Heimisches Obst macht Tropen-Hitze erträglicher

28. August 2019

München – An heißen Tagen kann die richtige Ernährung helfen, die Hitze gut zu überstehen. „Die extremen Temperaturen machen derzeit nicht nur der Landwirtschaft zu schaffen, auch wir Menschen leiden unter der Hitze. Abhilfe kann uns aber eine angepasste Ernährung schaffen!“ sagte Ernährungsministerin Michaela Kaniber. Wenn der Körper mit der Regulierung seiner Temperatur beschäftigt ist, sollten nicht schwere Mahlzeiten den Stoffwechsel zusätzlich belasten. Die Ministerin empfiehlt daher eine flüssigkeitsreiche Speisenauswahl mit regionalem Obst und Gemüse.

Heimische Zwetschgen zum Beispiel, die gerade Saison haben, sind eine gute Grundlage für sommerliche Kreationen, als Obstsalat oder kombiniert mit Milchprodukten. Zwetschgen werden in Bayern auf einer Fläche von 369 Hektar angebaut. In diesem Jahr erwarten die bayerischen Zwetschgenbauern eine Ernte von rund 3.000 Tonnen. Jeder Bundesbürger verzehrt im Durchschnitt rund ein Kilogramm Zwetschgen pro Jahr.

Viel Gemüse gehört zur leichten Sommerküche. Ernährungsberater empfehlen beispielsweise an heißen Tagen eine kalte Suppe. Gurken, Radieschen und Kohlrabi sind lediglich eine kleine Auswahl möglicher Zutaten. Diese leichten Zwischenmahlzeiten tragen durch den hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, den Ballaststoffen und den sekundäre Pflanzenstoffen zu einer gesunden Ernährung bei. Die heimischen Obst- und Gemüsebauern haben zahlreiche saisonale Zutaten im Angebot, die einen kleineren ökologischen Fußabdruck haben als exotische Früchte.

Pressemitteilung auf der Seite des Herausgebers