Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Was isst man am besten bei Hitze?

Mon, 07/27/2020 - 09:16

Sommerhitze setzt dem Kreislauf zu, man fühlt sich rasch schlapp. „Fettreiches Essen oder zu große Portionen liegen in dieser Jahreszeit besonders schwer im Magen und sind eine zusätzliche Belastung für den Körper“, weiß Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Leichter verträglich als ein Wiener Schnitzel mit Pommes oder ein komplettes dreigängiges Menü sind frisches Gemüse und Obst und schonend zubereitete vegetarische Speisen.“
Von besonderer Bedeutung ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr durch (ungezuckerte) Getränke. Regelmäßige Mahlzeiten, auch im Urlaub, verhindern Heißhungerattacken und dass in der Folge zu viel gegessen wird. Rohe Gemüse und Früchte mit einem hohen Wasseranteil wie Gurken, Tomaten und Wassermelone erfrischen und versorgen den Körper mit Vitaminen, Mineralstoffen, schützenden sekundären Pflanzenstoffen und Flüssigkeit. Gemüse kann auch gedämpft oder in wenig Wasser schonend gegart werden. Obstsalat, ein Jogurt mit frischen Früchten oder ein selbstgemixtes Frucht-Buttermilch-Getränk sind sowohl als Zwischenmahlzeit als auch als bekömmliches Dessert geeignet. Überreife Bananen eignen sich hervorragend für ein selbstgemachtes Fruchteis ganz ohne Zuckerzusatz.
Einfach zuzubereiten sind kalte Hauptspeisen wie ein Couscous-Salat oder ein Nudelsalat mit viel Gemüse, frischen Kräutern und nach Geschmack Käse (Mozzarella, Feta…). In südlichen Ländern sind auch kalte Suppen wie die spanische „Gazpacho“ aus Gurken, Tomaten und Paprika beliebt.
Da Proteine die körpereigene Wärmeproduktion fördern, ist es bei Hitze generell empfehlenswert, vegetarische Speisen zu bevorzugen – auch auf dem Grill. Besonders gut für diese schmackhafte Zubereitungsform eignen sich Zucchini, Paprika, Melanzane und Maiskolben. Anstelle von Wurst oder Käse auf dem Brot schmeckt zur Abwechslung auch einmal Hummus (Kichererbsenpüree) oder ein anderer Aufstrich aus Hülsenfrüchten.