



ERFRISCHT BEI SOMMERHITZE

Spritzig und gesunde Drinks, geschmacklich abwechslungsreich und als Drinks reine Erfrischung pur.

Wasser mit Schuss

Mineralwasser oder stilles Wasser mit Frucht-, Gemüse- oder Kräuterzusätzen sind abwechslungsreich und ein vitalisierendes Geschmackserlebnis. Die Menge ist hier für 1l berechnet, für eine Karaffe mit Deckel oder großes Einmachglas - am besten über Nacht kühl stellen und ziehen lassen. Natürlich benutzen wir Biogemüse oder Gartengemüse – und Kräuter.

Fenchel und Gurke mit Thymian - Frische Kick

Eine halbe Fenchelknolle und ein Viertel Gurke in feine Scheiben schneiden und Thymianzweige hinzufügen.

Erdbeeren und Zitrone mit Minze - fruchtvoll Kühle

Eine Handvoll Erdbeeren und Minze Zweig waschen. Eine Biozitrone heiß waschen und abbürsten. die Erdbeeren halbieren, Zitrone in Scheiben schneiden.

Aprikose mit Rosmarin – ein delikater Genuss

Einige kleine Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen, zusammen mit 2 Zweigen frischen Rosmarin ins Glas geben.

Zitrone, Limette und Zitronenthymian

Zitronenkraft pur. Biozitrone und Biolimette heißabspülen und abbürsten, je eine Hälfte in Streifen schneiden und frischen Zitronenthymian hinzufügen.

Sommerzeit ist Trinkzeit:

1,5 - 2 Liter Flüssigkeit am Tag helfen uns unseren Tag gut zu bewältigen. Bei großer Hitze und sportlicher Betätigung brauchen wir mehr. Dann sollten wir 2,5 - 3 Liter trinken. Bei einem schweißtreibenden Sport sollte je Stunde Bewegung zusätzlich und danach nochmals ein ¼ Liter getrunken werden. Am besten Wasser oder Wasser mit Schuss oder stark verdünnte Schorlen. 1/3 Fruchtsaft und 2/3 Wasser.

Alkoholfreies Bier nach dem Sport

Ein kühles, alkoholfreies Bier ist nach dem Sommersport ein gutes Erfrischungsgetränk. Alkoholfreies Weizenbier enthält B-Vitamine, Kohlenhydrat und Hefe und ist isotonisch. Alkoholhaltiges Bier ist nach dem Sport nicht geeignet, es wirkt entwässernd und hemmt die Fettverbrennung. Also bewirkt das Gegenteil von dem, was wir uns wünschen.

Cornelia Promny
DGAM Ausbildungsdozentin, Regionalstelle Köln
Dipl. Oecotrophologin, www.spiritualität-ernährung.de



Das beliebteste (Un-) Kraut einfach genießen

Giersch, Erdholler

Eines unserer ältesten Wildgemüse,

den Giersch (*Aegopodium podagraria*), möchte ich euch schmackhaft machen.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn. Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzelaufläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßerkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.

Die meisten Gartenbesitzer haben ihn. Mit viel Kraft wächst und gedeiht er zuverlässig Jahr für Jahr und vermehrt sich über Wurzelaufläufer. Größte Dürrezeiten übersteht das Wildgemüse ohne Pflege.

Namen wie Erdholler, Geißfuß und Zipperleinkraut deuten auf seine Einsatzgebiete. In der Volksheilkunde wird der Erdholler als Heilmittel gegen Gicht, Rheuma und bei Herzkranzgefäßerkrankungen eingesetzt. An Inhaltsstoffen bietet er unter anderem Kalzium, Magnesium und Vitamin C.



In der Küche können wir ihn wie Petersilie verwenden.

Die zarten jungen Blätter schmecken auch gut roh im Salat. Die größeren Blätter können klein geschnitten, wie Spinat zubereitet werden. Die Blüten und Knospen sind eine schöne essbare Dekoration. Gierschblätter (über Nacht) in Apfelsaft gelegt ergeben ein schmackhaftes Erfrischungsgetränk.

Jedoch ist Vorsicht bei der Bestimmung geboten. Man muss auf Blätter und Stilbeschaffenheit achten, da es einige giftige Doldenblütler mit einem ähnlichen Blütenstand gibt. Die Erkennungsmerkmale des Giersch sind seine doppelt 3-zähligen Blätter, den 3-kantigen Stiel und sein einmaliger würziger Duft.

Wer den Giersch kennen lernen möchte, pflanzt ihn in einen Topf auf dem Balkon oder Fensterbrett und kann ihn so beernten und verwenden. Jeder Gartenbesitzer, der ihn hat, gibt gerne Ableger)

So haben wir hier auch eine Abwechslung für unseren Speiseplan und zudem wieder eine Pflanze, die sowohl Nahrung und Heilmittel in einem ist. Genießen wir, was wir nur ernten brauchen, und freuen uns, dass wir durch den Verzehr die Ausbreitung sinnvoll reduzieren können. Im Herbst und Winter können wir die Wurzeln klein schneiden und unserem Essen beimengen. Sei es im Eintopfgericht, als Smoothie oder wo immer wir möchten. Nebenwirkungen sind bei normaler Dosierung - auch als Tee nicht zu erwarten.



Foto Giersch: Bild von alsterkoralle auf Pixabay

Margit Sigle-Rannenberg
Gesundheitspraktikerin DGAM
www.WurzelMargit.de