ihre Kinder freuen sich über Abwechslung in ihrer Frühstücksdose. Für das zweite Frühstück eignen sich alle Lebensmittel, die auch zum Frühstück empfohlen werden.

## Mittagessen

Die Hauptbestandteile eines vollwertigen Mittagessens sind Gemüse, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Vollkornreis und Rohkost. Nutzen Sie jede Möglichkeit, um Ihren Konsum an Gemüse zu erhöhen. Verdoppeln Sie zum Beispiel die Salat- oder Gemüsebeilagen in der Kantine oder im Restaurant. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, vor der Hauptmahlzeit einen Salat zu essen.

Die Fleischbeilage sollte klein ausfallen. Als Beilagen eignen sich Hülsenfrüchte, Milchprodukte, Käse oder Eier. Da viele nährstoffreiche Lebensmittel gegart werden müssen, sollten Sie mindestens eine warme Mahlzeit am Tag essen.

## Zwischenmahlzeit am Nachmittag

Die Zwischenmahlzeit am Nachmittag hilft, ein eventuelles Leistungstief schnell zu überwinden und möglichen Süßhunger zu stillen. Ideal für eine leichte Zwischenmahlzeit sind Obst oder Trockenfrüchte, Nüsse, Joghurt, Quark, Vollkorngebäck.

Wer es lieber würzig mag: Cocktailtomaten oder Radieschen lassen sich prima zwischendurch essen und sind reich an Nährstoffen. Auch ein Gemüsesaft ist eine gute Alternative.



## Abendessen

Ob warm oder kalt – das Abendessen sollte leicht verdaulich sein. Ideal zum Abendessen sind Vollkornbrot mit Frischkäse oder Kräuterquark, dazu Tomaten, Gurken, Paprikastreifen, eine Gemüsesuppe oder gedünstetes Gemüse mit einer kleinen Portion Fisch oder Huhn.

Vor allem wer am Abend mit Heißhunger nach Hause kommt, sollte erst einmal in Ruhe ein Glas Wasser trinken und vielleicht einige Gemüseschnitze essen, bevor er gedankenlos alles Mögliche zu sich nimmt. Sie werden sehen, das wirkt oft Wunder und schafft die Basis für eine bewusste Ernährung. Darüber hinaus ist es schöner und entspannter, zusammen mit der Familie oder dem Lebenspartner das Abendessen vorzubereiten und gemeinsam zu genießen.

# Vorschläge für einen idealen 5 am Tag - Tagesplan

## 1. Vorschlag

### Frühstück

Müsli mit Joghurt, frischem Obst und 3 - 4 Nüssen (kleingehackt), ein Glas Orangensaft  
Früchtetee, Tee, Kaffee etc.

### Vormittags

Vollkornbrot mit Käse, 1 Scheibe magerem Schinken, mit Radieschenscheiben belegt, Apfelsaftschorle

### Mittagessen

Bunter Nudelaufauf, ein kleiner gemischter Salat, Mineralwasser

### Nachmittags

Joghurt mit frischen Früchten der Saison, Traubensaftschorle

### Abendessen

Gemüsesuppe mit Vollkornbrot, dazu Kräutertee







## 2. Vorschlag

### Frühstück

Vollkornbrot mit körnigem Frischkäse und frischen Kräutern, dazu ein Glas Bananenmilch

### Vormittags

Vollkornbrötchen mit einer Scheibe Hühnerbrust, belegt mit Tomaten-/Gurkenscheiben und Paprikastreifen, Mineralwasser oder Früchtetee

### Mittagessen

Karotten-Apfelrohkost  
Paprikapfanne mit Vollkornreis,  
Mineralwasser

### Nachmittags

Beerenjoghurtdrink

### Abendessen

Pellkartoffeln mit Kräuterquark  
oder Tsatsiki und Salat,  
Mineralwasser

# Einfache und schnelle Rezepte

## Bananenmilch

1 reife Banane, 250 ml fettarme Milch  
oder Vollmilch

Alle Zutaten im Mixer oder in einem  
hohen Gefäß mit einem Pürierstab durch-  
mischen und gleich genießen

## Beerenjoghurtdrink

Im Sommer ist die Auswahl an frischen  
Beeren sehr groß, wie z. B. Erdbeeren,  
Himbeeren, Brombeeren, Blaubeeren.  
Probieren Sie einfach aus, was Ihnen  
schmeckt. Gemixt werden kann fast  
alles.

Geben Sie 2 - 3 Hände voll Beeren mit  
200 ml purem Joghurt und etwas Milch in  
den Mixer, fein durchpürieren und gleich  
trinken.



## Bunter Nudelauflauf

250 g Vollkornnudeln, 250 g Zucchini, 300 g Karotten, 300 g Erbsen (TK), 3 Tomaten, 2 Eier, 150 g saure Sahne, 100 ml Milch, 100 g geriebenen Käse (z. B. Gouda), Salz, Pfeffer, Paprika, Thymian

Vollkornnudeln in Salzwasser kochen, anschließend gut mit kaltem Wasser abspülen, damit sie nicht kleben. Zucchini und Karotten in Scheiben schneiden und zusammen mit den Erbsen in etwas Wasser andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten in Scheiben schneiden. Nudeln und Gemüse werden in eine gefettete Auflaufform geschichtet. Zuerst eine Schicht Nudeln, darauf Zucchini und Karotten, dann wieder Nudeln, danach Erbsen. Zuletzt die rohen Tomatenscheiben und eine Schicht Nudeln darauf legen.

Aus Eiern, saurer Sahne, Milch, geriebenen Käse und den Gewürzen eine Sauce rühren und über den Nudelauflauf gießen.

Tipp: Gemüsearten können beliebig ausgetauscht werden.

Gas: Stufe 2, Elektroherd: 175 °C, Backzeit ca. 40 Minuten.

## Karotten-Apfel-Rohkost

Den Saft einer Zitrone, 1 EL Honig, 4 Karotten (ca. 400 g), 4 säuerliche Äpfel (ca. 500 g), 250 g Dickmilch, Salz, Pfeffer

Zitronensaft mit Honig verrühren. Karotten schälen und waschen, Äpfel waschen und grob raspeln und unter den Zitronensaft mischen. Die Dickmilch über den Salat gießen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

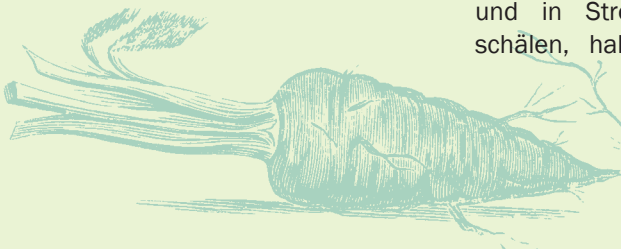
## Gemüsepfanne

Für die Gemüsepfanne können Sie viele verschiedene Gemüsesorten verwenden: wie z. B. Paprika, Tomaten, Zucchini, Champignons, Möhren. Greifen Sie nach Lust und Laune zu. Als Beilage eignen sich Vollkornreis oder Kartoffeln.

z. B. Paprikapfanne:

Je eine rote, grüne und gelbe Paprika (Farbe und Menge nach Belieben), Gemüsezwiebeln, 3 - 4 Fleischtomaten, 2 Knoblauchzehen, 3 EL Olivenöl, etwas Paprikapulver, Salz, gemahlener Pfeffer, 1/8 l Gemüsebrühe, Kräuter (z. B. Petersilie), evtl. 100 g saure Sahne

Paprikaschoten waschen, halbieren. Stielansätze und Trennwände entfernen und in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und quer in feine



## Pürierte Gemüsesuppe

Scheiben schneiden. Die Tomaten überbrühen, häuten, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprikaschoten und Tomaten dazugeben und andünsten. Mit den Gewürzen bestreuen, salzen und pfeffern und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Bei schwacher Hitze etwa 10 - 15 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Kurz vor dem Servieren die frisch gehackte Petersilie untermischen, evtl. mit saurer Sahne verfeinern.

500 g Gemüse nach Wunsch und Jahreszeit auswählen.

Das geputzte und klein geschnittene Gemüse in 3 EL Öl (Raps- oder Olivenöl) andünsten, mit 3/4 l Gemüsebrühe aufgießen. Das gegarte Gemüse mit einem Stabmixer pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. 1 - 2 EL Frischkäse hinzufügen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern garnieren.



# 5 am Tag für Kids – so schmeckt es auch den Kindern

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind wichtige Faktoren für die körperliche und die geistige Entwicklung unserer Kinder und deren Lernfähigkeit.

Eines der Ziele der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. ist es, Kinder mit Hilfe der Erwachsenen in ihrem Umfeld spielerisch an eine gesunde Ernährung heranzuführen, getreu dem Motto:

*Was Hänschen nicht lernt,  
lernt Hans nimmermehr.*

„5 am Tag“ orientiert sich an der einfachen Botschaft: fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag wirken sich positiv auf die Gesundheit aus und helfen, das Risiko für Krebserkrankungen zu senken. Kinder fragen nicht danach, ob etwas gesund ist, sie essen mit allen Sinnen. Deshalb steht im Vordergrund eine ideenreiche und lustvolle Zubereitung von „kinderleichten“ Gerichten. Durch Fühlen, Schmecken, Riechen wird gesunde Ernährung zum Geschmackserlebnis. Wenn Kinder Obst und Gemüse mit Spaß verzehren, dann bleiben sie mit hoher Wahrscheinlichkeit auch als Erwachsene dabei. So kann schon früh der Grundstein für eine lebenslange Gesundheitsvorsorge gelegt werden.



## Seien Sie ein gutes Vorbild!

- ❖ Erwachsene sollten eine gesunde Ernährung vorleben und praktizieren. Seien Sie ein gutes Vorbild für Ihre Kinder! Schaffen Sie eine gute Tischatmosphäre, denn ein schön gedeckter Tisch fördert den Appetit.

- ❖ Essen Sie nach Möglichkeit gemeinsam mit Ihrem Kind – zumindest eine Mahlzeit am Tag. Familienrituale geben Geborgenheit und helfen Kindern, sich zu orientieren.
- ❖ Jedes Kind ist auch beim Essen einzigartig. Respektieren Sie die Wünsche und Geschmacksvorlieben Ihres Kindes. Lassen Sie Ihr Kind bei der Speiseplanung mitentscheiden und mithelfen.
- ❖ Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, wie viel es essen möchte und zwingen Sie es nicht, den Teller leer zu essen. Wenn Ihr Kind etwas partout nicht mag, akzeptieren Sie es und bieten Sie ihm Alternativen an.
- ❖ Bieten Sie Ihrem Kind immer wieder Obst und Gemüse an. Der Geschmackssinn verändert sich noch.
- ❖ Richten Sie Obst und Gemüse kindgerecht an, z. B. Spieße mit Käse, Brot und Cocktailtomaten. Schneiden Sie Obst und Gemüse in kleine, mundgerechte Stücke, das verführt eher, als vom Ganzen abzubeißen, z. B. Obst- und Gemüsesticks mit Kräuterquark.
- ❖ Mischen Sie Obst mit Joghurt/Quark zu einem leckeren Dessert, z. B. Erdbeeryoghurt, Heidelbeerquark.
- ❖ Werten Sie beliebte Gerichte mit Gemüse oder Obst auf, z. B. Pizza mit Gemüsebelag, Hackfleischsoße mit Karotten- oder Zucchini raspeln, Nudeln mit frischer Tomatensoße.
- ❖ Berücksichtigen Sie das andere Geschmacksempfinden Ihres Kindes. Gemüse und Salate in Naturform sind beliebter als angemachte Salate.
- ❖ Verbieten Sie Süßigkeiten nicht völlig. In Maßen genossen ist jede Süßigkeit in Ordnung. Bieten Sie süße Alternativen an, z. B. Obst und Trockenfrüchte, (Studentenfutter oder naturbelassene Nüsse).
- ❖ Übergewicht bei Kindern kann den Grundstein für zahlreiche Erkrankungen im Erwachsenenalter legen. Radikalkuren sind jedoch bei Kindern ebenso wie bei Erwachsenen abzulehnen. Zu einem dauerhaften Erfolg kann nur eine langfristige Änderung des Ernährungsverhaltens führen.
- ❖ Es ist wichtig, täglich durch praktische Beispiele zu zeigen, dass gesunde Ernährung schmeckt, alle Sinne anspricht und Spaß macht.



In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spaß mit **5 am Tag!**

Ihre Bayerische Krebsgesellschaft



# BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT

Zuhören. Begleiten. Helfen.

Die Bayerische Krebsgesellschaft hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit.

In 12 Krebsberatungsstellen und 22 Außensprechstunden beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot.

Unsere rund 170 ehrenamtlich tätigen Selbsthilfegruppen, die wir bei ihrer Arbeit professionell unterstützen, leisten in ganz Bayern unschätzbare Hilfestellung: von Betroffenen für Betroffene – direkt vor Ort. Darüber hinaus engagieren wir uns in der Versorgungsforschung, der Fortbildung von onkologischen Fach- und Pflegekräften, der Krebsfrüherkennung und beraten politische Gremien.

Die Bayerische Krebsgesellschaft finanziert ihre Arbeit durch öffentliche Gelder und Spenden.

Gefördert durch:



## Impressum

### Herausgeber:

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.  
Nymphenburger Straße 21a  
80335 München  
Tel. 089 - 54 88 40 -0  
Fax 089 - 54 88 40 -40  
Email: [info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)  
[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

### Gestaltung:

Anca Goodwin, München  
[info@goodwingraphicdesign.de](mailto:info@goodwingraphicdesign.de)

### Bildnachweis:

PhotoCase: [www.photocase.de](http://www.photocase.de):  
S 9 (Ölflasche, Kräuter), S 10 (Müsli von silmaril), S 13 (Kartoffelherz)

### 5 am Tag e.V.: [www.5amtag.de](http://www.5amtag.de)

Titelbild, Seiten 3 - 7, 12, 14

### Redaktion:

Cornelia Gilbert M.A., Daniela Schmidt M.A.  
Abt. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Stand: Dezember 2021

### Der Nachdruck wurde möglich mit freundlicher Unterstützung von:

Techniker Krankenkasse

### Werden Sie Teil der „BKG“-Familie und folgen uns auf:



# Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33MUE

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a

80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

[info@bayerische-krebsgesellschaft.de](mailto:info@bayerische-krebsgesellschaft.de)

[www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)