



LÖSUNGSANSÄTZE

ALLES RUND UMS OBST

GESUNDHEIT



Früchte enthalten ganz viel Wasser, lebenswichtige Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern.¹ Aus diesem Grund ist es wichtig, ausreichend Früchte zu essen. Doch wie viel ist das? Es gibt da eine Faustregel. Täglich solltest du fünf Portionen Früchte und Gemüse zu dir nehmen. Davon zwei Portionen Früchte und drei Portionen Gemüse. Eine Portion entspricht einer Handvoll.² Ein Glas Apfelsaft entspricht einer Portion Früchte.



Früchte geben dir nicht nur lebenswichtige Nährstoffe (Vitamine und Mineralstoffe), sondern liefern dir auch Energie. Früchte enthalten je nach Obstart mehr oder weniger Fruchtzucker. Dieser ist tatsächlich süsser als alle anderen Zuckersorten. Schon fast 1,5-mal so süß wie Haushaltszucker³.

Wusstest du, dass Früchte, die gerade Saison haben, besonders reich an Vitaminen und Nährstoffen sind? Dies, weil sie so lange am Baum oder am Strauch wachsen können, bis sich alle Vitamine und Nährstoffe vollständig ausbilden können.⁴ Zudem reifen sie so voll aus und entwickeln ihr volles Aroma.

Hier einige Tipps und Tricks zu Früchten⁵

Äpfel	Die meisten gesunden Inhaltsstoffe befinden sich in oder direkt unter der Schale, daher immer die Schale mitessen. Einige Apfelsorten, zum Beispiel Braeburn-Äpfel, sind zudem reich an Vitamin C, das die Abwehrkräfte stärkt.
Birnen	Die Birnen haben einen hohen Wassergehalt, sind kalorienarm und helfen bei Blasen- und Nierenproblemen. Die Schale sollte immer mitgegessen werden, denn dort verstecken sich die meisten Vitamine.
Zwetschgen	Die Zwetschge gilt als hervorragende Energiespenderin. Zudem enthält sie viele Vitamine, welche die Nerven und das Immunsystem stärken und so helfen, Stress besser auszuhalten und Verstimmungen vorzubeugen. Sie fördert die Verdauung und hilft somit bei Verstopfung.

Für mehr Informationen kannst du selber im Internet recherchieren.

Weitere Links:



<https://www.5amtag.ch/>

¹ <https://naehrwertdaten.ch/de/search/#/food/330465>

² <https://www.5amtag.ch/>

³ <https://www.avogel.ch/de/ihre-ernaehrung/themenuebersicht/fruchtzucker.php#toc>

⁴ chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.sge-ssn.ch/media/sge_pyramid_basic_D_20161.pdf

⁵ chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgiclfindmkaj/https://www.swissfruit.ch/wp-content/uploads/2021/06/2019_obstland-schweiz.pdf

