

## *2 Sich im Sommer richtig ernähren*

Der Sommer ist da! Wir brauchen dringend eine Abkühlung und die passende Ernährung dazu:

1. Lebensmittel mit viel Wasser: Wasser kann durch wasserreiche Früchte und Gemüse zugeführt werden - Grapefruit, Erdbeeren, Melonen, Gurken, Eisbergsalat, Radieschen...
2. Selbstgemachte Wassermelonenglacé: eine Melone der Länge nach vierteln und von einem Viertel ca. 2cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben von der Schale her auf einen Holzspieß stecken und einfrieren.
3. Scharfes im Sommer: leichte Schärfe lässt uns schwitzen und dadurch entsteht ein kühlender Effekt.
4. Kräuter zum Kühlen: Minze, Zitronenmelisse, Salbei und Basilikum als Tee oder im Salat haben ebenfalls eine abkühlende Wirkung.
5. Ungekühlte oder lauwarmer Getränke: der Körper schwitzt dadurch leicht, wird aber nicht zu stark erhitzt.

Gerne kümmern wir uns um das Kulinarische für Dein Fest und verwöhnen Dich mit internationalen Gerichten. Melde Dich bei uns: [info@sonrisaglobal.ch](mailto:info@sonrisaglobal.ch)

