



EUROPEAN  
FruitVegetablesEUROPE



# Obst- und Gemüsesorten, die zum Herbstanfang in keiner Küche fehlen dürfen

Der Herbst bricht an und damit auch die Saison für Zitrusfrüchte – Orangen, Mandarinen und Clementinen –, aber auch Äpfel und Brokkoli sind frischer, schmecken besser und eignen sich perfekt für die europaweite [#Longlifechallenge](#).

Die Challenge ist einfach und appetitanregend: Essen Sie täglich 5 Stück nährstoffreiches Obst und Gemüse, und nehmen Sie es in Ihre täglichen Mahlzeiten und traditionellen Gerichte auf.

Oktober 2023 – Der Herbst ist angebrochen. Mit dem Ende des Sommers beginnt die Ernte zahlreicher **Obst- und Gemüsesorten europäischer Herkunft**, die in den kommenden Monaten Hauptzutat zahlreicher köstlicher Rezepte sein werden. Es ist die Jahreszeit der Zitrusfrüchte – **Orangen, Mandarinen und Clementinen (aus Valencia, Spanien)**, aber auch **Äpfel (aus Polen) und Brokkoli (aus Spanien)** sind nun die Hauptdarsteller auf unserem Speiseplan. Diese frischen saisonalen Obst- und Gemüsesorten bieten die Nährstoffe, die der Körper braucht.

Dieser Herbst erwartet uns mit einer Vielfalt an Früchten und Gemüse, die Teil der [#Longlifechallenge](#) sind. Die Challenge dieser Kampagne ist einfach und lässt sich ganz leicht meistern – noch dazu ist sie sehr verlockend: **Essen Sie täglich 5 Stück** Obst und Gemüse, um Ihr Immunsystem zu stärken und sich auf die kalten Tage vorzubereiten. Dies erreichen Sie umso mehr, wenn Sie Ihre Mahlzeiten mit einer ausgewogenen Ernährung ergänzen.

Von saisonalen Lebensmitteln zu profitieren, ist eine ausgezeichnete Idee, da sie die optimale Reife erreicht haben und in dieser Zeit besser schmecken sowie kostengünstiger als Obst und Gemüse außerhalb der Saison sind.

## REZEPTE FÜR GERICHTE ZUM TÄGLICHEN VERZEHR

Entdecken Sie auf unserer Website <https://longlifechallenge.eu/de/rezpte/> interessante Rezepte, mit denen Sie kinderleicht leckere Gemüse- und Obstgerichte zum täglichen Verzehr zaubern können. Diese können auf unterschiedlichste Art zubereitet werden: gedämpft, als Zutat origineller Salate, als köstliche Pfannengerichte oder Eintöpfe. Diese besonders vollwertigen Gerichte sind vor allem bei Einbruch der kalten Tage beliebt und

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



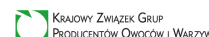
VON EUROPÄISCHEN  
GEMEINSCHAFT  
KOFINANZIERTE KAMPAGNE

#EUAgripromo

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT  
KAMPAGNEN, DIE EINEN GESUNDEN  
LEBENSSTIL PROPAGIEREN.



EUROPEAN  
FruitVegetablesEUROPE



helfen uns, uns über den gesamten Tag gesund zu ernähren: vom Frühstück bis zum Mittagessen, als Snack, Nachspeise oder Abendessen gemeinsam mit der Familie oder Freunden. Zudem erhalten unsere traditionellen Gerichte damit neue Geschmacksnoten, mit denen wir die Challenge, täglich **5 Stück** Obst und Gemüse zu essen, mühelos meistern:

### FRÜHSTÜCK:



**PFANNKUCHEN MIT MANDARINEN:** [Pfannkuchen mit Kakao, Banane, Kokos, Kefirjoghurt und Mandarinen](#)

**MANDARINEN-SNACK:** [Mandarinen-Snack in Schokolade mit gerösteten Walnusstückchen und Salzflocken](#)

**MANDARINEN UND CLEMENTINEN:**  
(<https://longlifechallenge.eu/de/mandarinen-und-clementinen/>). Da sich Mandarinen und Clementinen leicht transportieren und schälen lassen, sind sie ein perfekter schneller und gesunder Snack für unterwegs oder eine kleine Pause.

### MITTAGESSEN:

**ORANGENSALAT:** [Grüner Salat mit Orange, Granatapfel und Walnüssen](#)

**BROKKOLI-STRUDEL:** [Strudel aus Brokkoli, Zwiebel und veganem Mozzarella](#)

**CHIA-PUDDING MIT ORANGE:** [Chia-Pudding mit Orange und Kokos](#)

**ORANGEN:**  
(<https://longlifechallenge.eu/de/orangen/>).

Orangen können auf unzählige Weisen verzehrt werden, sowohl frisch als auch in Form eines Saftes (natürlich immer frisch gepresst).



Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.

**SNACK:**

**BROKKOLI-APFEL-SMOOTHIE:** [Grüner Smoothie mit Brokkoli, Avocado, Spinat und Apfel](#)

**ÄPFEL:** Äpfel sind in unseren Küchen als Zwischenmahlzeit oder als Zutat köstlicher Gerichte sehr beliebt. Sie liefern Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Kalium und Vitamin C und tragen somit zu einer vollwertigen Ernährung bei.

<https://longlifechallenge.eu/de/apfel///>



**ABENDESSEN:**



**BROKKOLI-QUICHE:** [Brokkoli- und Lachs-Quiche](#)

**BROKKOLI:** Brokkoli gilt wegen seines hohen Nährstoff- und Vitamingehalts als eines der reichhaltigsten Gemüsesorten schlechthin sowie als natürliches Antioxidans und Quelle für fettfreie Ballaststoffe. Dank seiner Vielseitigkeit eignet er sich ideal für kreative Eintopfgerichte.

<https://longlifechallenge.eu/de/brokkoli/>

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



## Acerca de FruitVegetablesEUROPE

FruitVegetablesEUROPE wurde vor 60 Jahren gegründet und ist der europäische Obst- und Gemüseverband, der sich für europäisches Obst und Gemüse einsetzt und es vertritt und fördert. Mit Sitz in Brüssel tritt FruitVegetablesEUROPE als Bindeglied zwischen den verschiedenen Parteien in der Industrie und den verantwortlichen Politikern der europäischen Institutionen auf und gibt der europäischen Obst- und Gemüseindustrie eine Stimme. Die Mitglieder von FruitVegetablesEUROPE sind nationale und regionale Föderationen und Vereinigungen (vor allen Dingen Herstellerorganisationen und -verbände) und Unternehmen der wichtigsten Herstellungsländer von Obst und Gemüse in der EU (Frankreich, Deutschland, Griechenland, Italien, Polen, Portugal und Spanien).

[www.eucofel.eu](http://www.eucofel.eu)

Der Inhalt dieser Werbekampagne gibt lediglich die Ansichten des Autors wieder und liegt in seiner alleinigen Verantwortung. Die Europäische Kommission und die Europäische Exekutivagentur für die Forschung (REA) übernehmen keinerlei Verantwortung für eine etwaige Weiterverwendung der darin enthaltenen Informationen.



#EUAgripromo

DIE EUROPÄISCHE UNION UNTERSTÜTZT KAMPAGNEN, DIE EINEN GESUNDEN LEBENSSTIL PROPAGIEREN.

