



Presseinformation

vom 02.02.2022

Seite 1 von 1

Pressestelle
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn

Tel. +49 228 6845 -3080
Fax +49 30 1810 6845 -3040

presse@ble.de
www.ble.de

Jeden Monat neu auf bzfe.de: Praktisches zu Obst und Gemüse

Auch nach dem Internationalen Jahr für Obst und Gemüse 2021 geht es im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) weiter zu diesem Thema: Auf seiner Online-Seite „Fokus Obst und Gemüse“ stellt das BZfE monatlich Ideen und alltagsnahe Impulse zusammen, wie mehr Obst und Gemüse auf den Tisch kommen kann und wie ein nachhaltiger Speiseplan gelingt.

„Wir möchten die Menschen dauerhaft motivieren und unterstützen, mehr Obst und Gemüse zu essen und dieses wertzuschätzen“, sagt Dr. Margareta Büning-Fessel, Leiterin des BZfE, das in der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) angesiedelt ist. „Deshalb spielen Obst und Gemüse, aber auch Nüsse, Saaten und Hülsenfrüchte in allen Informationen und Bildungsangeboten des BZfE eine zentrale Rolle.“

Für Verbraucher, Ernährungsfachkräfte und andere Multiplikatoren

Ob fundierte Informationen, Rezepte oder praktische Tipps zum gesunden Genuss von Obst und Gemüse – hier werden alle Interessierten fündig. Das Angebot wird jeden Monat erweitert.

Den Auftakt machten im Januar Tipps zur Zubereitung von Rosenkohl, einem klassischen Wintergemüse. Auch der Februar steht im Zeichen von Wurzeln, Knollen und Kohl. Mit dem Winterwochenplan kann täglich schnell etwas Selbstgekochtes auf den Tisch gebracht werden – Vorkochen (oder Meal Prepping) ist hier das Stichwort. Im März erscheint dann das erste junge Frischgemüse im „Fokus Obst und Gemüse“.

Immer mit dabei: Der Saisonkalender Obst und Gemüse, denn saisonal und regional einkaufen gehört zu einem nachhaltigen Speiseplan dazu.

Außerdem gibt es im „Fokus Obst und Gemüse“ Wissenswertes rund um Gesundheit und Fitness, wie beispielsweise zum Immunsystem, zum Mikrobiom oder zum Wohlfühlgewicht.

Die Seite „Fokus Obst und Gemüse“ gibt es unter www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/fokus-obst-und-gemuese/