

Sommer, Sonne, Grillabend

Es beginnt wieder die Zeit der langen Sommernächte: Grillen, kühle Getränke, Musik, nette Gespräche mit Freunden oder der Familie machen diese Nächte zu etwas ganz Besonderem. Es muss beim Grillen jedoch nicht immer ein fettiges Stück Fleisch und ein alkoholisches Getränk verzehrt werden. Stattdessen können auch gesunde und nachhaltige Alternativen auf dem Teller landen, welche lecker sind und trotzdem zu einem gelungenem Grillabend führen.

Laut des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft beträgt der geschätzte Fleischkonsum pro Kopf in Deutschland im Jahr 2021 etwa 55 Kilogramm. Zwar sinkt der Fleischverbrauch im Vergleich zum Vorjahr um 2,9%, trotzdem verzehren die Deutschen im Durchschnitt immer noch etwas mehr als ein Kilogramm Fleisch in der Woche. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt einen



Fleischkonsum von maximal 300 bis 600 Gramm in der Woche. In Bezug auf das Thema Nachhaltigkeit sind Fleisch sowie andere tierische Nahrungsmittel für die Hälfte der ernährungsbedingten Umweltbelastungen verantwortlich. Daher ist es aus Klima- und Umweltsicht sehr ratsam, seinen Fleischkonsum zu reduzieren. Bei einem Grillabend können Sie versuchen, vermehrt pflanzliche Lebensmittel, wie zum Beispiel Gemüsespieße, Kartoffeln, Spargel oder gefüllte Champions zu verzehren. Außerdem können Sie zur Abwechslung auch mal zu Fisch wie beispielsweise Bio-Lachs greifen. Zudem können Sie das „Grillgut“ mit leichten Beilagen, wie Blattsalaten ergänzen. Beilagen wie Nudel-, Taco- oder Kartoffelsalat werden meist durch die Endbezeichnung „-salat“ als vermeidlich gesund gehalten, jedoch beinhalten sie -je nach Zubereitungsart- hochkalorische Lebensmittel. Sie können dadurch schwer im Magen liegen und durch den späten Verzehr am Abend den Schlaf beeinträchtigen. Daher ist eine Salatzubereitung mit besonders viel Gemüse und leichtem Dressing empfehlenswerter.



Alkoholische Kaltgetränke gehören immer noch für viele Deutschen zu einem Sommerabend dazu. Im Jahr 2021 betrug allein der Bierkonsum in Deutschland 83,8 Liter pro Kopf, das sind etwas mehr als 1,5 Liter Bier in der Woche. Alkohol kann erhebliche negative Folgen auf unsere Gesundheit, wie z.B. Leber- und Krebserkrankungen, Übergewicht, Entzündungen oder Schädigungen des Gehirns haben. Aus diesem Grund ist es

ratsam, nicht an jedem Sommerabend zu einem alkoholischen Getränk zu greifen, sondern vermehrt erfrischende Alternativen zu trinken. Diese können alkoholfreie

Cocktails mit wenig Zucker, ungesüßte kühle Tees oder aufgepepptes Wasser mit Früchten, Orangen- oder Zitronenscheiben sein.

Ein weiteres Manko ist der sitzende Verlauf des Abends. Jedoch ist es gerade für die Verdauung ratsam, sich nach dem Essen etwas zu bewegen. Hierfür eignet sich ein kleiner Spaziergang nach dem Essen. Um etwas mehr Bewegungsspaß in den Abend zu bringen, können Sie mit den anwesenden Personen durch verschiedene Spiele (beispielsweise Ballspiele oder das Spiel mit einer Frisbee) Bewegung in die Runde bringen und das gesellige Beisammensein etwas auflockern.

Das Ersetzen von Fleischgerichten und Alkohol durch leichte Gemüsegerichte und alkoholfreie Getränke, verbunden mit etwas Bewegung am Abend, tut sowohl Ihrer Gesundheit, als auch Ihrem Wohlbefinden, etwas Gutes. Falls Sie noch Inspiration für Ihren Sommerabend brauchen, finden Sie nun eine Rezeptidee für einen alkoholfreien Cocktail. Viel Spaß beim Nachmachen!

Erfrischender Zitronen-Minz-Cocktail:

Benötigte Zutaten:

- 10 Minzblätter, zum Beispiel auf der Fensterbank gezogen
- 5 Blätter Zitronenmelisse
- 150 ml Apfelsaft
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Zucker oder eine Zuckeralternative
- 350 ml Mineralwasser

Und so geht´s:

- Die Blätter der Minze und der Zitronenmelisse fein hacken.
- Alle Zutaten vermischen und gekühlt servieren.
- Am besten schmeckt dieser Cocktail, wenn er ein wenig durchgezogen ist. Dann können die Blätter auch vor dem Servieren abgeseiht werden.

Quelle: <https://www.smarticular.net/alkoholfreie-cocktails-fitmacher-regional-saisonal-gesund/>

Weitere Informationen finden Sie unter www.pugis.de oder www.das-saarland-lebt-gesund.de



dassaarlandlebtgesund



Das Saarland lebt gesund

Quellen:

Bundes Zentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (2022). Folgen von Alkoholkonsum. *Auswirkungen von Alkohol auf Ihre Gesundheit*. Abgerufen am 15. Juni 2022 von <https://www.kenn-dein-limit.de/alkoholkonsum/folgen-von-alkohol/>

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. (2022). Versorgung mit Fleisch. *Fleischartikel 2021 vorläufig*. Abgerufen am 15. Juni 2022 von <https://www.bmel-statistik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen/fleisch#:~:text=Die%20zum%20Verbrauch%20verf%C3%BCgbare%20Menge,unter%20dem%20Wert%20des%20Vorjahres.>

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE). (2017). Vollwertig essen und trinken nach den 10 Regeln der DGE. Abgerufen am 15. Juni 2022 von <https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/#:~:text=Als%20Teil%20der%20vollwertigen%20Ern%C3%A4hrung,Erwachsene%20mit>

smarticular. (2022). Alkoholfreie Fitmacher-Cocktails: Ingwer, Sanddorn, Brennnessel, Hagebutte, Minze. Abgerufen am 15. Juni 2022 von <https://www.smarticular.net/alkoholfreie-cocktails-fitmacher-regional-saisonal-gesund/>

Statistisches Bundesamt (Destatis). (2022). Bierverbrauch je Einwohner/-in. Abgerufen am 15. Juni 2022 von https://www.destatis.de/DE/Themen/Staat/Steuern/_Grafik/_Interaktiv/verbrauchsteuern-bierverbrauch.html

World Wide Fund For Nature (WWF). (2022). Fleisch und Milchprodukte. Abgerufen am 15. Juni 2022 von <https://www.wwf.ch/de/unsere-ziele/fleisch-und-milchprodukte#:~:text=Tierische%20Proteine%20sind%20im%20Schnitt,als%20ein%20Gericht%20mit%20Fleisch.>