



# 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



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

Veröffentlicht von

Gemeinde Schifflange

Kontaktperson

Marc Bimmermann  
[marc.bimmermann@schifflange.lu](mailto:marc.bimmermann@schifflange.lu)  
(+352) 26 53 47 336



GEMENG  
**SCHËFFLENG**



# Santé et forme physique

**5** portions de légumes et fruits / jour  
(au moins 400g de légumes et 250g de fruits / jour / adulte)



1 portion correspond à la taille d'une paume -> adaptée à l'âge



## Nutriments essentiels

vitamines, minéraux, fibres, métabolites secondaires des plantes, teneur élevée en eau et teneur relativement faible en calories



## Effets sur la santé

Réduit le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'attaque cérébrale. Un potentiel préventif contre le cancer, la démence et le gain de poids

## Production / Achat



**Propre production à la maison ou dans le jardin communautaire**

**Achat chez le producteur**

trouvez un jardin communautaire  
[eisegaart.lu](http://eisegaart.lu)

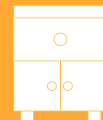
trouvez un producteur local  
[changeonsdemenu.lu](http://changeonsdemenu.lu)

## Stockage

Le type de stockage dépend également du degré de maturité des fruits et de la date de consommation prévue



Réfrigérateur (compartiment à fruits & légumes)



Cellier, cave ou armoire à provisions (frais et sombre)



Bol de fruits et légumes (lumineux & température ambiante)



**Sans emballage**  
pas d'emballage de transport, de stockage et promotionnel



**Sans additifs et OGM**  
Nourriture fraîche sans conservateurs, etc.



**Sans engrais chimiques / pesticides**  
(demandez)



**Moins de déchets**  
car pas de production de masse et des courts circuits de vente



**Soutien aux producteurs locaux de fruits et légumes**  
économiquement, écologiquement et socialement raisonnable



**Saisonnier**  
économie d'énergie et conservation des ressources



**Courts chemins de transport**  
économies d'énergie et de ressources et moins d'émissions polluantes, d'utilisation des sols, de bruit et d'infrastructures



**Chaîne de production transparente**  
par contact direct avec le producteur



**Indépendance des grandes entreprises**  
fruits et légumes locaux, autosuffisance du pays et indépendance par rapport à la politique de prix internationale

## Utilisation

Comment consommer les fruits et légumes très mûrs ou abîmés



confiture, chutney & conserver



smoothie & jus



soupe



congeler & sécher



offrir

## Éliminer

En cas de moisissure ou de pourriture & les pièces non consommables



compost



déchets biodégradables

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



En collaboration avec



changeons de menu.lu

Publié par

Commune de Schifflange

Personne de contact

Marc Bimmermann

[marc.bimmermann@schifflange.lu](mailto:marc.bimmermann@schifflange.lu)

(+352) 26 53 47 336



GEMENG  
SCHËFFLENG