



**MEDIENMITTEILUNG zur OFFA-Sonderschau der Krebsliga Ostschweiz**

## **Früchte & Gemüse: Mit dem «5 am Tag»-Mini-Bus an der OFFA**

**Gemüse und Früchte – vom täglichen Speiseplan nicht wegzudenken! Am besten fünf Portionen davon. An der OFFA-Sonderschau der Krebsliga Ostschweiz in der Halle 9.1 (Stand 9.1.076) erhalten Besucherinnen und Besucher frisch zubereitete Früchte- und Gemüse-Smoothies: Ideale Energiespender für einen erfolgreichen Messetag. Von 11 bis 13 Uhr verteilen prominente Gäste wie Renato Kaiser, Spoken Word Künstler oder Tranquillo Barnetta, Schweizer Fussball-Profi gemäss Tagesprogramm die erfrischenden Drinks.**

Auch in diesem Jahr ist die Krebsliga Ostschweiz mit ihrem Hingucker, dem «5 am Tag»-Mini-Bus, an der OFFA vertreten. Nebst feinen, frisch zubereiteten Smoothies erhalten die OFFA-Besucherinnen und -Besucher praktische Tipps und clevere Tricks für eine gesunde Ernährung mit Pfiff. Das wichtige Thema wird anhand der Empfehlungen für einen gesunden Speiseplan mit «5 am Tag» auf einfache Art erklärt und so ansprechend nähergebracht.

## **Prominente Unterstützung durch Ostschweizer Künstler von 11.00 bis 13.00 Uhr**

**Tranquillo Barnetta, Schweizer Profi-Fussballer.** Der 75-fache Schweizer Internationale im Dienste des FC St. Gallen ist nach wie vor einer der bekanntesten und beliebtesten Fussballspieler des Landes. Von 2004 bis 2014 spielte er erfolgreich in der Deutschen Bundesliga und war während dieser Zeit Teil des Kaders der Schweizer Nationalmannschaft an drei Welt- und zwei Europameisterschaften. Seit 2016 spielt er wieder bei seinem Heimatclub FC St.Gallen. **Tranquillo Barnetta** verteilt am **Freitag, 12. April 2019** am Stand der Krebsliga Ostschweiz schmackhafte Vitaminbomben – Fotos schiessen erlaubt.

**Renato Kaiser**, Spoken Word Künstler, Comedian, Satiriker, Autor. Im März 2005 stand er das erste Mal auf der Bühne, im November des gleichen Jahres gewann er seinen ersten Slam in Winterthur. In den folgenden Jahren entwickelte er sich dank Auftritten in Deutschland, Österreich und der Schweiz zu einem der bekanntesten Exponenten der deutschsprachigen Poetry Slam Szene und wurde 2012 in Winterthur Poetry Slam Schweizermeister. «Mit Hirn und Herz» stellt **Renato Kaiser** seine Wortgewandtheit am



**Sonntag, 14. April 2019** direkt am Stand erneut unter Beweis – passend zu den «mit Hirn und Herz» zubereiteten Smoothies.

**Besuchen Sie uns unter dem Dach der Sonderschau «pre-event» in der Halle 9.1. am Stand 9.1.076 und freuen Sie sich auf ein energiegeladenes, lustvolles Erlebnis.**

**Kontakt:** Sonja Fehr, Assistentin der Geschäftsführung, Krebsliga Ostschweiz, Flurhofstrasse 7, 9000 St. Gallen, Telefon 071 242 70 25, [sonja.fehr@krebsliga-ostschweiz.ch](mailto:sonja.fehr@krebsliga-ostschweiz.ch), [www.krebsliga-ostschweiz.ch](http://www.krebsliga-ostschweiz.ch) / [www.5amtag.ch](http://www.5amtag.ch)

St. Gallen, 07.03.2019

## **Fünf Portionen jeden Tag – aber wie?**

Damit es nicht beim guten Vorsatz bleibt, bietet der Mini-Bus einen echten Mehrwert: konkrete Tipps vom geschulten Personal sowie praktische Hilfestellungen für den Alltag wie die handlichen Rezept-Karten oder einem Saisonkalender. Mit nur zwei Dezilitern Smoothie oder Fruchtsaft kann eine der empfohlenen fünf Portionen Gemüse und Früchte abgedeckt werden. Es empfiehlt sich, bei jeder Mahlzeit ein bis zwei Handvoll Gemüse oder Früchte einzubauen. Denn so ist eine ausgewogene, abwechslungsreiche und schmackhafte Ernährung garantiert. Gemüse und Früchte sind kalorien- und fettarm und versorgen den Körper mit lebenswichtigen Vitaminen, Mineralstoffen, Nahrungsfasern und sekundären Pflanzenstoffen. Zudem helfen sie, das Körpergewicht im Normalbereich zu halten. Eine ausgewogene Ernährung mit viel Gemüse und Früchten und wenig tierischen Lebensmitteln kann das Risiko für verschiedene Krebsarten senken. Es ist uns ein grosses Anliegen, vor allem auch junge Leute vermehrt anzusprechen und von den Vorteilen einer gesunden, schmackhaften Ernährung zu überzeugen. «5 am Tag» ist eine Kampagne der Krebsliga Schweiz zur Förderung des Gemüse- und Fruchtekonsums.

## **Bildlegende:**

Bild 1 – «5 am Tag»-Mini-Bus

Bild 2 – Wake up-Smoothie

Bild 3 – Ufsteller-Smoothie

Bild 4 – Tranquillo Barnetta (bitte wenn möglich die Foto-Credits «Leo Boesinger» erwähnen)

Bild 5 – Renato Kaiser