THEMA
ESSEN, DAS ERFRISCHT

An heißen Sommertagen verändert sich oft unser Essverhalten. Viele Menschen verspüren weniger Appetit als sonst, vor allem auf schwere oder warme Speisen. Das ist kein Zufall: Unser Körper arbeitet bei Hitze ohnehin auf Hochtouren, um seine Temperatur zu regulieren. Zusätzliche Wärme durch üppige Mahlzeiten kommt da gerade ungelegen. Umso angenehmer sind Lebensmittel, die uns erfrischen und dabei helfen können, besser durch die Hitze zu kommen.

Besonders beliebt sind im Sommer wasserreiche Lebensmittel wie Wassermelonen, Gurken oder Tomaten. Sie versorgen den Körper nicht nur mit Flüssigkeit, sondern enthalten auch wichtige Mineralstoffe, die wir beim Schwitzen verlieren. Doch der kühlende Effekt mancher Lebensmittel hat noch weitere Ursachen. Neben ihrem hohen Wassergehalt enthalten viele von ihnen natürliche Inhaltsstoffe, die im Körper Prozesse anstoßen, die wir als angenehm erfrischend wahrnehmen.

Ein bekanntes Beispiel ist Minze. Das darin enthaltene Menthol aktiviert spezielle Rezeptoren, die unserem Gehirn Kälte signalisieren, obwohl die tatsächliche Körpertemperatur dabei unverändert bleibt. Ähnliche Effekte können auch andere Kräuter entfalten. Frische Kräuter sind daher nicht nur geschmacklich eine Bereicherung, sondern können an heißen Tagen auch für ein angenehmeres Körpergefühl sorgen. Auch Obst und Gemüse leisten ihren Beitrag. Sie enthalten zahlreiche Antioxidantien, die Entzündungsprozesse im Körper begrenzen können. Da solche Prozesse häufig mit einer erhöhten Wärmeproduktion verbunden sind, tragen antioxidativ wirksame Lebensmittel indirekt zu einem ausgeglicheneren Wärmehaushalt bei. Besonders reich daran sind viele bunt gefärbte Obst- und Gemüsesorten.

Fermentierte Lebensmittel wie Joghurt, Kefir oder Buttermilch gelten ebenfalls als klassische Sommerbegleiter. Die enthaltenen Milchsäurebakterien unterstützen die Verdauung, sodass der Körper weniger Energie für die Verarbeitung der Nahrung aufwenden muss. Ähnliches gilt für bitterstoffreiche Gemüsearten wie Chicorée oder Radicchio, die die Verdauung auf natürliche Weise anregen können.

Übrigens müssen kühlende Lebensmittel nicht eiskalt sein, um ihre Wirkung zu entfalten. Im Gegenteil: Sehr kalte Speisen und Getränke können den Körper sogar dazu veranlassen, zusätzliche Wärme zu produzieren, um sie auf Körpertemperatur zu bringen. Oft ist es daher angenehmer, Lebensmittel nur leicht gekühlt zu genießen. Wenn die Temperaturen steigen, lohnt sich also ein Griff zu frischem Obst, Gemüse, Kräutern und fermentierten Lebensmitteln. Sie liefern nicht nur wertvolle Nährstoffe, sondern helfen auch dabei, den Sommer etwas entspannter zu genießen.

KLEINES NÄHRSTOFFLEXIKON

Natrium

Natrium ist der wichtigste Mineralstoff im Blut und in der Flüssigkeit außerhalb der Zellen. Es reguliert – neben zahlreichen anderen Vorgängen – vor allem die Wasserverteilung im Körper und den Wasseranteil in den Zellen. Beim Schwitzen verlieren wir neben Wasser auch Natrium und Chlorid, die Bestandteile von Kochsalz – darum schmeckt Schweiß auch salzig. Trinken wir danach nur klares Wasser, wird das Blut verdünnt, die Natriumkonzentration sinkt.

Im Alltag ist das unproblematisch, weil wir über die Nahrung genug Natrium aufnehmen, um den Verlust auszugleichen. Nur wer nach dem Sport oder ausgiebigem Toben viel Flüssigkeit zu sich nimmt, sollte darauf achten, dass er auch Mineralstoffe zu sich nimmt. Das kann z. B. ein Mineralwasser mit – ausnahmsweise – höherem Natriumgehalt sein (ab 20 mg/l), ein kleiner Schluck Brühe oder leicht gesalzenes Gemüse und Milchgetränke (z. B. Ayran).

Was Jugendliche über Essen wissen wollen, steht auf unserer neuen Seite: **www.foodstamatic.de**

iss dich fit! online: **www.click-dich-fit.de !**
Den aktuellen und die vorigen Newsletter im Downloadbereich.

lies dich fit! ist der Newsletter von iss dich fit!

Er erscheint quartalsweise und informiert rund um das Thema gesundes Essen.
Anfragen und Anregungen bitte an: info@soretz.de

Das Projekt iss dich fit! wird von der Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung an Kitas, Familienzentren und Grundschulen durchgeführt. Die Finanzierung des Projekts erfolgt aus Mitteln der Rut- und Klaus-Bahlsen-Stiftung.

Herausgeber des Newsletters ist die Dr. Friedrich Soretz Organisationsberatung
www.soretz.de

Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Jugend und Familie

RUT- UND KLAUS-BAHLSEN-STIFTUNG

DR. FRIEDRICH SORETZ ORGANISATIONSBERATUNG

Fotos: Soretz, iStock, unsplash, freepikAI

lies dich fit!

Der Newsletter von **iss dich fit!** Nr. 2/2026

THEMA: ESSEN, DAS ERFRISCHT

Liebe Eltern, liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

lange haben wir uns nach der Wärme und Helligkeit des Sommers gesehnt – und nun sind sie endlich da. Mit ihnen kehrt oft auch eine besondere Leichtigkeit in den Alltag zurück: Wir sind mehr draußen, bewegen uns mehr, die Kinder spielen, toben und entdecken ihre Umgebung mit allen Sinnen. Diese unbeschwerte Zeit ist wertvoll und bringt zugleich neue Anforderungen für uns mit sich.

Denn wenn es heiß ist, sollte man besonders darauf achten, dass Kinder ausreichend trinken. Ihr Durstempfinden ist noch nicht zuverlässig entwickelt und wird leicht vom Spiel und der Bewegung überlagert. Deshalb brauchen sie unsere regelmäßige Erinnerung, damit sie genug Flüssigkeit aufnehmen.

Auch wenn trinken das Naheliegendste ist, lohnt sich aber genauso der Blick auf die Speisen: Viele Lebensmittel können ebenfalls zur Flüssigkeitsversorgung beitragen. Vor allem wasserreiche Lebensmittel wie Obst und Gemüse oder leichte, sommerliche Gerichte unterstützen den Körper zusätzlich dabei, gut versorgt, wach und leistungsfähig zu bleiben. Passende Sommer-Rezepte finden Sie in diesem Newsletter.

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht

Ihr iss dich fit! Team

GEEISTE GURKENSUPPE MIT GERÖSTETEN KICHERERBSEN

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

2 Salatgurken
250 g Joghurt
100 g Kichererbsen, vorgegart
1 Zitrone
½ Bund Dill
1 EL Rapsöl
1 TL Kreuzkümmel
1 TL Koriander
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne ausschaben. Dann das Gurkenfleisch in Stücke schneiden. Den Dill grob hacken, die Zitrone auspressen. Die Gurkenstücke, den Dill und den Zitronensaft mit dem Joghurt und 200 ml kaltem Wasser pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in den Kühlschrank stellen.

Die Kichererbsen gut abspülen und in einer Schüssel mit dem Öl und den Gewürzen vermengen. Dann auf einem Backblech verteilen und im Ofen bei 160 °C (Umluft) ca. 30 Minuten backen. Wenn die Kichererbsen geröstet sind, herausnehmen und abkühlen lassen.

Die gekühlte Suppe mit den gerösteten Kichererbsen und ggf. mit dem restlichen Joghurt und etwas gehacktem Dill garniert servieren.

Tipp: Die Gurkenkerne und -schale kann man gut zu einem erfrischenden Getränk zusammen mit etwas Wasser und Minze pürieren.

RICOTTA-ZUCCHINI-RÖLLCHEN

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

2 Zucchini
400 g gehackte Tomaten aus der Dose
250 g Ricotta
100 g frischer Spinat
2 kleine Zwiebeln
1 Ei
1 EL Bratöl
1 TL Tomatenmark
1 Knoblauchzehe
Italienische Kräuter, z. B. Rosmarin, Thymian
Salz, Pfeffer, Zucker
Pinienkerne zum Garnieren

ZUBEREITUNG:

Die Zwiebeln schälen und würfeln, den Knoblauch fein hacken. Die Hälfte der Zwiebelwürfel in einer großen Pfanne anbraten. Das Tomatenmark und den Knoblauch kurz mitbraten, dann mit den Dosentomaten ablöschen. Mit den italienischen Kräutern, Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken und in eine Auflaufform gießen.

Den Spinat fein hacken und mit den übrigen Zwiebelwürfeln kurz anbraten. Abkühlen lassen und mit dem Ricotta, dem Ei sowie Salz und Pfeffer vermengen. Den Backofen auf 180 °C (Ober- / Unterhitze) vorheizen. Die Zucchini mit einem Sparschäler in lange Streifen schneiden. Die Zucchinistreifen mit jeweils einem kleinen Löffel der Ricottamischung bestreichen und aufrollen. Die Röllchen auf die Soße in der Auflaufform geben und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach Belieben mit ein paar gerösteten Pinienkernen garnieren und servieren.

Tipp: Dieses Gericht schmeckt auch kalt sehr gut und eignet sich bestens als Vorspeise für eine sommerliche Gartenparty!

KEFIR-BEEREN-SHAKE

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

Zutaten (für 4 Portionen)
500 ml Kefir
400 g frische Beeren
½ Bund frische Minze
1 Zitrone
Ggf. etwas Honig

ZUBEREITUNG:

Die Beeren und die Minze gut waschen. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft mit den Beeren, der Minze und dem Kefir pürieren. Ggf. mit etwas Honig nachsüßen. Den Shake mit einem Minzblatt servieren.

ZITRUSSALAT

Zutaten: *(für 4 Portionen)*

5–6 Zitrusfrüchte (z. B. Orange, Grapefruit, Zitrone)
1 rote Zwiebel
1 Handvoll Haselnüsse
3 EL natives Öl (z. B. Rapsöl, Olivenöl)
½ Bund Minze
½ TL Sumach
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Zitrusfrüchte mit einem Messer gründlich schälen. Den dabei austretenden Saft auffangen. Die Früchte in Scheiben schneiden und auf einen Teller legen.

Die Zwiebel schälen, in feine Scheiben schneiden und über die Fruchtscheiben legen. Die Haselnüsse grob hacken und kurz in einer Pfanne ohne Fett rösten.

Eine Vinaigrette aus dem aufgefangenen Saft, dem Öl und dem Sumach zusammenrühren. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Zitrussalat geben. Mit den gerösteten Haselnüssen und frischen Minzblättchen garnieren und servieren.