

## Ernährungstipps für heiße Tage

Wenn es draußen warm wird, kann das richtige Essen helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren. Nicht nur satt sollte das Essen machen – besonders an heißen Tagen muss durch die richtige Ernährung auf der Flüssigkeits- und Nährstoffverlust ausgeglichen werden, der durch das erhöhte Schwitzen entsteht. Vollwertiges, leichtes und vielfältiges Essen hält darüber hinaus gesund und fördert Leistung und Wohlbefinden. Orientierung bieten die Ernährungsgewohnheiten aus Ländern, in denen die Temperaturen heißer sind als bei uns. Besonders die mediterrane Küche, aber auch die orientalische und indische Küche bieten leichte und bekömmliche Rezepte für den Sommer.

### Allgemeine Tipps:

- Ausreichend Flüssigkeit: Mindestens eineinhalb bis zwei Liter Flüssigkeit am Tag sollte ein erwachsener Mensch über den Tag verteilt trinken. Aber: Der Flüssigkeitsbedarf unterscheidet sich individuell – wer etwa von Natur aus viel schwitzt, Sport treibt oder sich anderweitig körperlich betätigt, muss auch diesen Wasserverlust ausgleichen. Ideal ist Mineral- oder Leitungswasser, stark verdünnte Saftschorlen oder ungesüßte Kräuter- oder Früchtetees. Keine gute Idee ist es dagegen, den Durst mit Kaffee, Schwarz- oder Grüntee, alkoholischen Getränken wie Bier oder aber auch stark gezuckerten Softdrinks zu stillen. Wer Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Nierenleiden hat, sollte die richtige Trinkmenge mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt besprechen.
- Eiweißbedarf decken: Egal ob heiß oder kalt – um die Körperfunktionen richtig erledigen zu können und damit Knochen und Muskeln nicht abgebaut werden braucht unser Körper etwa ein Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. Bekömmliche Eiweißquellen für heiße Tage sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Strauch- oder Kichererbsen.
- Etwas mehr salzen: Salz benötigen wir im Sommer etwas mehr, da es hilft, Wasser in den Körperzellen zu binden. Durch das sommerliche Schwitzen verliert der Körper neben Wasser auch Salz und damit die Möglichkeit, Wasser zu binden. Aber Vorsicht! Zu viel Salz ist auch nicht gesund und kann im Zusammenspiel mit Wasserverlust zu Bluthochdruck führen. Klären Sie die richtige Menge am besten mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ab.
- Leichte, gut verdauliche Mahlzeiten: Leichte Mahlzeiten belasten den Körper nicht und versorgen den Körper zusätzlich mit Flüssigkeit. Greifen Sie an heißen Tagen lieber zu frischem Obst und Gemüse und gekochte Hülsenfrüchte. Lebensmittel mit hohem Wassergehalt sind etwa Apfel, Kirschen, Beeren, Tomate, Gurke, Sellerie, Kohl, Champignons oder Salat. Vollkorngetreide und stärkehaltiges Gemüse wie Kartoffeln sorgen für die Sättigung. Zu schweres und fettiges Essen erfordert viel Energie zur Verdauung und erwärmt den Körper dadurch zusätzlich. Außerdem können Lebensmittel den Elektrolythaushalt wiederherstellen, der durch starkes Schwitzen ausgelaugt wird. Broccoli, Fenchel und grünes Blattgemüse sind beispielsweise hervorragende Kaliumlieferanten, während Kräuter wie Melisse, Pfefferminze, Salbei und Malve kühlend wirken. Chili fördert die Schweißproduktion und kühlt dadurch ebenfalls –ausreichend trinken nicht vergessen!
- Auch die Häufigkeit der Mahlzeiten kann zum eigenen Vorteil genutzt werden: Essen Sie lieber häufiger kleinere Mahlzeiten, anstatt wenige große, um die Verdauung nicht zusätzlich zu belasten.
- Temperatur: Auch wenn es verlockend ist und sich kurzfristig kühl anfühlen kann: Kalte Speisen und Getränke haben keinen kühlenden Effekt auf den Körper, im Gegenteil! Da die Lebensmittel erst auf Körpertemperatur erwärmt werden müssen, steigt die Körpertemperatur sogar an. Dasselbe gilt für heiße Lebensmittel. Ideal ist eine Ess- und Trinktemperatur, die nah an der Körpertemperatur ist.

## Rezepte

### Griechischer Salat:

Ein knackiger Salat mit viel wasserhaltigem Gemüse, das auch regional bei uns wächst. Grundzutaten sind:

- Tomaten
- Gurken
- Zwiebeln
- Feta
- Oliven

Verfeinern kann man den Salat je nach Geschmack mit weiteren Zutaten. Köstliche Ergänzungen sind beispielsweise

- Rucola
- Paprika
- Eingelegtes Grillgemüse
- Kapern
- (Vollkorn-) Nudeln
- Weiße Bohnen
- Croutons



Angemacht wird griechischer Salat traditionellerweise mit einem einfachen Dressing aus Olivenöl, Salz und Pfeffer, das beispielsweise um Zitronensaft, Honig oder frischen Kräutern wie Oregano, Dill oder Petersilie ergänzt werden kann.

### Wildkräutersalat mit Brennnessel:

Wer gerne draußen ist, kann diese Gelegenheit nutzen, um sich an den heimischen Kräutern zu erfreuen und diese ganz umsonst zu leckeren Gerichten zu verarbeiten. Für einen Brennnesselsalat benötigen Sie:



- 2 Handvoll Brennnesseln
- 2 Handvoll Feldsalat
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 TL Honig oder ein Süßungsmittel Ihrer Wahl
- Salz und Pfeffer
- 1 Handvoll Himbeeren

Waschen Sie Feldsalat und Brennnesseln vorsichtig und legen Sie die Brennnesselblätter anschließend in ein Küchentuch. Kneten Sie die Blätter darin ordentlich durch, um die Brennhaare zu zerstören, damit Sie sich nicht mehr stechen können. Vermengen Sie dann alles in einer großen Schüssel und geben Sie zum Schluss die Himbeeren hinzu, damit diese nicht zermatscht werden.

### Wildkräutersalat mit Sauerampfer:

Auch Sauerampfer ist heimisch und eine hervorragende Salatgrundlage. Außerdem versorgt er den Körper zuverlässig mit Vitamin A und C und verleiht Speisen einen säuerlich-frischen Geschmack. Für diesen Sauerampfer-Salat brauchen Sie:

- 2 Handvoll Sauerampfer
- 150 g Weintrauben, halbiert
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Walnusskerne
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer



Schneiden Sie alle Zutaten in mundgerechte Stücke und vermischen sie alles. Da der Sauerampfer selbst schon Säure mitbringt, benötigen Sie keinen zusätzlichen Essig.

Die Walnusskerne schmecken noch intensiver, wenn sie vorher in der Pfanne trocken angeröstet werden. Auch fein gehackte Frühlingszwiebeln ergänzen den Salat sehr gut.

### Gazpacho:

Diese kalte Suppe kommt aus dem sonnigen Andalusien im südlichen Spanien. Vollgepackt mit frischem regionalem Gemüse sorgt sie an heißen Tagen für reichlich Wasser, Vitamine und Nährstoffe, ohne dabei schwer im Magen zu liegen. Der Geschmack kann je nachdem, zu welchen Teilen die Zutaten kombiniert werden, den eigenen Vorlieben angepasst werden. Die Grundzutaten sind:



- Etwa 6 große Tomaten
- 1 Salatgurke
- 2 grüne Paprikaschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 – 4 Brötchen (nur der weiche, innere Teil)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Weinessig
- Salz und Pfeffer
- Oregano

Die Zubereitung könnte einfacher nicht sein: Weichen Sie die Brötchen für wenige Minuten in Wasser ein, geben Sie alle Zutaten in einen Mixer und pürieren Sie, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Servieren Sie die Suppe kalt und garnieren Sie sie mit Croutons, die Sie aus den ausgehöhlten Brötchenkrusten herstellen können.

## Harira:

Auch diese sättigende Suppe kommt aus heißeren Gefilden als den unseren, nämlich aus Marokko. Dort gibt es unzählige Varianten des Rezepts, teils mit Hähnchen oder Lamm, meist aber vegetarisch. Die vielen Gewürze sorgen für ein intensives Aroma, während die Hülsenfrüchte eine ordentliche Portion pflanzliches Eiweiß liefern. Für das Grundrezept benötigen Sie:

- 1 große Zwiebel
- 2 Zehen Knoblauch
- 3 Karotten
- 60 g frische Petersilie und / oder Koriander
- 200 g getrocknete gelbe und / oder rote Linsen
- 2 EL Olivenöl
- Je 1 TL Kreuzkümmel, Paprikapulver (geräuchert) und Ingwer
- Je 0,5 TL Koriander, Pfeffer und Kurkuma
- 1 Messerspitze Zimt
- Chilipulver nach Geschmack
- 800 g stückige Tomaten
- 600 g gekochte Kichererbsen
- 1000 ml Gemüsebrühe
- 1 Zitrone



Schneiden Sie Zwiebel, Karotten und Knoblauch klein und braten Sie sie an, bis sie weich werden. Geben Sie dann die Gewürze hinzu und lassen Sie sie für etwa eine Minute rösten bis sich das Aroma entfaltet. Löschen Sie anschließend mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ab, geben Sie die Linsen und Kichererbsen hinzu und lassen Sie die Suppe für etwa 20 Minuten köcheln oder bis die Linsen weich sind. Schalten Sie die Hitze aus und geben Sie den Saft einer halben Zitrone und drei Viertel der gehackten Kräuter dazu. Garnieren Sie die Harira mit den restlichen Kräutern und einem Stück der restlichen Zitrone.

## Taboulé:

Taboulé ist ein würziger Petersiliensalat mit Bulgur, der ursprünglich aus der libanesischen und syrischen Küche stammt. Die frischen Zutaten, allen voran die Minze wirkt kühlend auf den Körper. Traditionell serviert im Romana-Salatblatt ist Taboulé eine gesunde und sättigende Sommermahlzeit. Zur Zubereitung benötigen Sie:



- 2 Handvoll glatte Petersilie
- 1 Handvoll Minze
- 1 Bund Lauchzwiebel
- 1 Salatgurke
- 3 – 4 Tomaten
- 150 g Bulgur
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 Kopf Romanasalat

Hacken Sie die Kräuter, würfeln Sie das Gemüse und lassen Sie den Bulgur nach Packungsanweisung quellen und geben Sie dann alles in eine Schüssel. Würzen Sie die Mischung

anschließend mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer, dem Saft einer halben Zitrone sowie deren Abrieb und vermengen Sie alles gut. Je nach Geschmack können Sie noch Kichererbsen, Feta, Kreuzkümmel oder Sumach ergänzen.