Xundi
TIPP Juni

Gesunde Kost für heiße Sommertage

Egal, ob wir heiße und schwüle Sommertage erleben, oder ob wir von extrem wechselnden Temperaturen gequält werden. Damit unser Organismus diese Situationen besser meistert, sollten wir uns gezielt ernähren. Es ist gar nicht schwer, eine gesunde Kost für anstrengende Sommertage zusammenzustellen.

In der schönen Jahreszeit kann unser Körper besonders intensiv aus Naturprodukten Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente aufnehmen. Daher sollten wir die Erntezeit nützen und möglichst oft zum reifen, heimischen Obst und Gemüse greifen.

Das heißt aber nicht, dass wir ausschließlich frisches Obst und rohes Gemüse essen müssen. Im Gegenteil: Die Sommerkost sollte ausgewogen und vielfältig sein. Ideal: eine Ernährung, wie sie im Mittelmeerraum üblich ist - leicht und gesund.

Die wichtigsten Faktoren der Mittelmeerküche:

- Knackige Salate aus rohem Gemüse, angerichtet mit kaltgepressten Olivenöl. Dieses besteht aus 70 Prozent ungesättigten Fettsäuren und senkt das schädliche LDL-Cholesterin.
- Wenig mageres Fleisch, dafür mehr Meeresfisch. Die Omega-3-Fettsäure im Fisch beugen der frühzeitigen Aderverkalkung vor.
- Nudeln geben Energie, machen nur dann dick, wenn sie mit fettem Fleisch oder fetten Soßen gegessen werden. Ein gesundes Beispiel: Spagetti mit Olivenöl und Knoblauch.
- Frische Früchte oder Fruchtsalat aus Äpfeln, Kiwis, Birnen, Trauben, Papayas.

Wichtig speziell an heißen Sommertagen: fünf kleine Mahlzeiten statt drei große, das belastet den Organismus nicht so sehr.

Wer auf Speck und Wurst nicht verzichten möchte, sollte dabei einen Trick anwenden: Essen Sie rohe Tomaten dazu oder ein großes Stück Wassermelone hinterher. Diese Naturprodukte enthalten den Pflanzenfarbstoff Lycopen. Er kann die Umwandlung von Nitraten und Nitriten in Nitrosamine verhindern. Das können übrigens auch rohe Paprikaschoten mit ihrem Wirkstoff Phenolsäuren.

Grundsätzlich sollten wir an Sommertagen – speziell zur Erntezeit – täglich ½ Kilo Obst und ½ Kilo Gemüse essen und zwar in den Farben Rot, Grün, Gelb und Orange.

An heißen und schwülen Sommertagen dürfen wir – für gesunde Nieren, gute Laune und für eine jugendliche Haut – nicht aufs Trinken vergessen. Am gesündesten: 1,5 bis 2 Liter stilles Mineralwasser oder ungesüßten Kräutertee. Außerdem kann man den Durst auch „wegessen“. Mit Melonen aller Art, mit Salatgurken, Trauben und reifen Tomaten tanken wir reichlich Flüssigkeit.

Quelle: Prof. Hademar Bankhofer, Evelyn Hofer