

- **Ernährung im Sommer:**
Viel trinken und leichte Kost
- **Nationale Strategie:**
Gesündere Rezepturen für Lebensmittel
- **Gewusst wie:** So bleibt die Wohnung kühl

Verbraucher
Service
Bayern



im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



Cool bleiben – bei 30 Grad Essen und Trinken im Sommer

Dreißig Grad im Schatten oder mehr. Schweinebraten mit Knödel oder ein dampfender Eintopf – das wäre wohl das Letzte, wonach den meisten Menschen jetzt der Sinn steht. Sie spüren instinktiv, dass ihnen schwere Kost nicht guttut. „Wer die heißen Tage im Jahr genießen will, sollte die Ernährung den Temperaturen anpassen“, sagt Ellen Schmitt, Ernährungsberaterin beim Verbraucher-Service Bayern im KDFB (VSB) in Bamberg. „Das kann das Leben sehr erleichtern.“ Denn Hitze fordert den Körper. Sie belastet den Kreislauf. Durch vermehrtes Schwitzen kommt es zu Verlusten von Flüssigkeit und Mineralien.

Viel Flüssigkeit und leichte Kost, so kommen Sie gut durch die heißen Tage. Der Verbraucher-Service Bayern hat Ernährungstipps zusammengestellt, damit Sie sich auch bei Hitze wohlfühlen.

Die Blutgefäße weiten sich, damit der Körper nicht überhitzt. Deshalb sinkt der Blutdruck ab, das Blut kann in den Beinen versacken. Mögliche Folgen sind Müdigkeit, Schwindel, nachlassende Konzentration und im Extremfall sogar Verwirrheitszustände oder ein Kreislaufkollaps. „Besonders empfindlich sind Senioren“, meint VSB-Expertin Schmitt. „Sie können ihre Körpertemperatur schlechter regulieren. Außerdem enthält ihr Körper weniger Flüssigkeit, so-

dass es bei ihnen eher zu Mangelerscheinungen kommt.“ Deshalb: Stellen Sie Ihre Ernährung auf Sommer um. Es ist kein Hexenwerk. Das können Sie tun:

Viel trinken und auf die Farbe des Urins achten
Trinken, trinken, trinken. Das ist der wichtigste Ratsschlag bei Hitze. Zusätzlich zum Tagesbedarf von 1,5 Litern sollten Sie die Wassermenge, die Sie durch Schwitzen verlieren, zu sich nehmen. Trinken Sie

für jede Stunde, in der Sie stark schwitzen – zum Beispiel beim Sport oder bei körperlicher Arbeit – einen Liter Wasser zusätzlich. Verlassen Sie sich nicht nur auf Ihr Durstgefühl! Bei älteren Menschen lässt es häufig nach. Besser Sie beobachten Ihren Urin: Ist er dunkel, ist das ein klares Zeichen für zu wenig Flüssigkeit. Optimal ist es, gleichmäßig über den Tag verteilt kleinere Mengen zu trinken. Auf Vorrat trinken funktioniert nicht. Der Darm kann nur etwa 500 bis 800 Milliliter Wasser pro Stunde aufnehmen.

Eisgekühlte Getränke stressen den Körper
Ideal als Durstlöscher sind Leitungs- oder Mineralwas-

Kochkurse, Vorträge und Exkursionen

Sommerprogramm des VSB

Suchen Sie neue Ideen für die Sommerküche, einen Ferienkochkurs für Kinder oder wollen Sie einen Bio-Hof besichtigen? Verschiedene Beratungsstellen des VerbraucherService bieten interessante Veranstaltungen. Informationen und Termine gibt es in den VSB-Beratungsstellen und unter:

www.verbraucherservice-bayern.de/ueber-uns/vortrags-und-kursangebot-des-vsb



ser, ungesüßte Früchte- und Kräutertees oder Saftschorle aus einem Teil Saft und drei Teilen Wasser. Grundsätzlich gilt: Getränke auf Zimmertemperatur stillen den Durst am besten. Heiße und eiskalte Getränke stressen den Körper. Er muss sie im Magen erst mit viel Energie wieder auf die richtige Temperatur bringen. Statt der erhofften Abkühlung steigt deshalb die Körpertemperatur noch mehr an.

Sorgen Sie für Abwechslung! Zum Beispiel, indem Sie Ihren Tee oder Ihr Wasser mit einem Spritzer Zitronen- oder Limettensaft aufpeppen. Oder bereiten Sie sich doch mal aromatisiertes Wasser zu: Einfach aufgeschnittene Früchte, Gemüse oder Kräuter mit frischem Wasser aufgießen und das Ganze eine Zeit lang ziehen lassen. Das Bundeszentrum für Ernährung empfiehlt zum Beispiel eine Mischung aus Minze, Gurke und Zitrusfrüchten.

Wer einen Hauch Schärfe mag, gibt feine Scheiben Ingwer dazu.

Essen – leicht mit viel Obst und Gemüse

Leichte Kost über den Tag verteilt – so lautet die Devise beim Essen. Denn Verdauung bedeutet für den hitzebelasteten Kreislauf zusätzliche Belastung. Starten Sie zum Beispiel mit Müsli, Joghurt und frischem Obst in den Tag. Mittags reicht vielleicht ein Salat oder ein Gericht aus

magerem Fleisch oder Fisch mit gedünstetem Gemüse, Kartoffeln oder Reis als Beilage.

Erfrischend als leckerer Snack – zum Beispiel mit frischen Beeren – sind Kefir oder Joghurt. Letzterem wird übrigens in der traditionellen chinesischen Medizin, genauso wie der Pfefferminze, sogar eine kühlende Wirkung nachgesagt. Sehr gut geeignet für zwischendurch sind auch alle Gemüse- und Obstarten mit einem hohen Wasseranteil

wie Melonen, Tomaten oder Gurken.

Ideal als Sommergericht ist der spanische Gazpacho (siehe Rezept unten). Die kalte Suppe aus rohem, püriertem Gemüse enthält viel Flüssigkeit und Mineralien. Die Zutaten können Sie variieren. Gut schmeckt im Sommer auch eine gekühlte Tomatensuppe.

Und vergessen Sie nicht: Bei Hitze gedeihen Salmonellen und andere Bakterien. Der Flüssigkeitsverlust durch eine Magen-Darm-Erkrankung macht alle Anstrengungen für eine temperaturgerechte Ernährung schnell zunichte.

Also: Nehmen Sie an heißen Tagen zum Einkauf eine Kühltasche für Verderbliches mit, wie Fleisch, Fisch und Milchprodukte. Garen Sie alles gut durch und achten Sie bei der Essenszubereitung noch mehr als sonst auf Sauberkeit!

Gerti Fluhr-Meyer

GAZPACHO für vier Personen

Viel Flüssigkeit, mineralstoffreich und erfrischend – die kalte Suppe aus ungekochtem Gemüse ist ideal für heiße Sommertage.

Zutaten:

1,5 Kilogramm Tomaten, 1 rote Paprika, 1/2 Salatgurke, 1 rote Zwiebel, 1 Zweig Minze, 1 Zweig Basilikum, 2 Knoblauchzehen, 1 Chilischote, 1 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung:

■ Aus den Tomaten den Strunk herausschneiden, die Schnittstelle kreuzweise einritzen und die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen. 30 Sekunden ziehen lassen. Herausnehmen, kalt abspülen und die Haut abziehen. Tomaten halbieren und das Fruchtfleisch grob hacken.

■ Paprika halbieren, putzen, abspülen und würfeln. Gurke schälen, die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen, entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Knoblauch, Chilischote und Zwiebel fein hacken.

■ Alles mischen und sämig pürieren. Mit Zucker, Salz, Pfeffer, Essig und Öl abschmecken. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Die Kräuter sehr klein schneiden und die Suppe vor dem Servieren damit bestreuen.



VSB-TIPP: Gesundere Rezepturen für Lebensmittel

pudding, Joghurt oder Gummibärchen mit weniger Zucker, Tiefkühlpizza mit weniger Fett und Brot mit weniger Salz – Unternehmen bewerben Lebensmittel in jüngerer Zeit vermehrt mit dem Versprechen reduzierter Nährstoffe. Was steckt dahinter? Christine R.



Zu energiereich: Fertiglebensmittel enthalten oft zu viel Zucker und Fett oder zu viel Salz. Das soll sich ändern.

setzt. Ziel ist, durch eine Veränderung von Rezepturen den Gehalt an Zucker, Salz und Fett in Lebensmitteln herabzusetzen und damit einen gesunden Lebensstil zu fördern. Ein übermäßiger Genuss dieser Nährstoffe fördert Übergewicht, Adipositas (Fettleibigkeit), Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Außerdem steigt das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

gfm

Wenn diese Unternehmen Rezepturen für Lebensmittel verändern, folgen sie damit einer nationalen Strategie, die das Bundesernährungsministerium zur Umsetzung einer EU-Vorgabe erarbeitet hat und die auf Freiwilligkeit

Genuss dieser Nährstoffe fördert Übergewicht, Adipositas (Fettleibigkeit), Bluthochdruck und erhöhte Blutfettwerte. Außerdem steigt das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Fotos: Eléonore H - Fotolia.com (oben); iStockphoto /Dragonimages (unten)

Vier Tipps gegen Hitze: So bleibt die Wohnung kühl

■ Wichtig ist, dass die Hitze draußen bleibt. Deshalb: Halten Sie Fenster und Türen tagsüber geschlossen. Und lüften Sie, wenn es kühl ist – frühmorgens oder spät-abends.

■ Verhindern Sie, dass Sonne durch Fenster dringt und Räume aufheizt. Am besten gelingt das durch außen anliegenden Schutz. Schließen Sie Jalousien und Rollläden. Setzen Sie Markisen und Sonnenschirme ein.

■ Schalten Sie überflüssige Elektrogeräte aus. Sie produzieren Wärme – auch im Standby-Modus.

■ Und wenn alles nichts hilft? Denken Sie über eine gute Dämmung nach. Sie hält im Sommer die Hitze draußen und im Winter die Wärme im Haus. Informationen dazu gibt es bei der VSB-Energieberatung, Terminvereinbarung unter Tel. 08 00/8 09 80 24 00.



Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–12, Mo, Di 14–16, Do 14–17 Uhr (wenn nicht anders angegeben)
www.verbraucherservice-bayern.de

91522 ANSBACH

Kannenstr. 16, Tel. 09 81/97 78 97 93
Mo, Di 10–13, Do 10–17, Fr 10–14 Uhr
ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 ASCHAFFENBURG

Dalbergstr. 15, Tel. 06 021/33 012 18
Mo, Di, Do 9–12, 14–16, Fr 9–12 Uhr

86152 AUGSBURG

Ottmarsgässchen 8, Tel. 08 21/15 70 31
Hausw. Berufsbildung: Tel. 08 21/51 03 68
Mo, Do 9–16, Di 9–17, Mi, Fr 9–12 Uhr
augsburg@verbraucherservice-bayern.de

96047 **BAMBERG** (Mittwoch geschlossen)
Grüner Markt 14, Tel. 09 51/20 25 06
bamberg@verbraucherservice-bayern.de

93413 CHAM

Obere Regenstr. 15, Tel. 09 971/67 53
Mo 13–17 Uhr, Di, Do, Fr 9–13
cham@verbraucherservice-bayern.de

86609 DONAUWÖRTH

Münsterplatz 4, Tel. 09 06/82 14, Mo 9–12 Uhr

91301 FORCHHEIM

Schulstr. 2, Tel. 09 191/64 68 9
Di 14–17, Do 9–12 Uhr

85049 INGOLSTADT

Kupferstr. 24, Tel. 08 41/95 15 99 9-0
ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 **MÜNCHEN** (Mittwoch geschlossen)
Dachauer Str. 5, Tel. 0 89/59 62 78
Mo, Di, Do, Fr 9–12, Do 14–17 Uhr
muenchen@verbraucherservice-bayern.de

85375 NEUFABRN

Bahnhofstr. 32, Tel. 08 165/97 5 11 90
Mo, Di, Mi, Do 8–12 Uhr
neufahrn@verbraucherservice-bayern.de

94032 PASSAU

Ludwigsplatz 4/I, Tel. 08 51/3 62 48
Umweltberatung: Tel. 08 51/3 34 92
passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 REGENSBURG

Frauenberg 4, Tel. 09 41/5 16 04
Umweltberatung: Tel. 09 41/56 34 58
regensburg@verbraucherservice-bayern.de

92421 SCHWANDORF

Spitalgarten 1 (Rathaus)
Tel. 09 431/4 52 90; Di 9.00–12.30 Uhr

83278 TRAUNSTEIN

Bahnhofstr. 1, Tel. 08 61/6 09 08; Di, Do, Fr 8.30–12 Uhr; und Di, Do 13–16 Uhr
traunstein@verbraucherservice-bayern.de

97070 WÜRZBURG

Theaterstr. 23, Roter Bau, Tel. 09 31/30 50 80
wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de