

## Sommer, Sonne, Soulfood

Du kennst das! Die Tage sind heiß und die Temperaturen klettern locker mal über die 30Grad. Kein Wunder, hast du nicht so Lust auf Bewegung und Fitness. Dein Körper ist müde und dein Kreislauf fährt bei solch großer Hitze eher runter. No Panic! Du kannst deiner Gesundheit dennoch etwas Gutes tun. Mit dem Motto "Sommer, Sonne, Soulfood" wollen wir dich heute mit ganz besonderen und leckeren Rezepten verwöhnen, die dich erfrischen und gute Laune bringen. Doch was bedeutet Soulfood eigentlich?

Seinen Ursprung hat der Begriff aus den Südstaaten der USA und meint traditionelle Gerichte der afro-amerikanischen Küche Ursprünglich basierten diese Gerichte auf den Grundnahrungsmitteln, die zur Verfügung standen. Beispiele dafür sind Reis, Bohnen, Mais, Weizen, Süßkartoffeln, Hähnchen- und Schweinefleisch, Fisch, Erdnüssen oder Bananen. Ganz nach dem Motto: Bodenständig. . Abgerundet wurde das Ganze mit traditionellen Gewürzen wie Cayennepeffer, Gewürznelken, Zimt oder Muskatnuss.



Unser Kooperationspartner, die Techniker Krankenkasse hat einen tollen [Beitrag](#) veröffentlicht, dass Soulfood auch unabhängig von seinen Inhaltsstoffen glücklich machen kann. Bspw. indem du umweltfreundlich handelst und Lebensmittel aus der Region kaufst oder sie sogar vor dem Müll rettest. Seiten wie [mundraub.org](http://mundraub.org) oder [foodsharing.de](http://foodsharing.de) solltest du unbedingt mal checken. So tust du auch was für dein gutes Gewissen und das macht wiederum glücklich. Lohnenswert hoch zehn!

## Snack Dich happy

Keine Lust auf Kochen oder Zubereiten von Mahlzeiten? Kein Problem. Es gibt auch Lebensmittel, die glücklich machen und obendrauf gesund sind. Zartbitterschokolade, Aprikosen,

Heute ist der Begriff Soulfood global verbreitet und meint Essen, das glücklich macht und wer glücklich lebt, lebt auch gesünder. Es bedeutet quasi Futter für die Seele. Damit wollen wir nicht auf das allbekannte Studentenfutter hinaus, das dir oft durch die Prüfungszeit hilft. Wir meinen Soulfood, das dir in heißen Tagen Erfrischung bringt, dich zu neuen Inspirationen führt und deinen Körper durch gesunde Rezepte fit hält. Im folgenden findest du ein paar Ideen, wie du deinen Sommer mit Soulfood noch besser machen kannst. Iss dich glücklich!



Photo by Jon Tyson on Unsplash

## Achtung, jetzt wird's lecker

Wie wäre es denn zu Beginn mit einer besonderen Vorspeise in Form einer gemüsigen Erfrischung aus dem Glas. Klein aber oho! Schon mal was von Gazpacho gehört? Nein? Dann geh [deiner Neugier](#) nach...

Vegetarisch, fruchtig, sommerlich. Das alles kann ein leckerer Salat mit

Bananen, Getreideprodukte wie Dinkel und Naturreis aber auch Süßkartoffeln enthalten allesamt Inhaltsstoffe, die die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin begünstigen können. Sie sind wahre Stimmungsaufheller und vertreiben beim ein oder anderen sogar Tagesmüdigkeit. Alkohol führt ebenfalls zu einer vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Endorphin und wird daher auch als "Seelentröster" angesehen. Aber Vorsicht: Unbedenklich bleibt Alkohol als Soulfood jedoch nur, wenn es in Maßen verzehrt wird.

Wassermelone, der obendrauf noch 100% an Vitamin C und gut an die 40% an Vitamin E deines täglichen Bedarfs deckt. Er fängt sogar freie zellschädigende Radikale ab und schützt die Haut vor schädlichen UV-Strahlen. Glaubst du nicht? Den [Vorzeigesalat](#) gibt es wirklich!

Ice Ice Baby! Probier mal die smarte Art von Icecream: [NICEcream](#) ist vegan, laktose- und glutenfrei. Sie basiert meist auf gefrorenen Bananen oder anderen Früchten und kann ganz ohne Eismaschine hergestellt werden. Bei den Toppings sind dir keine Grenzen gesetzt!

Auch ein Cocktail kann zwischendurch eine Erfrischung und purer Genuss sein - mische dazu einfach Schweppes Wild Berry mit ein paar gemischten Beeren oder Pfirsichstückchen, einigen Tropfen Zitronensaft, ein paar Eiswürfeln und gib einen am ganzen Stück gewaschenen Rosmarinzweig dazu. Fertig! Geht auch in der nicht-alkoholfreien Variante mit einem kleinen(!) Schuss Wodka.



Photo by Dovile Ramoskaite on Unsplash

## Nice to Know

Falls wir dich jetzt neugierig gemacht haben und du mehr über dein eigenes Trinkverhalten erfahren möchtest, bietet dir das Online-Programm "eCHECKUP TO GO-ALKOHOL" spannende Erkenntnisse! Probier doch mal den [Selbsttest](#) aus.

Quellen:  
<https://www.beautypunk.com/soul-food-iss-dich-gluecklich/>

Absender:

Lea Schuler und Désirée Giarrizzo, Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "Healthy Hochschule"

