

Saisonale kühlende Lebensmittel aus der Region

Bestimmte Lebensmittel wirken kühlend auf unseren Körper

Es ist nicht die Temperatur des Essens die dafür verantwortlich ist, sondern bestimmte Inhaltsstoffe. Trinken Sie bei Hitze auch immer viel Wasser, um den Kreislauf zu stärken und suchen Sie vor allem in der Mittagszeit schattige Plätze auf.

Laut der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hat jedes Nahrungsmittel und jedes Getränk eine thermische Wirkung in unserem Körper. So gibt es 5 thermische Wirkungen von Lebensmitteln: kalt, kühlend, neutral, wärmend und heiß.

Sommergemüse bringt Vitamine und erfrischt

Gurken zählen zu den kühlenden Lebensmitteln. Sie bestehen zu 95 Prozent aus Wasser und sind daher optimale Flüssigkeitsspender für unseren Körper. Auch Paradeiser wirken kühlend, sind reich an Wasser und wertvollen bioaktiven Substanzen wie Lycopin, die unserer Gesundheit zu Gute kommen.

Sie können Paradeiser nicht nur roh genießen, auch eine warme Tomatensuppe sorgt für Abkühlung im Sommer.

Auch andere Gemüsesorten wie z.B. Paprika, Erbsen, Zucchini, Melanzani, Brokkoli, Chinakohl, Radieschen und Karotten wirken ebenfalls erfrischend.

Blattsalate und Spinat sind leicht und kühlend

Grüne Blattsalate oder bunte Salate mit Gurke und Paradeiser sind das optimale Essen bei Hitze. Marinieren Sie die Salate mit Olivenöl und Zitronensaft, auch das sorgt für Abkühlung.

Spinat enthält Bitterstoffe, die eine kühlende Wirkung haben. Essen Sie gedünsteten Blattspinat in Pfannengerichten, als leichte Spinat-Suppe oder bereiten Sie sich aus den frischen Blättern einen grünen Smoothie.

Viele Obstsorten wirken kühlend

Die Wassermelone ist extrem kalorienarm und liefert uns viel Flüssigkeit, weshalb sie im Sommer regelmäßig am Speiseplan stehen kann. Laut TCM bekämpft sie Schweißausbrüche und Hitzewallungen und ist eine optimale Erfrischung zwischendurch.

Früchte und Fruchtsäfte wirken generell kühlend. Besonders Zitrusfrüchte helfen bei der

21.05.2022

Abkühlung. Aber auch heimisches Obst wie Brombeere, Erdbeere, Heidelbeere, Himbeere, Birne und Zwetschke erzielt den gleichen Effekt.

Bevorzugen Sie heimisches Bio-Obst und kaufen Sie Südfrüchte aus biologischem Anbau und fairem Handel.

Abkühlung aus dem Kräutergarten

Kühlendes Menthol steckt in der Minze, daher am Besten frische Minzeblätter über Salate, in Aufstriche und in Sauermilch-Shakes geben. Übergießen Sie frisch gepflückte Blätter mit heißem Wasser oder trinken Sie lauwarmen Pfefferminztee bei Hitze. Erfrischend und einfach zuzubereiten ist ein Kräuter-Wasser, indem Sie in einen Wasserkrug etwas frische Minze und ein paar Zitronenscheiben hineingeben.

Kühlend wirken auch Basilikum, Löwenzahn, Oregano, Kresse, Sauerampfer, Estragon, Majoran, Petersilie und Borretsch.

Salbei ist ebenfalls ein tolles Gewürzkraut für die kühlende Sommerküche. Achtung Schwangere und stillende Mütter: Salbei wirkt auch Wehen fördernd und hemmt den Milchfluss.

Gesäuerte Milchprodukte gegen Hitzewallungen

Jogurt, Topfen, Buttermilch, Sauermilch, Kefir usw. sind wertvolle Kalziumlieferanten und wirken wie ein Wundermittel bei Hitze und kühlen den Körper. Daher sind Joghurtgetränke wie Lassis schon lange beliebte Getränke in südöstlichen Ländern.

Eiskalte Getränke kühlen uns nicht

Trinken Sie daher besser lauwarme Getränke oder lauwarmen Pfefferminztee. Wenn Sie eiskalte Getränke trinken, bewirken Sie damit keine Kühlung, denn das Wasser muss im Körper erst wieder auf Körpertemperatur „erhitzt“ werden. Das braucht Energie, wodurch erst recht Wärme entsteht und der Körper noch mehr ins Schwitzen kommt.

Rezepte

Erdbeer-Minze-Shake

Zutaten: 250 ml Sauermilch, 150g Erdbeeren, 3-4 frische Minzeblätter, etwas Mineralwasser

Zubereitung: Erdbeeren waschen und mit Sauermilch und Minze mixen, einen Schuss

21.05.2022

Mineralwasser dazu geben, kurz verrühren und in Gläser füllen.

Gurken-Minze Lassi

Zutaten: 200 g Naturjoghurt, 300 ml Mineralwasser, 100 g frische Salatgurke, einige Minzeblätter, Salz

Zubereitung: Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden oder grob reiben, Minzeblätter in Streifen schneiden und mit dem Joghurt und einer Prise Salz im Mixer fein pürieren. Kaltes Mineralwasser dazugeben und nochmals gut schaumig rühren.

Frühstücks-Smoothie

Zutaten: 80 g Spinat, 2 Orangen, 1 Banane, 6 Erdbeeren, 1 Schuss Wasser, einige Tropfen Leinöl, ev. etwas Honig oder Kokossirup nach Geschmack

Zubereitung: Spinatblätter und Erdbeeren waschen. Orangen und Banane schälen, mit den Erdbeeren zerkleinern und in den Mixer geben. Einen Schuss Wasser und einige Tropfen Leinöl zugeben.

Sommersalat mit Tofu

Zutaten: 1 Häuptel Blattsalat, 1 Gurke, 3-4 Paradeiser, 2 Karotten, 250g Tofu mit Oliven oder Mozzarella (nach Geschmack), Salz, Olivenöl, Apfelessig

Zubereitung: Blattsalat und Paradeiser waschen, Gurke und Karotten schälen. Gurke und Paradeiser in Würfel schneiden, Karotten in dünne Scheiben hackeln. Tofu oder Mozzarella in Würfel schneiden und mit dem Gemüse vermengen. Marinade bereiten und über den Salat gießen.

Bei Hitze Finger weg von scharfen Gewürzen, Alkohol und Kaffee

Chili, Zimt, Ingwer und schwarzer Pfeffer heizen uns von innen heraus ein. Auch Fleisch, Fisch und Schaf- und Ziegenmilch wirken erhitzend. Trinken Sie vor allem Alkohol und Kaffee nur in kleinen Mengen.