

Die bunte Vielfalt

Ernährungs-Tipps für die warme Jahreszeit von Henrike Staudte

Fett in Maßen, Wasser in Massen!

So lautet das Motto für optimale Ernährung im Sommer. Es gilt vor allem, den Wasserhaushalt im Blick zu behalten – und auf die Signale des Körpers zu achten, denn tatsächlich gelüstet es uns jetzt ohnehin mehr nach einem knackigen Salat, süß-säuerlichen Früchten und leichten Gerichten mit frischen Kräutern. Wer nach sommerlicher Kochinspiration sucht, wird in den Küchen der Mittelmeerländer fündig. Nebenbei unterstützen Olivenöl, rote Trauben & Co. die Herzgesundheit, sodass die Sommerhitze dem Kreislauf nichts anhaben kann.



Viel Wasser – aber nicht eiskalt!

Wie wir alle wissen, ist das Trinken von klarem, lebendigem Quellwasser noch wichtiger als die Nahrungszufuhr. Das gilt besonders für den Sommer. Auch wenn es dich an heißen Tagen nach Kaltem gelüstet, solltest du auf einen Eisberg im Wasserglas verzichten – dein Körper versucht dann nämlich das Temperaturtief auszugleichen, sodass du letztendlich mehr schwitzt als vorher. Nur wer beim Trinken Zimmertemperatur wählt, wird mit echter Abkühlung und Erfrischung belohnt. Spritzigkeit und Aroma im Glas schenken frisch gepflückte Melisse- oder Pfefferminzblätter und Zitronenscheiben.



Rote Beeren nach Herzenslust

Die rote Farbe bei Früchten und Gemüse resultiert aus deren Gehalt an sekundären Pflanzenstoffen. Die sind im Gegensatz zu Vitaminen und Mineralien zwar nicht lebensnotwendig, können aber dennoch mit vielfältigen gesundheitlichen Wirkungen aufwarten. Meistens wirken diese Vitalstoffe antioxidativ und schützen auf diese Weise unser Gefäßsystem vor den schädigenden Einflüssen freier Sauerstoffradikale. Die Wissenschaft lässt keine Zweifel offen: Regelmäßiger Konsum von Ribiseln, Erd-, Him-, Heidel-, Brom- und anderen roten Beerenfrüchten (z.B. Tomaten) tut unserem Herzen gut und senkt das Infarkt-Risiko.



alt des Sommers

Oranges für Haut und Augen

Im Sommer brauchen besonders unsere Haut und die Augen einen Schutz vor starker Sonneneinstrahlung. Neben Sonnencreme und Sonnenbrille kann ein Extraschutz auch von innen kommen: und zwar in Form von Carotinoiden. Orange-Gelbe Früchte wie Marillen, Papaya, Süßkartoffeln oder Karotten enthalten viel Beta-Carotin – um dieses optimal verwerten zu können, benötigt der Körper allerdings zusätzlich etwas Fett. Ein Papaya-Karotten-Cocktail mit einem Schuss Walnussöl bringt nicht nur Farbe ins Glas, sondern auch eine gesunde, schützende Bräune auf die Haut.



Rohes Grün für das Immunsystem

Nicht nur im Winter, auch im Sommer gibt es krankmachende Erreger, wie etwa Salmonellen, die sich gerne in Törtchen und Eiscremen tummeln. Um ihnen und anderen Bakterien rasch den Wind aus den Segeln zu nehmen, lohnt es sich, die Abwehrfunktion der Fresszellen mit *Vitamin C*, *Folsäure* und *Zink* zu unterstützen. Alle drei Vitalstoffe finden sich in rohem Grün, also z.B. in Wild- und Küchenkräutern, Blattsalat, Fenchel oder Spinat. Wie wäre es mit einem kalten Joghurt-Kräuter-Süppchen, einem Fenchel-Basilikum-Smoothie oder einem Vogerlsalat mit Walnüssen?

Dein Immunsystem wird dir den grünen Genuss danken!

Mein sommerlicher Essalltag

Morgens ... starte ich auf nüchternen Magen mit frisch bereitetem Ingwer-Wasser. Da es ohne Koffein nicht geht, folgt wenigstens eine gesunde Variante: Kaffee mit Mandelmilch und ½ TL Reishi-Heilpilzpulver, schaumig aufgeschlagen und superlecker. Frische Heidel- oder Himbeeren mit gerösteten Walnüssen oder Pinienkernen sorgen für Frische. Ein üppigeres Frühstück brauche ich im Sommer nicht.

Mittags ... läuft mein Stoffwechsel auf Hochtouren – optimal, um Rohkost und Fleisch oder Fisch zu essen. Am liebsten mag ich leichte Blattsalate mit Rinder- oder Fischfilet vom Heilbutt, Lachs oder Kabeljau.

Nachmittags ... brauche ich meist einen Muntermacher – dazu reicht mir normalerweise etwas Spritziges wie z.B. ein Glas frisch gepresster Orangensaft. Falls der Magen knurrt, mach ich mir einen Erdbeer-Bananen-Mandelmilch-Shake.

Abends ... benötige ich etwas leicht Verdauliches, am besten gedünstetes Gemüse. Ratatouille oder ein Brennnesselsüppchen nähren, ohne zu beschweren. Mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen esse ich nichts mehr, damit die Verdauungsorgane über Nacht eine lange Ruhepause haben.