



MEDIENMITTEILUNG

Bunte Küche gegen grauen Nebel

Bern, 11. November 2010. **Je grauer der Himmel, desto farbiger der Teller: Gegen die Nebelstimmung helfen ein bunt gemischter Gemüsetopf mit Karotten, Sellerie, Kohl und Tomaten oder eine Obstschale voller Äpfel, Zwetschgen, Trauben und Birnen. Die Farben sind dank der sekundären Pflanzenstoffe nicht nur schön, sondern auch gesund.**

Grau hängt der Novembernebel über den Häusern und, wenn er zu dicht wird, auch über den Gemütern. Das ist der ideale Moment, um sich einen Teller voller Farben zu gönnen. Bunte Gemüse und Früchte erfreuen nicht nur das Auge, sondern liefern dem Körper auch viele wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Zu diesen Vitalstoffen – von denen rund 10 000 in der menschlichen Nahrung vorkommen – zählen beispielsweise Carotinoide, Flavonoide, Sulfide und Glucosinolate. **Carotinoide** sind besonders konzentriert in Kürbis, Karotten, Tomaten, grünem Gemüse wie Grünkohl und Spinat sowie in Grapefruit enthalten, **Flavonoide** besonders in Auberginen, Rotkohl, Beeren und blauen Trauben, **Sulfide** in Zwiebeln und Lauch und **Glucosinolate** in allen Kohllarten, Rettich und Radieschen.

Sekundäre Pflanzenstoffe prägen bei Gemüse und Früchten die unterschiedlichen Farben und Aromen und schützen die Pflanzen vor schädigendem Sonnenlicht, Bakterien, Pilzen, Schädlingen und Krankheiten. Werden diese Stoffe übers Essen aufgenommen, üben sie im menschlichen Körper eine Vielzahl von Funktionen aus. Die meisten sekundären Pflanzenstoffe wirken entzündungshemmend und antibakteriell. Aus Carotinoiden beispielsweise produziert der Körper auch das für Sehkraft und Haut wichtige Vitamin A.

Je bunter die Obstschale oder der Gemüseteller, desto abwechslungsreicher präsentiert sich das Bouquet dieser Pflanzenstoffe. Grosszügig gemischt können sie mithelfen, den Körper «winterfit» zu machen. Diese Art von Vorsorge lässt sich täglich – auch mit Kindern – spielerisch und mit Spass umsetzen: Wie viele unterschiedliche Farben schaffe ich auf einen Teller? Rot, gelb, grün, blau und weiss – durch die Kombination von verschiedenen Gemüse- und Früchtesorten ist dies ganz einfach. Probieren ist erlaubt, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Wer sich das noch nicht so vorstellen kann, findet im Kasten ein Beispiel als Anregung, und auf der Seite www.5amtag.ch sind viele weitere farbige Rezepte für graue Herbsttage aufgeschaltet, wie beispielsweise jenes für [«Heisse Früchtchen»](#).

(((KASTEN)))

Bunte Ratatouille-Kartoffeln

(Rezept für 4 Personen, pro Person 2 Portionen Gemüse)

- 4 grosse Kartoffeln
- wenig Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer
- 1 Zwiebel (weiss)
- 1 Knoblauchzehe (weiss)
- 1 Aubergine (violett)
- 1–2 Zucchini (grün)

**Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums
der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit**



- 1 gelbe Peperoni (gelb)
- 250 g Tomaten (rot)
- 1 EL Reibkäse
- ½ Bund Basilikum

Zubereitung

Die Kartoffeln gut waschen, der Länge nach halbieren und mit der Schnittfläche nach oben in eine Gratinform legen. Die Schnittflächen mit wenig Olivenöl bepinseln und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Ofen bei 210 °C 30 bis 40 Minuten backen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein schneiden und ohne Zugabe von Fett andämpfen.

Aubergine, Zucchini, Peperoni und Tomaten in kleine Würfel schneiden, mit der Zwiebel und dem Knoblauch kurz andämpfen, danach über die Kartoffeln verteilen.

Den Reibkäse darüber streuen und ca. 10 Minuten bei 210 °C gratinieren.

Kurz vor dem Anrichten den fein geschnittenen Basilikum darüber streuen.

© 5amtag | Weitere Rezepte finden Sie auf <http://5amtag.ch/service/rezepte/>

Weitere Informationen

Alles Wissenswerte rund um die 5 Portionen Gemüse und Früchte erfahren Sie unter www.5amtag.ch. «5 am Tag» ist eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums der Krebsliga Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Apple a day GmbH (www.appleaday.ch), Cap Gourmand (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), freshbox Switzerland GmbH (www.freshbox.ch), healthy & snacky ag (www.healthyandsnacky.ch), myGoodness International SA, (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), Obipektin AG (www.obipektin.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), SZ take away, Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).

Kontakt Kampagne «5 am Tag»:

Claudia Weiss, Kommunikationsbeauftragte Prävention, 031 389 92 10, media@5amtag.ch