

# Meine leichte Sommerküche

## Teil 1

### Trinken im Sommer

Meine Empfehlung zur Herstellung von leichten Sommerdrinks [Contigo Trinkflasche](#)✖

Zwei Limetten und/oder Zitronen (bitte Bioqualität) auspressen, den Saft in die Kanne geben, die Schalen kleinschneiden, in den Sieb-Einsatz geben und das ganze mit Wasser auffüllen. Süßen nach Belieben, wobei ich das Limetten- bzw. Zitronenwasser pur trinke, da es wunderbar erfrischt und den Durst löscht. Dies ist mein Sommerfavorit!

### Warum Limetten- und/oder Zitronensaft?

Limetten- und/oder Zitronensaft versorgt unseren Körper mit lebenswichtiger Flüssigkeit und gleichzeitig mit einer leichten, aber hochwertigen, weil gut bioverfügbaren Mineralisierung. Die Gesundheit des Verdauungssystems wird verbessert. Das Immunsystem wird gestärkt. Die Nieren werden gereinigt. Durch seine entgiftende und entsäuernde Wirkung werden unter anderem die Gelenke geschützt. Limetten- und/oder Zitronensaft heilt Schleimhäute, hilft beim Fettabbau und macht eine schöne Haut.

„last but not least“ Es schmeckt sehr gut, dadurch fällt es viel leichter, Flüssigkeit in ausreichender Form zu sich zu nehmen. Besonders jetzt, wo es so warm ist.

### Müsli Frühstück

Je eine Handvoll Dinkel und Hafer flocken dazu nehme ich meine KoMo Duett 200 Kombimühle von PGS

Frisches Obst und/oder über Nacht eingeweichte Trockenfrüchte  
Zum Süßen nehme ich Agavendicksaft, Ahornsirup oder Stevia  
Nach Geschmack Nüsse, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw. hinzugeben

**TIPP:** Nüsse, Mandeln, Cashewkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne usw. die Ihr frisch verwendet wollt, solltet Ihr über Nacht in einem Hafer-, Dinkel- oder Reisdink einweichen. Sie werden dadurch bekömmlicher. Die Einweichflüssigkeit nicht wegschütten, sondern einfach im Müsli mitverarbeiten.

Alles zusammen mit Hafer-, Dinkel- oder Reisdink auffüllen und dann – Lasst es Euch schmecken!

### **Der kleine Hunger zwischendurch**

Es ist jetzt die Zeit der Melonen. Es gibt ca. 150 bekannte Arten.

Am Montag war ich einkaufen und fand eine Jimbeer-Melone. Während meiner Fahrt nach Hause, machte sich bei mir im Auto ein Erdbeerduft breit. Ich habe mich darüber gewundert, denn ich hatte keine Erdbeeren gekauft. Nach dem Auspacken meines Einkaufs roch die ganze Küche nach Erdbeeren. Die Jimbeer-Melone verströmte diesen Duft. Meine Neugier war geweckt und ich bereitete mir die Melone zu. Ihr Fleisch ist tief gelb und der Geschmack saftig und süß. Einfach lecker!

### **Wusstet Ihr wie gesund Melonen sind?**

Sie bestehen zu 90 % aus Wasser und können in großen Mengen gegessen werden.

### **Die Melone nicht nur als Fettkiller**

Für diese Fettkiller-Eigenschaft ist die Aminosäure Citrullin. Citrullin ist in konzentrierter Form in Wassermelonen enthalten. Citrullin wird vom Körper in die Aminosäure Arginin umgewandelt. Die Aminosäure Arginin hat großen Einfluss auf den Stoffwechsel. Arginin hat etwas gegen die Ansammlung von Fett in den Körperzellen. Daher wirkt es dem Übergewicht und auch dem Typ-2-Diabetes entgegen. Ausserdem reguliert die Aminosäure den Cholesterinspiegel und soll gegen Bluthochdruck helfen.

Die Aminosäure Citrullin, die in der Wassermelone so reichlich enthalten ist, hat eine gefäßerweiternde Wirkung und fördert

die Fließgeschwindigkeit des Blutes. Durch die Umwandlung in die Aminosäure Arginin hat sie eine gefäßerweiternde Wirkung.

### **Nährwertangaben**

Zum Beispiel die Wassermelone

100 Gramm haben 30 Kalorien

Cholesterin 0 mg

Natrium 1 mg

Kalium 140 mg

Calcium 7 mg

Magnesium 10 mg

Phosphat 10 mg

Eisen 0,2 mg

Zink 0,1 mg

Kohlenhydrate 8 g

Ballaststoffe 0,4 g

Zucker 6 g

Protein 0,6 g

Beta-Carotin 245 µg

Vitamin E 0,1 mg

Vitamin B1 0,04 mg

Vitamin B2 0,05 mg

Vitamin B6 0,07 mg

Folsäure 5 mg

Vitamin C 6 mg

### **Anregungen**

Eine Melone könnt Ihr als Snack verzehren

Die Kerne der Melone können getrocknet, geröstet und gesalzen werden

Eine Melone in kleine Stücke geschnitten ist super lecker in einem Glas Prosecco

Ihr könnt sie auch pürieren und Eurem Smoothies hinzugeben

In einem frischen Sommersalat macht sich die Melone auch sehr gut


Eine Melone in dünne Scheiben schneiden und mit dünnen Scheiben Avocado belegen und als gesunden Snack verzehren

Diese Frucht passt auch wunderbar in das Frühstücksmüsli

### **Leichtes Mittagessen**

Wer steht schon gerne in der Küche und kocht, wenn draußen die Sonne scheint und es schön warm ist. Da habe ich einen Tipp für Euch, bei mir gab es heute Frühlingsrollen mit Gemüse gefüllt. Nicht irgendeine Frühlingsrolle aus der Tiefkühltruhe, nein – nicht mit mir. Schaut mal unter dem folgenden Link nach:

[Soja-Farm](#) Sie schmecken super-lecker!

Ich habe diese Frühlingsrollen bestellt, innerhalb von zwei Tagen waren sie da und wurden sofort von mir in den Backofen zum Aufbacken gegeben und verzehrt! Super Lecker – nicht mit den Tiefkühl- Frühlingsrollen zu vergleichen. Als Dip könnt Ihr Sojasauce verwenden, einfach die Frühlingsrollen in ein Schälchen mit Sojasauce tunken. Die meiner Meinung nach beste Sojasauce bekommt Ihr hier: 

Dazu einen frischen bunten Salat. Lasst es Euch schmecken!

**TIPP:** Die Frühlingsrollen braucht Ihr nicht frittieren. Im Backofen bei 150 Grad werden sie sehr knusprig. Ihr könnt gleich mehrere Frühlingsrollen aufbacken, denn die schmecken kalt ebenso lecker, wie frisch aus dem Backofen.

**TIPP:** Frischen Salat vor dem Hauptgang verzehren, macht ihn leichter und schneller verdaulich. Ausserdem empfehle ich frischen Blattsalat nicht abends zu verzehren, da er dann die ganze Nacht im Magen liegt und anfängt zu gären. Da brauchen wir uns nicht zu wundern, wenn wir Bauchschmerzen bekommen und der Schlaf unruhig wird.

[Nudeln von der Soja-Farm](#) Dort gibt es auch sehr leckere Nudeln, mit einem hohen Anteil an Protein, super geeignet für die nicht Fleisch essende Fraktion unter uns. Selbst für Kinder super geeignet – Tun wir uns doch einfach mal etwas Gutes!

## Leichtes Abendbrot

Wie wäre es mit Tofu von der Soja-Farm, die ich hier versuche Euch schmackhaft zu machen?

Schaut mal unter diesem Link nach: [Tofu-Spezialitäten](#)

Die verschiedenen Tofu-Sorten sind auch sehr lecker und sehr zu empfehlen, da der Tofu auf die ursprüngliche Art und Weise hergestellt wird. NICHT INDUSTRIELL – OHNE MASCHINEN!

Dort findet Ihr Tofu in vielen Variationen. Die kommen vakuumverpackt zu Euch nach Hause, so dass Ihr immer einen Vorrat in Eurem Kühlschrank habt.

Soll es kein Tofu sein, dann esse ich gerne Fisch oder Geflügel zum Abend. Leicht verdaulich, lecker und gesund. Den Fisch und das Geflügel gare ich gerne mit vielen frischen Kräutern. Da braucht Ihr kaum Salz oder sonstige Geschmacksverstärker (sind eh ungesund). Oder Ihr dünstet dazu frisches Gemüse der Saison.

Hört sich das nicht alles lecker an? Kaum Zeitaufwand und trotzdem LEICHT und GESUND! Probiert es aus. Über ein Feedback über Eure Erfahrungen würde ich mich freuen!

Schaut mal auf meiner Homepage unter [Interessante-Links](#) nach, dort gibt es weitere tolle Infos, nicht nur zum Thema Leichte Sommerküche.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.

[gesundheits\\_und\\_ernaehrungs\\_trainer@arcor.de](mailto:gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de)

oder weitere Informationen über meine [Homepage](#) erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

20.07.2016

Mein 3. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-3668-26341-3

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II](#)  
[Ein Blog-Tagebuch](#)

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein](#)  
[Blog-Tagebuch](#)

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

[Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-](#)  
[Tagebuch](#)

04.12.2015

Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar  
habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!

ISBN: 978-3-668-08752-1

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und](#)  
[praktische Umsetzung](#)

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden

ISBN: 978-3-668-08751-4

[Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und](#)  
[praktische Umsetzung](#)