

WAS MACHT GEMÜSE UND OBST SO GESUND?

Gemüse und Obst enthalten zahlreiche gesunde Inhaltsstoffe: Vitamine (vor allem Vitamin A-Vorstufen, Vitamin C, Folsäure), Mineralsalze (Magnesium, Kalium, Kalzium, Eisen, Jod, Selen), Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Gemüse hat den Vorteil, bei hoher Nährstoffdichte wenig Energie (Kalorien) zu liefern.

Am besten in allen Farben ...

Sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe sind für die Farbe und den Geruch von Gemüse und Obst verantwortlich. Sie haben viele gesundheitsfördernde Wirkungen: sie schützen vor Infektionen, lindern Entzündungen, töten Bakterien ab, senken Cholesterinwert und Blutdruck und beugen Krebserkrankungen vor.

Saisonal & regional schmeckt Gemüse und Obst am besten, enthält die meisten Nährstoffe und schont gleichzeitig unsere Umwelt!

Scegli frutta e verdura di stagione e coltivate in regione: sono più gustose, contengono più nutrienti e allo stesso tempo dai il tuo contributo per proteggere l'ambiente.

FRUTTA E VERDURA: PERCHÈ FANNO COSÌ BENE?

Frutta e verdura sono ricche in nutrienti sani: vitamine (precursori della vitamina A – specie carotenoidi -, vitamina C ed acido folico), sali minerali (magnesio, potassio, calcio, ferro, iodio, selenio), fibre e fitocomposti. Soprattutto le verdure sono alimenti voluminosi, hanno un'alta densità in nutrienti ma poche calorie.

Mangia a colori!

I fitocomposti danno il colore e l'aroma a frutta e verdura. Possiedono diverse proprietà e hanno funzioni importanti: combattono batteri e prevengono infezioni, riducono l'infiammazione, abbassano i livelli di colesterolo nel sangue e la pressione alta e proteggono contro alcuni tumori.



ROH ODER GEKOCHT?

Bevorzugen Sie rohes Gemüse und Obst. Beim Erhitzen achten Sie auf kurze Garzeiten und verwenden Sie wenig Garflüssigkeit. Ideale Zubereitungsmethoden sind dämpfen, dünsten, druckgaren (im Schnellkochtopf), kurzes Anbraten im Wok und garen in der Mikrowelle. So bleiben auch die hitzeempfindlichen Nährstoffe größtenteils erhalten.

CRUDA O COTTA?

Prediligi verdura e frutta cruda. Per la cottura meglio i tempi di cottura brevi e con poco liquido di cottura in aggiunta. Metodi di cottura ideali sono la cottura al vapore, la rosolatura breve e l'utilizzo del forno a microonde. In questo modo vengono conservati anche la maggior parte dei nutrienti termosensibili.

FAI IL PIENO DI SALUTE ED ENERGIA CON FRUTTA E VERDURA

Un'alimentazione ricca in frutta e verdura oltre ad essere gustosa aiuta a ridurre il rischio di sviluppare malattie tumorali e cardiovascolari, il diabete mellito tipo 2, l'ipertensione arteriosa ed altre patologie.

Per un consumo ottimale si consigliano almeno 5 porzioni al giorno:

3 porzioni di verdura & 2 porzioni di frutta

Eine Initiative des Departments für Prävention und Gesundheitsvorsorge des Südtiroler Sanitätsbetriebes und des Amtes für Prävention, Gesundheitsförderung und öffentliche Gesundheit der Autonomen Provinz Bozen.

Un'iniziativa del Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda sanitaria dell'Alto Adige e dell'Ufficio Prevenzione, Promozione della Salute e Sanità pubblica della Provincia Autonoma di Bolzano.

Text/Testo: Dr. med. Michael Kob
Grafik/Grafica: Effekt! GmbH

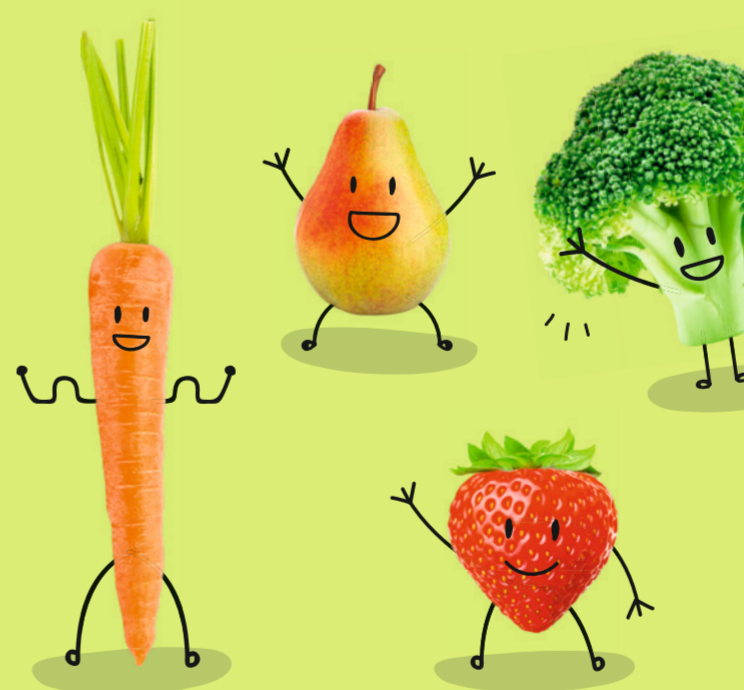
Kontakte und weitere Informationen
Contatti ed ulteriori informazioni
© 2018 Südtiroler Sanitätsbetrieb/Azienda sanitaria dell'Alto Adige

AUTONOME PROVINZ BOZEN – SÜDTIROL
PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO – ALTO ADIGE
PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SÜDTIROL

Südtiroler Sanitätsbetrieb
Azienda Sanitaria dell'Alto Adige
Azienda Sanitaria de Sudtirolo

5 AM TAG · AL GIORNO
OBST & GEMÜSE
FRUTTA & VERDURA

EIN MUSS MIT GENUSS LA SALUTE VIEN MANGIANDO



MEHR GESUNDHEIT UND POWER MIT OBST UND GEMÜSE

Gemüse und Obst schmecken nicht nur gut, sondern können auch das Risiko für Krebserkrankungen, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Bluthochdruck und viele andere Erkrankungen senken.

Als optimal haben sich mindestens 5 Portionen täglich erwiesen:

3 Portionen Gemüse & 2 Portionen Obst

1 PORTION GEMÜSE KANN SEIN

- 1 kleiner Kohlrabi, 1 Paprika oder 7 Kirschtomaten
- 2 Hände voll Salat
- 1 kleine Konservendose Gemüse (ca. 125 g)
- 2 Hände voll gekochter Brokkoli, Spinat (ca. 150 g)
- 1 Handvoll getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen oder Erbsen

1 PORZIONE DI VERDURA PUÒ CORRISPONDERE A

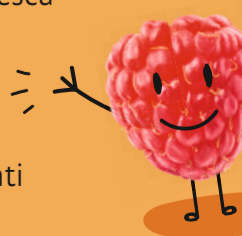
- 1 cavolo rapa piccolo, 1 peperone o 7 pomodorini
- 2 pugni di insalata
- 1 scatoletta di verdura (ca. 125 g)
- 2 pugni di broccoli o spinaci cotti (ca. 150 g)
- 1 pugno pieno di legumi secchi come lenticchie o piselli

1 PORTION OBST KANN SEIN

- 1 Apfel, 1 Banane, 1 Orange oder 1 Pfirsich
- 2 Hände voll Erdbeeren, Himbeeren, Trauben
- 4 EL Fruchtkompott ohne Zucker
- 2 Hände voll TK-Beerenmischung
- 5 Trockenpflaumen/getrocknete Aprikosen

1 PORZIONE DI FRUTTA PUÒ CORRISPONDERE A

- 1 mela, 1 banana, 1 arancia o 1 pesca
- 2 pugni di fragole, lamponi, uva
- 4 cucchiaini di frutta sciroppata senza zuccheri aggiunti
- 2 pugni di frutti di bosco surgelati
- 5 prugne o albicocche essiccate



5 X AM TAG: WAS ENTSPRICHT EINER PORTION?



Verwenden Sie als Portionsgröße einfach Ihre Hand bzw. Ihre Hände. Daraus ergeben sich nämlich dem Alter angepasste und benötigte Mengen. Das ist viel leichter, als immer mit einer Waage zu arbeiten. Es funktioniert, versuchen Sie es!

→ **Frisches, getrocknetes, eingemachtes oder tiefgefrorenes Gemüse und Obst gelten als 1 Portion.**

→ **Stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln oder Süßkartoffeln werden nicht als Portion gezählt!**

→ **Da Kinderhände kleiner sind als Erwachsenenhände, sind auch ihre Portionen kleiner.**



Eine Portion entspricht in etwa einer Handvoll.

Una porzione corrisponde circa ad un palmo.



5 X AL GIORNO: A COSA CORRISPONDE UNA PORZIONE?



Usa il tuo pugno per misurare la porzione. Il pugno è una bilancia naturale secondo il principio: persona piccola - pugno piccolo, persona grande - pugno grande! È molto più semplice che usare la bilancia. Prova, funziona!

→ **Verdura e frutta fresca, secca, conservata o surgelata: si tratta sempre di una porzione.**

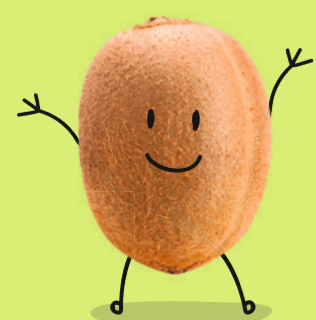
→ **I tuberi (per es. patate, patate dolci) non contano come porzione.**

→ **Dal momento che la mano di un bambino è più piccola di quella di un adulto, lo saranno anche le sue porzioni.**



Bei kleingeschnittenem Gemüse, Salat oder Beeren nehmen Sie zwei Hände voll.

Per verdura tagliata, insalata e piccoli frutti la porzione corrisponde a due palmi.



Weitere Informationen
www.sabes.it/gesundheitsvorsorge

Ulteriori informazioni
www.asdaa.it/prevenzione



REGIONALER SAISONKALENDER CALENDARIO STAGIONALE DELLA REGIONE



	Jan Gen	Feb Feb	Mär Mar	Apr Apr	Mai Mag	Jun Giu	Jul Lug	Aug Ago	Sep Set	Okt Ott	Nov Nov	Dez Dic
Äpfel mele								●	●	●		
Aprikosen albicocche							●	●				
Birnen pere							●	●	●			
Brombeeren more							●	●				
Erdbeeren fragole						●	●	●				
Feigen fichi							●		●	●		
Haselnüsse nocciole									●			
Himbeeren lamponi							●	●	●			
Johannisbeeren ribes						●	●					
Kaki cachi										●	●	
Kastanien castagne									●	●		
Kirschen ciliegie						●	●					
Kiwi										●		
Orangen arancie*	●	●	●	●	●						●	●
Pflaumen prugne							●	●				
Pfirsiche pesche							●	●				
Preiselbeeren mirtilli rossi								●	●			
Quitten cotogne										●	●	
Ringlotten susine							●					
Schwarzbeeren mirtilli								●				
Stachelbeeren uva spina							●	●				
Trauben uva									●	●		
Walnüsse noci									●	●		
Zitronen limoni*	●	●	●	●	●					●	●	●
Zwetschgen prugne								●	●			
Artischocken carciofi			●	●	●					●	●	
Auberginen melanzane								●	●			
Blattsalate insalata verde					●	●	●	●	●	●		
Blaukraut cavolo rosso							●	●	●	●		
Blumenkohl cavolfiore							●	●	●	●		
Bohnen fagioli							●	●	●	●		
Brennnessel ortica				●	●	●	●	●	●	●		
Brokkoli broccoli							●	●				
Erbsen piselli							●	●				
Fenchel finocchi							●	●				
Gurken cetrioli							●	●	●			
Karotten carote							●	●	●			
Kartoffeln patate									●	●		
Kohlrabi cavolo rapa							●	●	●			
Kresse crescione				●	●							
Kürbis zucca									●	●	●	
Lauch porro								●	●	●		
Löwenzahn cicoria			●	●	●							
Mais									●	●	●	
Mangold bietola							●	●	●			
Paprikaschoten peperoni								●	●			
Pastinaken pastinaca										●	●	
Pfifferlinge finferli							●	●	●			
Radichio									●	●	●	
Radieschen ravanelli						●	●					
Rettiche rafano								●	●			
Rhabarber rabarbaro						●	●					
Rote Beete barbabietola									●	●		
Rüben rapa											●	
Sellerieknollen sedano									●	●		
Spargel asparagi				●	●	●						
Spinat spinaci			●	●	●	●	●	●	●	●	●	
Stangensellerie gambo di sedano								●	●			
Steinpilze porcini							●	●	●			
Tomaten pomodori							●	●	●			
Weißkraut cavolo cappuccio							●	●	●	●		
Wirsing cavolo verza	●	●					●	●	●	●	●	●
Zucchini zucchini							●	●	●	●		

*Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen sind zwar keine typischen einheimischen Obstsorten, da sie aber auch bei uns häufig konsumiert werden, scheinen sie im Erntekalender auf. Gli agrumi, come le arance e i limoni, non sono frutti tipici locali ma, essendo consumati frequentemente anche da noi, compaiono nella tabella.