



Obst & Gemüse

# Gesundheit und Fitness

**5** Portionen Gemüse & Obst / Tag  
(min. 400g Gemüse & 250g Obst / Tag / Erwachsener)



1 Portion entspricht der Größe einer Handfläche  
-> Dem Alter angepasst



## Wichtige Nährstoffe

Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, hoher Wasser- und relativ niedriger Kaloriengehalt



## Wirkung auf die Gesundheit

Senkt das Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Schlaganfall. Ein präventives Potenzial bei Krebs, Demenz und Gewichtszunahme

## Produktion / Kauf



**Eigenproduktion zuhause oder im Gemeinschaftsgarten**

**Einkauf beim Produzenten**

Gemeinschaftsgarten finden:

[eisegaart.lu](http://eisegaart.lu)

Lokale Produzenten finden:

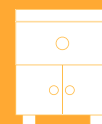
[changeonsdemenu.lu](http://changeonsdemenu.lu)

## Lagerung

Die Art der Lagerung ist auch abhängig von dem Reifegrad der Frucht und dem beabsichtigten Zeitpunkt des Konsums



Kühlschrank  
(Obst- & Gemüsefach)



Speisekammer, Keller & Vorratsschrank  
(kühl & dunkel)



Obst- & Gemüseschüssel  
(hell & Zimmertemperatur)



## Ohne Verpackung

Verzicht auf Transport-, Lager- und Werbeverpackung



## Ohne Zusatzstoffe und GMO

Frische Nahrungsmittel ohne Konservierungsmittel usw.



## Ohne chemische Düngung/Pestizide (Nachfragen)



## Weniger Abfall da keine Massenproduktion & kurze Verkaufswege



## Unterstützung der lokalen Obst- & Gemüsebauern

Ökonomisch, ökologisch & sozial sinnvoll



## Saisonal

Einsparung von Energie & Ressourcenschonend



## Kurze Transportwege

Einsparung von Energie, Ressourcen & weniger Schadstoffemissionen, Flächenverbrauch, Lärm- & Infrastrukturbelastung



## Einsichtige Produktionskette durch direkten Kontakt mit dem Produzenten



## Unabhängig von Großkonzernen

Lokale Obst- & Gemüsesorten, Autarkie des Landes und Unabhängigkeit von der internationalen Preispolitik



## Verwerten

Sehr reifes oder ramponiertes / geschädigtes Gemüse & Obst oder Überreste sinnvoll verwerten



Marmelade, Chutney & einlegen



Smoothie & Saft



Suppe



Einfrischen & trocknen



Ver-schenken

## Entsorgen

Bei Schimmelfall oder Fäule & nicht verzehrbare Teile



Kompost



Biotonne

Herausgeber

[www.ebl.lu](http://www.ebl.lu)  
[info@ebl.lu](mailto:info@ebl.lu)  
(+352) 24786831



In Zusammenarbeit mit



[changeons de menu.lu](http://changeonsde menu.lu)

Veröffentlicht von  
Gemeinde Waldbillig

