



## MEDIENMITTEILUNG

### Gesunde bunte Snacks aus allen WM-Ländern

Bern, 9. Juni 2010. **Fussball-Weltmeisterschaft – die Zeit der durchtrainierten Fussballer auf dem Feld und der Chipstüten und Bierflaschen auf der Zuschauercouch? Nicht mehr! Moderne WM-Fans wollen selber fit bleiben. Die Kampagne «5 am Tag» liefert Rezepte für gesunde Snacks aus allen WM-Ländern.**

Nicht nur die Fussballer sollen die WM topfit durchstehen, sondern auch die Zuschauerinnen und Zuschauer. Für die spannenden 90 Minuten Fussballspass gibt es jede Menge Alternativen zu Chips und Bier, zum Beispiel frische, farbige Snackideen aus sämtlichen Ländern, die bei der WM mitspielen. Anregungen liefert die WM-Rezept-Broschüre der Kampagne «5 am Tag». Mit viel Teamgeist haben verschiedene Schweizer Gesundheitsorganisationen leckere Rezepte für einen spannenden Fussballabend zusammengetragen. Die Rezeptbroschüre kann unter [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch) heruntergeladen werden.

Damit das Hin und Her der Augäpfel und das Drücken des Einschaltknopfes während der WM nicht die einzigen körperlichen Betätigungen bleiben, können Fussballfans gleich einige spielerische Bewegungstipps aus dem angehängten Kasten umsetzen.

(((KASTEN 1)))

---

### So sieht ein gesunder Snack aus der Schweiz aus:

#### **Kalbsbraten-Röllchen (ca. 20 Stück)**

*Rezeptidee: Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen*

#### **Zutaten**

1 Zucchetti  
1 Karotte  
1 rote Peperoni

60 g Kefen  
Wenig Öl

20 Tranchen kalter Kalbsbraten  
1,5 EL Meerrettichmousse  
1,5 EL Senf

#### **Zubereitung**

waschen  
in dünne, ca. 10 cm lange Stäbchen schneiden  
waschen  
in der Pfanne erhitzen, Gemüse zugeben und kurz  
knackig dünsten, abkühlen lassen

Tranchen dünn bestreichen,  
Gemüse darauf legen und aufrollen,  
auf einem Teller anrichten und  
servieren

Vor- und Zubereitung ca. 20 Minuten

**Weitere Rezepte:** [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

---

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

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)



(((KASTEN 2)))

### **So bleiben Sie spielerisch fit**

Falls Sie sich das Fussballspiel auswärts anschauen: Spazieren Sie strammen Schrittes zu Fuss hin oder steigen Sie zumindest ein, zwei Stationen früher aus Tram oder Bus aus.

Falls Sie das Spiel beim «Public Viewing» im Stehen mitverfolgen: Wippen Sie auf Ihren Füssen hin und her und stellen Sie sich zwischendurch mal auf die Zehenspitzen, damit die Beine besser durchblutet werden.

Beim Zuschauen zuhause auf der Couch: Stehen Sie während des Spiels immer wieder kurz auf, kreisen Sie mit Armen und Schultern und strecken Sie sich, um Ihren Kreislauf in Gang zu bringen.

Gehen Sie während der Pause hinaus an die frische Luft, strecken Sie sich und atmen Sie tief durch.

Lassen Sie bei einem Tor Ihre Freude heraus: Stehen Sie auf, werfen Sie die Arme in die Luft und jubeln Sie!

### **Beteiligte Gesundheitsorganisationen**

Mit vollem Engagement haben die folgenden Schweizer Gesundheitsorganisationen farbige Rezepte aus allen WM-Ländern zusammengetragen:

Action d, Fourchette verte Schweiz, Gsünder Basel, IG Zöliakie der Deutschen Schweiz, Krebsliga Schweiz, Public Health Schweiz, Schweizerische Adipositas-Stiftung, Schweizerische Diabetes Gesellschaft, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizerische Herzstiftung, Schweizerischer Obstverband, Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens, Schweizerischer Verband diplomierter ErnährungsberaterInnen, Suisse-balance, Verband Schweizer Gemüseproduzenten, 5 am Tag.

### **Weitere Informationen**

Alles Wissenswerte rund um die 5 Portionen Gemüse und Früchte erfahren Sie unter [www.5amtag.ch](http://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](http://www.appleaday.ch)), *Cap Gourmand* ([www.capgourmand.ch](http://www.capgourmand.ch)), *Coop* ([www.coop.ch](http://www.coop.ch)), *Exofrucht* ([www.exofrucht.ch](http://www.exofrucht.ch)), *FRESH AG.CH* ([www.freshag.ch](http://www.freshag.ch)), *freshbox Switzerland GmbH* ([www.freshbox.ch](http://www.freshbox.ch)), *healthy & snacky ag* ([www.healthyandsnacky.ch](http://www.healthyandsnacky.ch)), *myGoodness International SA* ([www.my-smoothie.com](http://www.my-smoothie.com)), *Narimpex AG* ([www.narimpex.ch](http://www.narimpex.ch)), *Obipektin AG* ([www.obipektin.ch](http://www.obipektin.ch)), *Rammelmeyer AG* ([www.rammelmeyer.ch](http://www.rammelmeyer.ch)), *Robert Mutzner AG* ([www.mutznerag.ch](http://www.mutznerag.ch)), *S'Z take away*, *Biberist* ([www.sz5.ch](http://www.sz5.ch)) und *Zeste Juice Bars SA* ([www.zeste4life.ch](http://www.zeste4life.ch)).

### **Kontakt Kampagne «5 am Tag»**

Claudia Weiss, Kommunikationsbeauftragte Prävention, Krebsliga Schweiz, 031 389 92 10, [media@5amtag.ch](mailto:media@5amtag.ch)

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

Kontaktadresse: Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach, 3001 Bern, Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)