



## Gemüse & Früchte

**In diese Gruppe gehören: Gemüse, Salat, Pilze, Früchte, Beeren**

**Die Hauptnährstoffe dieser Lebensmittelgruppe sind Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.**

### Tipps für mehr Gemüse

- Immer Gemüse aus der Dose oder tiefgefrorenes Gemüse auf Vorrat haben.
- Menüs regelmässig mit einer Gemüsesuppe ergänzen. Auch der Detailhandel bietet gute und frische Gemüsesuppen an.
- Café complet immer mit einer Handvoll Rohkost ergänzen.
- Vor dem Fernseher oder bei Hunger am Nachmittag Gemüsesticks essen, nach Belieben mit einem Quarkdip ergänzen.
- Beim Kochen zusätzliches Gemüse hinzugeben. Pizza mit frischem Gemüse belegen, die Füllung der Lasagne grosszügig mit Gemüse ergänzen.
- Burger oder Pizza stets mit einer Portion Salat ergänzen.
- Teigwaren mit einer Gemüsesauce essen (mind. 120 g Gemüse pro Portion). Diese kann auch püriert werden.
- Neue Gemüsesorten ausprobieren. Inspiration bringt zum Beispiel der Swissmilk Saisonkalender.

### Machen Sie den Check



#### 3 Portionen

Gemüse, Salat oder Pilze am Tag



#### 2 Portionen

Früchte oder Beeren am Tag



#### Wählen Sie stets

regionale und saisonale Produkte

Gemüse und Früchte sind sehr wasserreich, sie bringen Masse und Volumen in den Magen, dehnen diesen und lösen so Sättigungssignale im Gehirn aus.



**Swissmilk**  
**Saisonkalender**



**Nahrungsfasern unterstützen die Verdauung und sorgen dafür, dass wir lange satt bleiben.**

---

## Vitamine und Mineralstoffe: ihre Aufgaben im Körper

Für einen gesunden Körper ist die Aufnahme von Mineralstoffen und Vitaminen über die Nahrung unentbehrlich. Der Körper kann diese selbst nicht bzw. nur unzureichend herstellen. Damit wir unseren Bedarf decken können, reicht eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung aus. Nur in speziellen Situationen kann eine Einnahme von Vitamin- oder Mineralstoff-Supplementen sinnvoll sein, wie beispielsweise die Einnahme von Folsäure in der Schwangerschaft.

**Vitamine** sind für die Energiegewinnung, die Nerventätigkeit und das Immunsystem wichtig. Da jedes Vitamin bestimmte Funktionen hat, kommt es auf die richtige Mischung und das Zusammenspiel aller 13 Vitamine an, damit wir gesund bleiben. Gemüse und Früchte sind vor allem für folgende Vitamine gute Quellen:

- Folat (Vitamin B<sub>9</sub>) hilft bei der Zellteilung und Zellneubildung (gute Quellen: grünes Gemüse, Tomaten, Weintrauben)
- Pantothensäure (Vitamin B<sub>5</sub>) hilft beim gesamten Stoffwechsel mit (gute Quellen: jedes Gemüse und jede Frucht)
- Vitamin A ist wichtig für die Sehfähigkeit und den Aufbau und Schutz von Haut, Schleimhaut, Hornhaut und Blutgefässen (gute Quellen: farbintensives Gemüse wie Rübli, Tomaten, Spinat)

- Vitamin C hilft beim Aktivieren zahlreicher biochemischer Reaktionen und beim Aufbau des Bindegewebes, und es hat eine allgemeine Schutzfunktion (gute Quellen: jedes Gemüse und jede Frucht)
- Vitamin K unterstützt bei der Blutgerinnung und dem Knochenaufbau (gute Quellen: grünes Gemüse, Kohl)

**Mineralstoffe** helfen dem Körper beim Aufbau von Knochen, Zähnen und Haut sowie Hormonen und Blutzellen. Sie unterstützen beim Verdauen, regulieren unseren Wasserhaushalt, leiten Reize weiter und aktivieren Enzyme. Der Körper speichert die Mineralstoffe in sehr unterschiedlichen Mengen ab. Da er ständig arbeitet und dabei die Mineralstoffe verbraucht, ist es wichtig, dass wir diese regelmässig zu uns nehmen. Gemüse und Früchte sind vor allem für folgende Mineralstoffe gute Quellen:

- Eisen hilft beim Sauerstofftransport im Blut und bei der Blutbildung (gute Quellen: Gemüse, Himbeeren)
- Kalium unterstützt die Herz- und Muskelfunktion und reguliert den Blutdruck und die Ausscheidung von Flüssigkeit (gute Quellen: Fenchel, Rübli, Kohl, Aprikosen)
- Magnesium unterstützt die Muskelfunktion und ist ein Strukturelement der Knochen (gute Quelle: Gemüse)



Sekundären Pflanzenstoffen werden viele gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben. Sie sind im Gemüse und in Früchten enthalten und für deren Farben, Duft- und Aromastoffe verantwortlich. Durch sie erhält das Rübli seine orange Farbe und der Knoblauch seinen intensiven Duft.





## Zuckergehalt von Früchten

Früchte und Beeren enthalten von Natur aus Zucker, die sogenannte Fruktose, die ihnen den süssen Geschmack gibt. Auch in gewissen Gemüsesorten ist Fruktose enthalten, allerdings nur in sehr kleinen Mengen. Bei frischen Früchten spielt dies allerdings keine grosse Rolle, wenn es bei den zwei empfohlenen Portionen täglich bleibt. Um eine Portion einfach abzuschätzen, hilft die Faustregel «eine Handvoll = eine Portion». Aber Obacht bei diesen Produkten:

**Trockenfrüchte** enthalten immer mehr Zucker als frische Früchte, da ihnen beim Trocknen das Wasser entzogen wird – der Zucker bleibt in konzentrierter Form übrig. Neben dem Zucker enthalten sie aber auch Nahrungsfasern, Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

**Fruchtsaft** besteht aus dem Saft von Früchten und enthält keinen zugesetzten Zucker. Fruchtnektare können zugesetzten Zucker enthalten. Beides sind jedoch Energiebomben. Da sie im Gegensatz zu unverarbeiteten Früchten weder gekaut noch im Magen oder Darm zerkleinert werden müssen, kann der Zucker rasch ins Blut übergehen und führt so zu einem schnellen Blutzuckeranstieg.

Da in Gemüse von Natur aus nur wenig Zucker enthalten ist, sind auch **Gemüsesäfte** zuckerarm. Aber Vorsicht, denn Gemüsesäfte können auch zugesetzten Zucker enthalten. Auskunft gibt die Zutatenliste.

**Fruchtdicksäfte**, wie beispielsweise Apfeldicksaft, können anstelle von Zucker zum Süssen verwendet werden. Für die Herstellung werden Früchte zu einer Art Sirup eingekocht, der dann als Dicksaft angeboten wird. Dieser liefert allerdings fast genauso viele Kalorien wie Haushaltszucker und kann durch den sehr hohen Gehalt an Fruktose (Fruchtzucker) in grösseren Mengen sogar Verdauungsbeschwerden hervorrufen.



In der Schweiz haben die zuckerreichen  
Früchte im Sommer Saison.  
Passend liefern sie uns so Energie für  
viel Bewegung an der frischen Luft.

## Für Wissenshungrige

Früchte, nach absteigendem Zuckergehalt geordnet,  
unterteilt in zuckerreiche und zuckerarme Früchte.

### Zuckerarme Früchte

| Frucht                   | Zucker pro 100 g | Zucker pro Portion<br>(1 Portion = 120 g) |
|--------------------------|------------------|-------------------------------------------|
| Feige                    | 12,2 g           | 14,6 g                                    |
| Apfel                    | 11,5 g           | 13,8 g                                    |
| Honigmelone              | 10,6 g           | 12,7 g                                    |
| Heidelbeere              | 10 g             | 12 g                                      |
| Kirschen                 | 10 g             | 12 g                                      |
| Johannisbeere<br>schwarz | 9,7 g            | 11,6 g                                    |
| Birne                    | 9 g              | 10,8 g                                    |
| Nektarine                | 8,8 g            | 10,6 g                                    |
| Pflaume                  | 8,8 g            | 10,6 g                                    |
| Zwetschge                | 8,8 g            | 10,6 g                                    |
| Mandarine                | 8,6 g            | 10,3 g                                    |
| Pfirsich                 | 8 g              | 9,6 g                                     |
| Orange                   | 7,6 g            | 9,1 g                                     |
| Quitte                   | 7,3 g            | 8,8 g                                     |
| Stachelbeere             | 7,1 g            | 8,5 g                                     |
| Aprikose                 | 6,7 g            | 8 g                                       |
| Johannisbeere<br>rot     | 6,6 g            | 7,9 g                                     |
| Preiselbeere             | 6,1 g            | 7,3 g                                     |
| Brombeere                | 6,1 g            | 7,3 g                                     |
| Erdbeere                 | 5,6 g            | 6,7 g                                     |
| Himbeere                 | 5,4 g            | 6,5 g                                     |
| Rhabarber                | 1,5 g            | 1,8 g                                     |

### Zuckerreiche Früchte

| Frucht        | Zucker pro 100 g | Zucker pro Portion<br>(1 Portion = 120 g) |
|---------------|------------------|-------------------------------------------|
| Banane        | 15,6 g           | 18,7 g                                    |
| Traube, weiss | 14,6 g           | 17,5 g                                    |
| Kaki          | 13,9 g           | 16,7 g                                    |
| Mirabelle     | 13,3 g           | 16 g                                      |
| Mango         | 12,9 g           | 15,5 g                                    |

Das merke ich mir:

---

---

---

---

---

---

---

---