

5 am Tag – Ich mach' mit...

1. Was war Ihr Lieblingsgemüse als Kind? ... und was ist es heute?

Ich aß alle gern. Ich esse noch alle gern.

2. Was ist Ihr Lieblingsobst und zu welcher Gelegenheit snacken Sie es am liebsten?

Im Herbst fast jeden Tag / Im Sommer fast jeden
Granatapfel & Datteln / Tag Wassermelone + Kirschen

3. Gab's für Sie in jüngster Zeit Neuentdeckungen in Sachen Obst oder Gemüse?

Leider nicht. Ich bin aber auf die Suche
Obst: Gemüse:

4. 5 mal am Tag Obst und Gemüse verzehren – wie motivieren Sie einen Obst- und Gemüseuffel zuzugreifen?

Er (sie) soll mich beim Verzehren von Gemüse + Obst
zusehen.

5. Obst, Gemüse oder Saft – was wählen Sie, um voller Power in den Tag zu starten?

Obst

6. Kommt garantiert an: Ihr Lieblingsrezept mit Obst oder Gemüse?

Geschmortes Lammfleisch mit getrocknet. Aprikosen +
Pflaumen + Pistazien + Mandeln.

7. Konserven und Tiefkühlware – wer ist Ihr Retter in der schnellen Küche?

Weder noch. Es lebe Slow Food!

Konserven

Tiefkühlware

8. Hand aufs Herz – wie viele Portionen Obst und Gemüse haben Sie gestern gegessen?

1

2

3

4

5

mehr

9. Mit welchem Obst oder Gemüse würden Sie sich im Moment vergleichen und warum?

Wassermelone. Löscht am besten den Durst.

10. Könnten Sie uns das auch noch aufmalen?



Reza Haidari

Fax: 06 21 / 3 38 40 10

Absender:

Name

Reza Haidari-Kahkeshi

Servicebüro

5 am Tag e.V.

Käfertaler Straße 190

68167 Mannheim

Telefon: 06 21 / 3 38 40 14

E-Mail: info@5amtag.de

Mehr Informationen über 5 am Tag finden Sie im Internet unter: www.5amtag.de