



Mit fünf Portionen Gemüse und Früchten aufs Podest

Knackig-frische Rezept-Ideen von «5 am Tag» zur Olympiade

Bern, 26. Juli 2012. «5 am Tag» überrascht zur Olympiade in London mit sieben Rezept-Ideen passend zu sieben olympischen Disziplinen. Die originellen Rezepte nehmen humorvoll Bezug auf verschiedene Sportarten und lassen Hobby-Köchinnen und Hobby-Köche in der Küche zu kulinarischer Höchstform auflaufen.

Morgen startet für rund 10 500 Athletinnen und Athleten aus 205 Nationen das grösste sportliche Highlight dieses Jahres. In rund 300 Wettbewerben wird gerannt, geschwommen, gekämpft oder gesprungen. Inspiriert durch die sportlichen Höchstleistungen auf dem Wettkampflplatz präsentiert «5 am Tag» zu den olympischen Spielen tolle Rezept-Ideen.

«5 am Tag»-Spezial zum sommerlichen Sportevent

102 Athletinnen und Athleten vertreten die Schweiz in London in verschiedenen Disziplinen. Genau so vielfältig wie das Sportprogramm sind auch die Kochideen von «5 am Tag». Während der Olympiade werden auf der Website www.5amtag.ch exklusiv und kostenlos sieben kreative Rezepte aus den beiden «5 am Tag» Kochbüchern zum Nachkochen aufgeschaltet. Zu ausgewählten Sportarten sind auf der Website thematisch passende Kreationen zu finden.

Bereits heute startet unsere U21 Fussball-Nationalmannschaft im Spiel gegen Gabun in den olympischen Wettbewerb. Deswegen wird heute das «5 am Tag»-Spezial unter dem Motto «5 aufs Ma(h)l für unsere Elf» lanciert. Auf der Website wird als Matchverpflegung für die Zuschauerinnen und Zuschauer zu Hause ein Rezept für einen tollen Gratin mit viel Gemüse vorgestellt. Aber auch die Ruder-Finale am 3. August bieten nicht nur sportliche Highlights: Die «gefüllte Melone tête-à-tête» schmeckt Gross und Klein, ganz nach dem Motto «alle im gleichen Boot».

Ob Gemüse-Spiesschen zum Fecht-Final, Dipp-Saucen-Dreierlei zum Triathlon oder drei weitere köstliche Rezepte, es lohnt sich während der Olympiade auf www.5amtag.ch vorbeizuschauen und Ideen für abwechslungsreiche Menus mit viel Gemüse und Früchten abzuholen. So werden die Sommerspiele mit einer zusätzlichen Prise Spannung gewürzt und genügend Energie für eigene Unternehmungen getankt.

Kulinarischer Spitzenkampf: Wie wichtig ist eine ausgewogene Ernährung?

Bei Sportlerinnen und Sportler kann die richtige Ernährung über Sieg oder Niederlage mitentscheiden. Die Athleten nehmen viel Energie in Form von Kohlenhydraten auf, wie sie in Spaghetti, Reis oder Kartoffeln enthalten sind.

Auch im Alltag, bei der Arbeit und in der Freizeit, brauchen wir Energie. Dabei ist gut zu wissen, dass auch viele Früchte einen hohen Anteil an Kohlenhydraten haben.

Ganz oben auf dem Kohlenhydrate-Podest stehen Bananen, dicht gefolgt von Trauben und Kirschen. Aber auch eine Handvoll Trockenfrüchte ist ideal gegen den kleinen Hunger zwischendurch und liefert wertvolle Energie.



Der Vorteil ist dabei, dass Früchte wenig Fett enthalten und dem Körper Vitamine, Mineralstoffe sowie Spurenelemente liefern. Deshalb täglich zu fünf Portionen Gemüse und Früchte greifen, Frische und Power tanken und so den Körper in Schwung halten!

Die Kochbücher von «5 am Tag»

Damit fünf Portionen Gemüse und Früchte aber nicht nur eine Faustregel bleiben und die «5 am Tag»-Disziplin in der Küche mit einer Goldmedaille ausgezeichnet werden kann, liefert «5 am Tag» mit den beiden Kochbüchern «knackig und frisch» (AT Verlag, 2012) und «Junges Gemüse – frische Früchte» (Fona Verlag AG, 2007) in Deutsch und Französisch eine grosse Auswahl an Rezepten.

Die beiden Kochbücher können im Shop unter www.5amtag.ch/shop oder unter der Telefon-Nummer 0844 85 00 00 bestellt werden.

Alles Wissenswerte rund um die gesunden fünf 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.

Kontakt Kampagne «5 am Tag»

Aline Binggeli, Kommunikationsbeauftragte «5 am Tag», Krebsliga Schweiz,
031 389 92 10, media@5amtag.ch.

Lizenznehmer von «5 am Tag» sind Adextro GmbH (www.adextro.ch), Cap Gourmand SA (www.capgourmand.ch), Coop (www.coop.ch), Exofrucht GmbH (www.exofrucht.ch), FRESH AG.CH (www.freshag.ch), healthy & snacky ag (www.snacky.ch), myGoodness International SA (www.my-smoothie.com), Narimpex AG (www.narimpex.ch), PepeRolli GmbH (www.peperolli.ch), Rammelmeyer AG (www.rammelmeyer.ch), Robert Mutzner AG (www.mutznerag.ch), S'Z take away Marcel Schäfer, Biberist (www.sz5.ch) und Zeste Juice Bars SA (www.zeste4life.ch).