



10 Tipps für mehr Obst und Gemüse im Alltag

1. Nützen Sie die Vielfalt und kaufen Sie möglichst frisches Gemüse und Obst, der Jahreszeit entsprechend. Übrigens, es gibt **50 verschiedene einheimische Gemüsesorten und 20 verschiedene einheimische Obstsorten!**
2. Wenn Sie in einer Kantine essen, bedienen Sie sich mit **reichlich Gemüse und Salat.**
3. **Frisches Gemüse** peppt jede Jause auf - zum Beispiel Tomaten, Paprika, Radieschen, Gurke, Rettich oder einfach ein Salatblatt mit Käse aufs Brot.
4. Greifen Sie zu **Gemügestiften anstatt Knabberereien!** Mit einem fettarm zubereiteten Dip dazu ein idealer Snack!
5. Wählen Sie **Gemüse als Hauptgericht!** Gemüseauflauf, Gemüseragout, gefülltes Gemüse, Gemüsepizza, Gemüsesugo, Gemüsereis usw.
6. Essen Sie zu einer Fleischspeise **immer Gemüse als Beilage** und Salat.
7. Richten Sie Gemüse und Salat immer so attraktiv wie möglich an, z.B. **Gemüsespieße.** Das Auge isst mit!
8. Obst, Radieschen, Karotten, Gurkenscheiben, Kohlrabistücke und Tomaten sind auch **ein idealer Snack für unterwegs**, in der Schule, bei der Arbeit oder auf Reisen. In einer Kunststoffdose bleibt alles frisch und knackig.
9. Vor allem im Winter ist auch **tiefgefrorenes Obst und Gemüse** für Ihre gesunde Ernährung geeignet.
10. Genießen Sie **Obst als Zwischenmahlzeit** und bevorzugen Sie zuckerärmere Sorten, z.B. Beerenfrüchte, Marillen oder Pfirsiche.

Empfehlung: 5 am Tag! Essen Sie 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst am Tag!

Rezept-Tipp: Genießen Sie heimisches Gemüse mit dem folgenden Gericht:

Putenbraten mediterrane Art

**Kostenfreie Workshops,
Beratungen und Vorträge!
JETZT ANMELDEN! Tel: 050 5855 7000
www.kgkk.at/guteidee**