

Urlaub – Freizeit – Sonne – Spaß & die richtige Ernährung

TEXT: SILVIA FILIPOT-BACHER

Wenn es sehr heiß ist, ist leichte Kost und viel trinken empfehlenswert. Auch im Urlaub kann man sich mit ein paar Regeln fit und schlank halten, selbst wenn plötzlich viel Zeit zum Essen vorhanden ist.

Mit unseren Tipps wird Essen auch bei 35° Grad im Schatten zum kulinarischen und dabei gesunden Erlebnis. Im Urlaub schlemmen, aber nicht Zunehmen? Das geht ganz einfach! Beginnen wir mit der Vorspeise. In vielen Urlaubsländern steht obligatorisch ein Brotkorb im Restaurant auf dem Tisch. Das ist verlockend....in Spanien beispielsweise wird auch noch schön fettige Knoblauchsauce dazu gereicht.

Es gilt: nein zum Brot und lieber beim stets lächelnden Kellner eine große Flasche Mineralwasser zu ordern. Trinkt man immer wieder davon, ist der Heißhunger schon weg, der Stoffwechsel wird angeregt, der Magen erstmal kalorienfrei zufriedengestellt.

Alkohol zum Essen?

Womit wir schon beim Thema – „was trinke ich zu meinem entspannten Essen im Urlaub“ – wären. Ist Alkohol erlaubt, wenn man doch nicht Autofahren muss und sich im Grunde auch gleich wieder hinlegen kann? Bei Alkohol sei gesagt: Auf den Aperitif sollte lieber verzichtet werden. Doch: Ein anregendes Glas Prosecco hat wenige Kalorien und kann schon mal genossen werden, auch ein weißer Spritzer oder eine weiße Mischung ist durchaus kalorienarm. Und

Bierliebhabern wäre zu raten, besser alkoholfreies Bier zu genießen, da dieses wesentlich weniger Kalorien enthält. **Unser Tipp:** Besser ist es grundsätzlich, bei einem Glas Alkohol zu bleiben.

Welches Essen eignet sich im Urlaub?

Wenn sich die Frage stellt, esse ich lieber Fleisch oder Fisch, sollte darauf geachtet werden, dass das Gericht gegrillt wird. Geflügel ohne Haut oder Filets vom Lamm, Rind oder Schwein sind fettarm und daher zu empfehlen. Fisch ist noch besser, denn er wird langsamer verdaut, man bleibt länger satt. Überbackenes, Sahnesoßen oder Frittiertes sind eher zu meiden. Besser man isst ein wenig schärfer, der Verbrauch der Kalorien wird dadurch natürlich angeregt. Als Beilagen eignen sich gekochte Kartoffeln und natürlich alle Formen von Salat – jedoch nur mit Essig und Öl abgemacht. Endlich Urlaub, endlich Zeit die schönen Dinge des Lebens zu genießen – so auch das Essen

Unser besonderer Tipp: Das Essen in aller Ruhe genießen, Pausen einlegen, das Besteck bewusst auch mal zur Seite legen – zuhören, sprechen, lachen. Das

Essen im Urlaub sollte keine schnelle Zwischenmahlzeit sein und dann wieder ab an den Strand, nein, es sollte in völlig entspannter, gemütlicher Atmosphäre genossen werden. Im Urlaub darf Zeit keine Rolle spielen, wir müssen eh im Alltag alle Termine pünktlichst wahrnehmen – also, Zeit lassen und bewusst genießen! Und wenn der Teller nicht leer gegessen ist, einerlei, Hauptsache man fühlt sich satt und wohl.

Auch das Dessert kann ruhigen Gewissens eingenommen werden. Gut eignen sich ein frischer Obstsalat oder Fruchtsorbets. Oder lieber der obligatorische Kaffee mit Kuchen zum Abschluss eines

leckeren Essens? Ist genehmigt, jedoch sollte ein wenig bei der Auswahl des Kuchens aufgepasst werden – Obst-, Biskuit- oder Hefekuchen sind kalorienarm und schmecken auch lecker. Von Cremeschnitten oder Ähnlichem ist abzuraten.

Der letzte Tipp zum Essen im Urlaub

lautet: Ein wenig Fitness kann nicht schaden! Wenn das Hotel ein wenig weiter entfernt liegt, ist das optimal. So kann man ganz bequem zu Fuß in die Wohn-

anlage spazieren. Oder in einer der vielen Einkaufspassagen ein wenig stöbern? Das ist nach dem Essen bestens geeignet. Gehen, schauen, gehen, shoppen. Perfekt.

Wieder zuhause ist gesunde Ernährung natürlich weiterhin ein Thema

Welches Obst und Gemüse hat im August und September Saison?

Grundsätzlich gilt: Das Kaufen von Obst und Gemüse zu den regionalen Erntezeiten hat viele Vorteile. Zum Ersten ist die Qualität deutlich besser, denn Geschmack, Aroma und Vitamingehalt sind optimal gegeben, wenn das frisch geerntete Obst und Gemüse gleich verwertet und nicht gelagert wird. Zweitens sind frisch geerntete Früchte weniger mit Schadstoffen belastet, denn das Obst und Gemüse muss nicht weit transportiert und darum chemisch behandelt werden, damit es auch hält. Weiters ist Freilandware, im Sommer ja Standard, dem Treibhaus vorzuziehen - die Nitratwerte sind im Treibhaus wesentlich höher. Zum Dritten tut man der Umwelt Gutes, wenn man regionales Obst und Gemüse, am besten am Markt, kauft – Verpackungsmaterial wird gespart, Energie für eventuelle Transportwege muss nicht aufgewendet werden und überdies unterstützt man auch noch die Händler aus der Region.

Welches Obst und Gemüse hat im August und September Saison?

Obst:

lecker, süß, erfrischend und gesund

Im August: Birnen, Marillen, Brombeeren, Äpfel, Himbeeren, Heidelbeeren, Kirschen süß oder sauer, Johannisbeeren, Nektarinen oder Pfirsiche, Zwetschgen oder Pflaumen, Mirabellen, Preiselbeeren, Zucker- oder Wassermelone, Stachelbeeren

Im September: Äpfel, Birnen, Brombeeren, Nektarinen und Pfirsiche, Zwetschgen und Pflaumen, Preiselbeeren, Quitte, Zucker- und Wassermelone, Weintrauben, Esskastanien

Gemüse:

vitaminhaltig und abwechslungsreich

Im August: Broccoli, Melanzani (Auberginen), Karfiol, Chinakohl, Einlegegurken, Bohnen (dick), Grüne Erbsen, Kohlrabi, Kartoffeln, Mangold, Lauch, Paprika, Karotten

Im September: Broccoli, Melanzani, Karfiol, Chinakohl, Einlegegurken, Fenchel, Kartoffeln, Kohlrabi, Kürbis, Mangold, Meerrettich, Karotten, Paprika, Lauch

Im August und September sind auch noch die meisten heimisch angebauten Blattsalatsorten wie Eisberg- oder Eichblattsalat frisch zu bekommen. So kann man entsprechend dem regionalen Angebot an Obst, Gemüse und Salaten seinen Speiseplan gesund und abwechslungsreich gestalten.

Außerdem: Kartoffeln könnten nun eingelagert werden. Worauf ist zu achten?

- Die Raumtemperatur des Lagerraums sollte maximal 8° Celsius betragen
- Der Lagerraum sollte so dunkel wie möglich sein
- Die Kartoffeln trocken übereinander lagern, in einem Haufen oder in Latteboxen, nicht höher als 40 cm

Ist es den Kartoffeln zu warm, wandelt sich die Stärke schnell in Zucker um, die Kartoffeln schmecken süß. Bekommen die Kartoffeln zu viel Licht, entwickelt sich der Giftstoff Solanin, welcher an den grünen Verfärbungen zu erkennen ist. Diese müssen unbedingt vor dem Kochen weggeschnitten werden. Lagern Kartoffeln zu hoch übereinander, können die unteren Schichten anfangen zu faulen. Hat man den richtigen Lagerraum zur Verfügung, halten Kartoffeln den ganzen Winter!

