

Ernährung im Sommer

Deine Kühlflüssigkeit baust du am besten durch saftige Kochmethoden wie Kochen, Dünsten, Blanchieren, Dämpfen, aber auch durch Garen im eigenen Saft oder im Wasserbad zubereitet, auf. Gemüse, Obst und Beeren enthalten viel Wasser und sind somit säfteaufbauend. Sie sind thermisch kühlend bis kalt und reduzieren die Hitze in deinem Körper.

Für das Mittag-oder Abendessen eignen sich Suppen aller Art. Besonders Suppen aus thermisch kühlenden Gemüsesorten wie **Brokkoli, Blumenkohl, Zucchini, Auberginen, Champignons, Tomaten, Chinakohl oder Spinat** sind ideal bei diesen heissen Temperaturen. Auch hier gilt: Gekochtes muss nicht heiss gegessen werden. Auch yiniges Getreide wie Reis, Dinkel oder Gerste mit gedünstetem Gemüse baut deine kostbaren Körpersäfte gut auf.

Würze mit nicht erhitzenden Kräutern und Gewürzen wie **Petersilie, Dill, Koriander, Kümmel, Majoran oder Rosmarin**, um die aromatische und verdauungsfördernde Wirkung zu nutzen.

Und wie verhält es sich mit Blattsalaten?

Sie sind thermisch kalt und vertreiben Hitze. In Kombination mit etwas Gekochtem sind sie auch als Hauptspeise im Sommer ideal. Brate dir etwas Hühner- oder ein Rindfleisch an, füge ein Glas gekochte Kichererbsen oder Kidneybohnen hinzu, etwas gekochten, ausgekühlten Kartoffelsalat oder iss einen feinen, **heimischen Fisch zu deinem Salat**.

Durch den gekochten Anteil wird die stark abkühlende Wirkung des Salates aufgefangen und deine Verdauung und Resorption somit geschont.

Kühlst du den Magen nämlich zu fest ab, beginnt die Nahrung liegenzubleiben und was liegen bleibt, beginnt zu gären. Zusätzlich erzeugt liegen gebliebene Nahrung Nässe in deinem Körper. Nässe ist das, was du gar nicht willst: Schlacken, Ablagerungen im Gewebe und den Faszien, Gewichtszunahme und Müdigkeit werden durch Nässe gefördert.

Achte daher auch bei heissen Temperaturen darauf, nicht zu viel Eis zu naschen, nicht zu viel Milchprodukte, Bananen, Schokolade, Brot und Nudeln zu essen. Das ist kein Verbot, sondern eine wichtiger Hinweis, es mit den Mengen nicht zu übertreiben. Sei lieb zu deiner Mitte.