



## MEDIENMITTEILUNG

### Der Vitaminschub aus dem Tiefkühler

Bern, 3. März 2010. **Abwechslungsreiche, gemüse- und fruchtereiche Mahlzeiten auch im Vorfrühling? Der Griff zur Tiefkühltruhe macht es möglich: Gefrorene Bohnen, Blumenkohl und Spinat zum Menu, zum Dessert Himbeeren, Aprikosen und Zwetschgen – das bringt Farbe und Vitamine auf den Tisch. Oft enthalten Tiefkühlprodukte sogar mehr Vitamine als frische, lange gelagerte Produkte.**

Wer nach den langen Winterwochen ein bisschen Abwechslung zu Rüben, Kohl und Sellerie sucht, kann Menus problemlos mit Tiefkühlware aufpeppen: Bohnen, Spinat, Sommergemüse und Maiskölbchen aus der Gefriertruhe sind rasch zur Hand, einfach verarbeitet und sehr gesund. Zum Dessert lässt sich blitzschnell eine Wähe mit Tiefkühl-Aprikosen oder ein Himbeercoulis aus dem Tiefkühler zubereiten, und schon steht eine gesunde, farbige Mahlzeit auf dem Tisch.

«Tiefgekühltes Obst und Gemüse enthalten die volle Ladung Vitamine, da sie nach der Ernte sofort blanchiert, das heisst ganz kurz mit Wasser und Dampf erhitzt und dann sogleich gefroren werden», erklärt Kerstin Zuk, Kampagnenleiterin «5 am Tag». «Das bedeutet, Tiefkühlware ist oft noch vitaminreicher und knackiger als Frischobst und –gemüse, welches vor dem Verzehr mehrere Tage gelagert wird.» Grüne Bohnen beispielsweise haben nach sieben Tagen Lagerung im Kühlschrank bei +4 °C bereits 80 Prozent Vitamin C verloren. Tiefgekühlt verlieren sie das Vitamin C viel langsamer: Sogar Bohnen, die ein ganzes Jahr tiefgekühlt werden, enthalten immer noch etwa 45 Prozent Vitamin C. Das einzige, was beim Kauf von Tiefkühlprodukten beachtet werden muss: «Die Produkte sollten naturbelassen und ungewürzt sein», betont Kerstin Zuk. Buttergemüse und Sahnesaucen bringen unnötige Kalorien mit sich, und manchen Fruchtemischungen werden Süsstoffe hinzugefügt.

Wer noch mehr Abwechslung im Tiefkühl-Sortiment wünscht, kann ganz einfach selber frisch gekaufte Gemüsesorten kurz blanchieren und einfrieren. Auch Saucen aus frischen Tomaten, Zucchini oder ein leckeres Ratatouille lassen sich gut einfrieren, sind praktisch für eilige Tage und machen es einfach, trotzdem immer auf die empfohlenen fünf Portionen täglich zu kommen.

---

#### ((Kasten 1))

##### So schaffen Sie locker 5 Portionen täglich:

- Zum Zmorge:** 1 Glas frisch gepressten Orangensaft oder 2 Kiwis
- Zum Znüni:** 1 Rüeblli oder eine Handvoll Cherrytomaten
- Zum Zmittag:** 1 Portion Salat zum Menu (möglichst ein Menu mit Gemüse wählen!)
- Zum Zvieri:** 1 Apfel oder 1 Orange
- Zum Znacht:** 1 Gemüseteller, Gemüsesuppe oder Teigwaren mit viel selbstgemachter Tomatensauce

---

#### ((Kasten 2))

##### Ideen für fruchte- und gemüsereiche Blitzrezepte:

Eine Kampagne zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums  
der Krebsliga Schweiz, Gesundheitsförderung Schweiz und des Bundesamtes für Gesundheit.



- Ein Ei mit einer Handvoll Tiefkühlspinat mischen, würzen und in der Pfanne unter Wenden kurz anbraten – fertig!
- Eine Portion Kuchenteig mit zwei Handvoll Tiefkühlgemüse bestreuen, je nach Geschmack mit einem Guss aus 1 dl Milch und 1 Ei begiessen, würzen und backen.
- Eine Handvoll Tiefkühlzweitschgen und eine Handvoll Tiefkühlaprikosen zusammen mixen, etwas Zitronensaft beifügen, nach Bedarf leicht zuckern und als frisches Coulis geniessen.
- Einen Becher Naturjoghurt mit einer Handvoll Tiefkühl-Heidelbeeren mixen, schon steht ein feiner Shake bereit!

---

### 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, Gesundheitsförderung 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, 031 389 92 10, [media@5amtag.ch](mailto:media@5amtag.ch)