



# Gesondheet a Fitness

**5** Portioune Geméis & Uebst / Dag  
(min. 400g Geméis & 250g Uebst / Dag / Erwuessenen)



1 Portioun entsprécht der Gréisst vun enger Handfläch -> Dem Alter ugepasst



## Wichtig Nährstoffer

Vitamine, Mineralstoffer, Ballaststoffer, sekundär Pflanzenstoffer, héije Waasser- a relativ niddrege Kaloriëgehalt



## Wierkung op d'Gesondheet

Reduzéiert de Risiko fir Bluthéichdruck, Häerz-Kreesslaf-Erkrankungen an e Schlag. E präventiivt Potenzial bei Kriibs, Demenz a Gewichtsounam

## Produktioun / Akaf



**Eege Produktioun doheem oder am Gemeinschaftsgaart**

**Akaf beim Produzent**

Gemeinschaftsgäert fannen

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

Lokal Produzente fannen

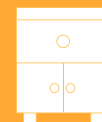
[changeonsdemenu.lu](http://changeonsdemenu.lu)

## Stockage

D'Manier vum Stockage ass ofhängeg vun der Maturitéit vun der Fruucht an dem Zäitpunkt, wou d'Fruucht soll konsuméiert ginn



Frigo (Geméis- & Uebstfach)



Spënnchen, Keller & Stockageschaf (kill an donkel)



Uebst- & Geméisschassel (hell & Zëmmertemperatur)



## Ouni Verpackung

Op Transport-, Lager- a Werbeverpackung verzichten



## Ouni Zousazstoffer a GMO

Frësch Liewensmëttel ouni Konservéierungsstoffer



## Ouni chemesch Düngung/ Pestiziden (Nofroen)



## Manner Offall well keng Masseproduktioun & kuerz Verkafsweeër



## Ënnerstëtzung vu lokalen Uebst- a Geméisbaueren

ekonomesch, ekologesch a sozial sënnvoll



## Saisonal

Aspuerung vun Energie & Ressourcëschonend



## Kuerz Transportweeër

Aspuerung vun Energie, Ressourcen & manner Schuedstoffemissiounen, Flächeverbrauch, Kaméidi & Infrastruktur-belaaschtung



Transparent Produktiounsketten duerch direkte Kontakt mam Produzent



## Onofhängeg vu grouse Konzerner

Lokal Uebst- & Geméisarten, Autarkie vum Land an Onofhängegkeet vun der internationaler Präispolitik

## Verwäerten

Zeidegt oder ramponéiert / beschiedegt Geméis an Uebst sënnvoll verwäerten



Gebeess, Chutney & amaachen



Smoothie & Jus



Zopp



Afréieren & dréchnen



Ver-schenken

## Entsuergen

Bei Schëmmel oder Faulung & net iessbar Stécker



Kompost



Biotonn



## 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)

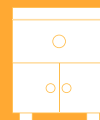
trouvez un producteur local  
[changeonsdemenu.lu](http://changeonsdemenu.lu)

## 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