

Die ideale Ernährung für heiße Tage

Im **Sommer** sollten Sie es leicht nehmen. Antipasti, Salate und Grillgemüse dürfen jetzt öfter auf den Tisch. Ihr Stoffwechsel wird es Ihnen danken!

Von Sinah Edhofer

Die sommerliche Hitze strengt an. Vor allem jetzt sollten Sie deshalb genau darauf achten, was Sie zu sich nehmen. Judith Kraus-Bochno ist Ernährungswissenschaftlerin, TCM-Expertin und Mikronährstoffcoach am Wiener Zentrum für Integrative Medizin und Schmerztherapie Trinicum. Sie rät: „Vermeiden Sie im Sommer sogenannte yangisierende Lebensmittel: Rotwein, Kaffee, Schwarztee, scharf gewürztes und scharf angebratenes Fleisch, etwa vom Lamm.“

Bei tierischen Produkten sollte man im Sommer ohnehin zurückhaltender sein, so Kraus-Bochno: „Verzichten Sie auf große Mengen Fleisch, Fett oder Eier. Deftige Nahrung im Sommer wirkt erdrückend, liegt schwer im Magen und macht müde.“ Die traditionelle chinesische Medizin, erklärt die Expertin, unterteilt Lebensmittel gemäß ihrer thermischen Wirkung in heiße, warme, neutrale, erfrischende und kalte Nahrungsmittel. „Mit der thermischen Wirkung der Nahrungsmittel ist nicht die physikalische Esstemperatur gemeint, sondern die Wirkung auf den Stoffwechsel. Kalte und erfrischende Nahrungsmittel verlangsamen den Stoffwechsel und kühlen den Körper, heiße und wärmende Nahrungsmittel beschleunigen den Organismus und wärmen.“ Im Sommer sollte man deshalb eher zu neutralen, erfrischenden bis kühlenden Lebensmitteln greifen.

Kühlende Lebensmittel

„Erfrischende Lebensmittel kühlen innere Hitze, bauen Körpersäfte und Blut auf, schützen bei Stress und bewegen das Qi und die Körperflüssigkeiten nach unten und innen“, weiß die TCM-Expertin. „Hierzu gehören die meisten Gemüse, Salate, Früchte, Sauermilchprodukte und Kräutertees.“ Heimische Früchte, zum Beispiel Erdbeeren, Ribisel oder Stachelbeeren, ▶

Hirsesselat im Glas mit Avocado, Mozzarella und Sommerkräutern

Zutaten für 6 Stück

100 g Hirse
2–3 EL Bioolivenöl extra vergine
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 Avocado
1/2 Mozzarella, gewürfelt geschnitten
1 Handvoll Cherrytomaten
1 halbe Biogurke oder Brokkoliröschen
1 Karotte
Evtl. 1 hart gekochtes Ei
Brauner Sesam nach Belieben
1/2 Bund Petersilie oder Basilikum
Currypulver
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Hirse etwa zehn Minuten weich kochen. Die fertige Hirse dann gut auskühlen lassen und mit einer Prise Salz und mildem Curry abschmecken. Avocado, Tomaten, Gurke klein schneiden und Karotte raffeln. Brokkoliröschen kurz dämpfen. Hart gekochtes Ei schälen und vierteln. Petersilie oder Basilikum fein hacken. Aus Olivenöl und Zitrone eine Salatsoße rühren und mit einer Prise Salz und Pfeffer verfeinern. Zuerst die Hirse in das Glas füllen, danach das Gemüse nach Belieben daraufschichten. Zum Schluss entweder gewürfelte Mozzarella oder Ei darauflegen und mit Kräutern und Sesam garnieren.

Tip: Die Marinade erst kurz vor dem Verzehr über dem Salat verteilen. Diese Salatvariante eignet sich übrigens hervorragend zur Mitnahme an den Arbeitsplatz.



Frischer Hirsesselat im Glas eignet sich perfekt zum Mitnehmen ins Büro



Vermeiden Sie im Sommer sogenannte yangisierende „heiße“ Lebensmittel und scharfe Gewürze“

Judith Kraus-Bochno
Ernährungsberaterin/TCM-Expertin
am Trinicum Wien (www.trinicum.com)

Eingelegtes Gemüse, frische Dips und herzhaftes Salate: Wer seine Ernährung umstellt, muss nicht auf Genuss verzichten

dürfen jetzt gern öfter verzehrt werden. Grüne und rote Gemüsesorten sollten ebenfalls auf den Tisch: Fisolen, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Tomaten, Zucchini, Spinat, Mangold, Melanzani und Rucola erfrischen und kühlen. Kraus-Bochnos Geheimtipp: „Garnieren Sie Ihre Speisen außerdem mit frischen Kräutern wie Basilikum, Petersilie, Melisse oder Minze – und essen Sie diese auch! Kräuter sollten nicht nur Dekoration sein.“

Auf Getreide müssen Sie im Sommer nicht verzichten. Allerdings ist nicht jede Sorte gleich gut verträglich: „Weizen zählt zum Beispiel zu den kühlendsten aller Getreidesorten“, weiß die TCM-Expertin. „Sehr köstlich sind beispielsweise Couscous- oder Bulgursalate mit frischen Tomaten, Gurken und Minze.“ Auch Sauer- milchprodukte wie Buttermilch oder Joghurt helfen dabei, den Organismus zu kühlen: garniert mit frischen Beeren eine erfrischende Zwischenmahlzeit. Auch Säfte eignen sich als „Snack“ zwischendurch: „Selbst gemachte Fruchtsäfte dienen ebenfalls der Kühlung des Organismus, allerdings sollte man Smoothies als Zwischenmahlzeit betrachten.“ Mehr als einen Viertelliter Fruchtsaft sollte man sich nicht genehmigen: Literweise und auf nüchternen Magen getrunken, kann er zu Übelkeit und Durchfall führen. Kraus-Bochno rät außerdem, Smoothies immer selber zu machen und keine fertigen Säfte aus dem Supermarkt zu kaufen.

Natürlicher Schweißhemmer

Übermäßiges Schwitzen ist nicht nur unangenehm, sondern auch ungesund. Bestimmte Getränke können es eindämmen und dem Körper Nährstoffe zurückgeben: „Durch Schwitzen verliert der Körper wichtige Salze. Kokoswasser ist zum Beispiel ein sehr gutes, natives und blutisotonisches Getränk. Auch Johannisbeersaft mit einer Prise Salz oder naturtrüber Apfelsaft gespritzt geben dem Körper wichtige Mikronährstoffe zurück“, so der Tipp der Expertin.

Menschen, die viel schwitzen, können sich mit Salbei und anderen Kräutern behelfen: „Salbeitees kann man auch kalt aufgespritzt mit Johannisbeersaft genießen. Menschen, denen sehr heiß ist, die aber keine Probleme mit übermäßigem Schwitzen haben, sollten auf Pfefferminze zurückgreifen.“ Neben der Auswahl der Lebensmittel beeinflusst auch die Zeit der Nahrungseinnahme den Stoffwechsel. „Streng genommen sollte man ab 18 Uhr nichts mehr oder nur ganz leichte Zuberei-



Es muss nicht immer Fleisch sein: Gegrillte Gemüsespieße sind köstlich und besser verdaulich

Gemüsespieße

Zutaten

- 3 Paprika (z. B. rot, grün und gelb)
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 5 EL Bioolivenöl extra vergine
- Pfefferkörner
- Salz
- Saft von 1/2 Zitrone
- Frischer Thymian
- Frischer Rosmarin

Zubereitung


Aus Olivenöl, Pfeffer, Salz, Zitronensaft und Thymian Marinade mixen. Gemüse in Würfel schneiden und etwa zwei Stunden zugedeckt marinieren lassen. Gemüse auf Spieße stecken, kurz trocken tupfen und in Grilltassen garen. Währenddessen immer wieder mit Marinade bestreichen.



tungen essen“, erklärt die Ernährungswissenschaftlerin. In erster Linie komme es aber darauf an, was man isst: „Vor allem am Abend sollte man eher leicht speisen. In der Nacht ist die Leber aktiv, deftige Gerichte liegen dann besonders schwer im Magen. Leicht verdauliche Küche kann im Sommer bis 20 Uhr genossen werden.“

Gesunde Grillerei

Wer unter innerer Hitze leidet, sollte auch bei Grillfesten überlegter Essen. Deftiges Fleisch kann zu Schweregefühl, Migräneattacken, Übelkeit und Gallenkoliken führen. „Essen Sie stattdessen leicht angegrillte oder gedünstete, gedämpfte Speisen wie Grillgemüse oder Geflügel mit kühlenden, selbst gemachten Kräuterdips“, so die Ernährungsberaterin. „Erfrischende Gemüsesorten können, kurz gegrillt, mit ein wenig Olivenöl beträufelt auch kalt genossen werden: Denken Sie an die herrlichen Antipasti-Varianten.“

Die Auswahl des richtigen Öls ist im Übrigen entscheidend für die Nährstoffaufnahme: „Deshalb sollte man jedes Gericht mit einem Teelöffel pflanzlichen Öls garnieren.“ Gut verträgliche Öle sind Leinöl, Hanföl, Olivenöl und Nussöle. Überhaupt sollte man den Sommer zum Entschlacken nutzen und auf tierisches Eiweiß und auf gesättigte, minderwertige Fette verzichten. Mit Hilfe einer individuellen Anamnese auf Basis der TCM und einer integrativen Ernährung können individuelle Bedürfnisse leicht festgestellt werden. 



Melanzani sind echte Allrounder: Ob gedünstet, gegrillt oder gefüllt, sie schmecken immer

Melanzanigemüse

Zutaten

- 2–3 Melanzani
- Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- 1 grüne Chilischote
- Frischer Ingwer
- Steinsalz
- 300 g vollreife Tomaten
- Frischer Oregano
- Gemüsefond

Zubereitung

Melanzani in Würfel schneiden, Knoblauchzehen zerkleinern und Zwiebel fein hacken. Grüne Chilischote entkernen und schneiden, frischen Ingwer reiben. Die Tomaten häuten, entkernen und in Scheiben schneiden. Alle Zutaten in eine Pfanne geben, mit Steinsalz und Oregano bestreuen und kurz anrösten. Gemüsefond hinzugeben und kurz dünsten lassen. Kann auch kalt genossen werden.

Schöne Reise. Schöne Preise.

WIEN - KRAKAU
AB 19,-*
€ SPARSCHIENE
EUROPA
ÖBB

*Kontingentiertes und zugabundenes Angebot, Bedingungen und Infos auf oebb.at

Andere schöne Preise auch nach:

ERNBERG MÜNCHEN PASSAU BERLIN HAMBURG KÖLN FRANKFURT DÜSSELDORF ZÜRICH BASEL VENEDIG VERONA GARDALOGNA PISA MAILAND ROM PRAG BRÜNN OSTRAU BRATISLAVA BUDAPEST ZAGREB LAIBACH WARSCHAU KRAKAU