

Coole Tipps für heiße Tage

Wenn das Thermometer steigt, ist Erfrischung angesagt. Und zwar rundum, innen wie aussen. Der Körper hat zwar sein eigenes Kühlsystem, das Schwitzen. Bei Temperaturen über 30 Grad sollten wir ihm aber zusätzlich Kühlung verschaffen. Natürlich spielt Wasser hier eine grosse Rolle. Ein lauwarmes Bad am Morgen nach einer tropischen Nacht erfrischt wunderbar und bringt den Kreislauf in Schwung, zwischendurch lauwarm/kühl duschen und sich nicht oder nur wenig abtrocknen bewirkt eine angenehme Verdunstungskälte, Handfächer, kühles Wasser über die Handgelenke oder ein Fussbad mit ein paar Tropfen kühlendem Pfefferminzöl tagsüber im Büro wirken Wunder. Und natürlich trinken, trinken, trinken! Wasser am besten. Viel Wasser. Nicht zu kalt, vielleicht sogar als heisser Pfefferminztee wie in Marokko oder gekühlt mit Zitrone. (Die ätherischen Öle der Pfefferminze sind nicht nur wohlriechend und erfrischend, sie fördern ausserdem die Durchblutung der Schleimhäute im Verdauungstrakt und wirken zudem vielfach krampflösend und antibakteriell.)

Überhaupt sollten wir uns jetzt mediterran einstellen. D.h. im besten Fall eine Siesta während der Mittagshitze und garantiert keine körperlichen Anstrengungen wie Tennisspielen, Wocheneinkäufe usw. während dieser Tageszeit, aber besser auch keine wichtigen Besprechungen, für die man einen kühlen Kopf braucht – solcherlei verlegen Sie besser auf die Morgen- oder Abendstunden. Das Essen sollte leicht sein, mediterran eben. Gemüse und Fisch, Obst und frische Salate sind die ideale Sommermahlzeit. Wenn Sie auf Ihren Körper hören, wird er Ihnen sowieso sagen, dass er jetzt keine Lust auf ausgiebige und fettreiche Mahlzeiten hat, die unnötig den Verdauungstrakt und das Herzkreislaufsystem belasten. Vielleicht gerade eine gute Gelegenheit, ein paar zusätzliche Pfunde zu verlieren und die Binkifigur zu optimieren! Unterstützend wirken dabei Nahrungsmittel, die Bitterstoffe beinhalten. Denn Bitterstoffe können uns helfen, Übergewicht vorzubeugen, schlank zu bleiben und leichter abzunehmen. Sie fördern die Fettverbrennung und bremsen den Hunger. Bitterstoffe gibt es in allen Salatsorten, vor allem aber in Chicorée, Radicchio oder Cichorio verde, in Kräutern wie Salbei, Thymian, Oregano oder Rosmarin, in Grün- und Schwarztee, in Wurzeln wie Kurkuma oder Ingwer oder ganz oben auf der Liste: die Artischocke – der Schlankmacher schlechthin. Wenn Sie dazu noch bestes Olivenöl verwenden, das dank seiner ungesättigten Fettsäuren einem zu hohen Cholesterinspiegel entgegenwirkt und zu hohem Blutdruck senken kann ... Cool, dass wir unser Wohlbefinden steigern können, einfach indem wir das Richtige essen!

Nachstehend ein Rezept, dass Bitterstoffe, ätherische Öle und ungesättigte Fettsäuren in sich vereint – ganz ohne unerwünschte Nebenwirkungen, dafür mit hohem Genussfaktor:

Carciofi alla romana (4 Personen)

Zutaten:

4 grosse Artischocken

1/2 Zitrone

1 TL sehr fein gehackter Knoblauch

3 EL sehr fein gehackte italienische Petersilie

6 bis 8 frische Minzeblätter, fein gehackt

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

8 EL Olivenöl extra vergine

Zubereitung:

Die äusseren, harten Artischockenblätter abzupfen, dann die oberen Blattspitzen abbrechen, bis Sie einen Kegel aus Blättern freigelegt haben, die grüne Spitzen und eine mindestens 4 cm lange, helle Basis haben. Von der Spitze dieses Kegels mindestens 2,5 cm abschneiden, so dass alle grünen Spitzen entfernt sind. Mit der halben Zitrone die Schnittflächen der Artischocke einreiben, damit sie sich nicht verfärben. Jetzt die stacheligen, nach innen gerollten Blättchen abschneiden und das darunterliegende «Heu» entfernen. Den Stiel etwas kürzen und schälen (Er muss aber dranbleiben und schmeckt er sehr gut). Schnittflächen wieder mit der Zitrone einreiben.

Petersilie, Knoblauch, Minzeblätter mit Salz und Pfeffer mischen. Ein Drittel davon beiseite stellen. Den Rest in die Vertiefungen der Artischocken geben und gründlich einreiben. Nun die Artischocken mit den Stielen nach oben in einen Topf mit dickem Boden und gut schliessendem Deckel geben. Den Rest der Kräutermischung auf Stiel und äusseren Blättern verreiben. Das ganze Olivenöl und soviel Wasser hinzufügen, dass die Blätter der Artischocken, nicht aber die Stiele, zu einem Drittel bedeckt sind. Zudecken und bei Mittelhitze 35 bis 45 Minuten im Backofen dünsten. Die fertigen Artischocken mit den Stielen nach oben auf eine Servierplatte setzen und abkühlen lassen (Die Artischocken haben die ideale Serviertemperatur, wenn sie nicht mehr heiss, aber auch noch nicht kalt sind.). Die verbliebenen Garflüssigkeit mit dem Olivenöl aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren über die Artischocken giessen.