



5 simple Tricks, die dabei helfen, mehr Gemüse zu essen

Berlin, 19. Februar 2020

Bei 87 Prozent der Deutschen landen am Tag maximal zwei Portionen Gemüse auf dem Teller, bei jedem zweiten ist es nicht einmal eine Portion. Die [Ergebnisse](#) einer aktuellen [HelloFresh Studie](#)¹ zeigen, dass Deutschland beim Gemüseverzehr im Ländervergleich an vorletzter Stelle steht. Der Rezeptentwickler und gelernte Koch Marco Hartz verrät zum Tag der gesunden Ernährung am 7. März fünf Tricks, die dabei helfen, im Alltag mehr Tomaten, Karotten und Co. zu essen.

1. Die 50-Prozent-Regel befolgen

Die sogenannte 50-Prozent-Regel ist simpel, aber effektiv. Der HelloFresh Experte empfiehlt, stets den halben Teller mit Gemüse zu belegen. Somit läuft niemand mehr Gefahr, das Grünzeug schlichtweg zu vergessen – denn was auf dem Teller liegt, wird schließlich (meistens) auch gegessen. Die [Burrito Bowl](#) ist ein gutes Beispiel für eine gelungene Portionierung.

2. Sich selbst austricksen

Gemüsemuffel können sich ganz leicht selbst austricksen. Marco schlägt vor, geriebene Karotten oder Pilze klassischen Gerichten hinzuzufügen, wie zum Beispiel einem Chili con Carne, Spaghetti Bolognese oder Burgern. Schon wenn nur ein Drittel der Mahlzeiten aus Gemüse besteht, wird der Geschmack saftiger und das treibt gleichzeitig den Vitaminhaushalt in die Höhe.

3. Gemüse kann auch cool sein

Gefrorenes Gemüse wird unterschätzt. "Zwischen frischem und gefrorenem Gemüse gibt es keinen signifikanten Unterschied, was den Nährstoffgehalt betrifft. Beide Varianten sind eine tolle Vitaminquelle", erklärt der Koch-Profi. Um zu vermeiden, dass die Zutaten nach dem Auftauen matschig werden, ist es am besten, sie in gefrorenem Zustand zu kochen und bei Gerichten zu verwenden, die etwas mehr Feuchtigkeit erfordern. Risotto, Suppen oder Lasagne sind optimal.

4. Nichts geht über eine gute Suppe

Suppen bergen wahre Gemüseschätze. In kaum einem anderen Gericht lassen sich so viele unterschiedliche Sorten unterbringen. Am besten starten Hobby-Köche mit gebratenen Zwiebeln, Knoblauch, Karotten, Sellerie und einer Gemüsebrühe. Danach können sie so viele unterschiedliche Gemüsearten hinzufügen, wie sie wollen. Gewürze wie Oregano, Basilikum oder Selleriesamen vollenden den Geschmack. Die [Thai-Kokos-Süßkartoffel-Suppe](#) von HelloFresh etwa bietet reichlich Inspiration für leckere Varianten.

¹ Im Auftrag von HelloFresh befragte das Marktforschungsinstitut OnePoll 9.000 Personen aus Australien, Neuseeland, Kanada, Großbritannien, Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Belgien im September 2019.



5. Die Menüplanung den Experten überlassen

Kochboxen von HelloFresh sind nicht nur ein Gemüse-Garant, sondern auch ziemlich unkompliziert. Die frischen vorportionierten Zutaten für individuell ausgewählte Rezepte landen Woche für Woche ganz bequem direkt vor der Haustür. Kundinnen und Kunden können die leckeren Mahlzeiten mit Schritt-für-Schritt-Anleitungen einfach zu Hause selbst kochen. Im Durchschnitt beinhaltet jedes Gericht zwei bis drei Portionen Gemüse. Die Planung einer ausgewogenen Ernährung übernehmen Experten wie Marco Hartz von HelloFresh.

Alles über den HelloFresh Food Report

<https://www.hellofresh.de/about/food-report>

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.

Pressekontakt

Judith Schwarzer

+49 (0)30 403668899

PR Managerin DACH

judith.schwarzer@hellofresh.de

Saarbrücker Straße 37a, 10405 Berlin

www.hellofresh.de

Über HelloFresh

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland und Schweden ein Team von über 4.500 Mitarbeitern. Im 3-Monatszeitraum 1. Juli bis 30. September 2019 lieferte HelloFresh 69 Millionen Mahlzeiten an 2,6 Millionen aktive Kunden weltweit aus. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse. www.hellofresh.de