

Rezeptideen – lecker und gesund

Wassermelonen-Limonade

Zutaten für 4 Gläser

700 g Wassermelone, gekühlt

200 ml Orangensaft

100 ml Wasser

1 EL Zitronensaft

4-8 Eiswürfel

Minze, frisch (zum Dekorieren)



© Arbeitskreis Zahngesundheit SI-WI-OE

Zubereitung:

- Wassermelone halbieren, vierteln und in ca. 2 cm große Scheiben schneiden.
- Die Schale von den Melonenscheiben sowie die Kerne entfernen.
- Die Melonenscheiben in kleine Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß, Topf oder in den Mixer geben.
- Orangensaft, Wasser und Zitronensaft hinzufügen und alles mit dem Pürierstab oder Mixer gut zerkleinern.
- Eiswürfel in einen Krug oder direkt in die Gläser geben und mit der Wassermelonen-Limonade übergießen.

INFOBOX

Bei Sommerhitze – wasserreiche Lebensmittel helfen!

Nun haben wir in diesem Sommer bereits sonnige, aber auch wirklich sehr heiße Tage erlebt. Die hohen Temperaturen lassen uns ordentlich schwitzen. Spätestens wenn der Durst sich meldet, sollten wir zum gut gefüllten Wasserglas greifen.

Die Empfehlung „**Trinken Sie genug** – immer wieder kleine Schlucke, nicht zu kalte Getränke, möglichst ohne Zucker und bitte regelmäßig über den Tag verteilt“ ist richtig und wichtig. Gerade Kindern, älteren Menschen und chronisch erkrankten Menschen macht die Sommerhitze sehr zu schaffen. Schwindelgefühl und Schläppheit, Konzentrations- und Muskelschwäche oder gar Kopfschmerzen, sind typische Zeichen, dass hohe Temperaturen für den Körper eine Belastung sind. Beim **Schwitzen** verliert der Körper primär **Wasser** und gelöste **Elektrolyte**. Den größten Anteil macht dabei Natrium aus, gefolgt von Kalium, Calcium und Magnesium.

Bei der Sommerhitze können wasserreiche Lebensmittel helfen, den Flüssigkeitshaushalt zu unterstützen. Sie ersetzen zwar nicht das Trinken von Wasser, liefern aber neben Flüssigkeit, Mineralstoffe und Vitamine. Besonders wasserreiche Lebensmittel sind Gurken, Eisbergsalat, Tomaten, Zucchini, Wassermelone, Erdbeeren, Pfirsiche oder Orangen. Diese Gemüse- und Obstsorten enthalten Kalium, Magnesium, Calcium und auch Natrium – also genau die Mineralstoffe, die über den Schweiß verloren gehen. Auch wichtig: Gemüse und Obst sind leichtverdauliche Lebensmittel, die unser Verdauungssystem, und damit auch das Herz-Kreislaufsystem, nicht zu stark belasten.