

# EVERYBODY'S

Frisch, knackig, bunt und gesund: Jeder liebt Salate, besonders im Sommer. Wenn die Temperaturen steigen und die Sonne vom Himmel brennt, suchen wir nach leichten und erfrischenden Mahlzeiten, die uns Energie liefern, ohne uns zu belasten.

Text ✍ Ursula Vybiral

**S**alate sind die perfekte Antwort auf diese kulinarischen Bedürfnisse im Sommer. Sie bieten nicht nur eine Vielzahl an gesunden Nährstoffen, sondern lassen sich auch endlos variieren, um jedem Geschmack gerecht zu werden. Mit einer bunten Mischung aus frischem Gemüse, saftigem Obst und knackigen Nüssen - leichten Eiweißquellen - sind Salate nicht nur eine Augenweide, sondern auch wahre Gesundheitsbooster. Erfahren Sie in diesem Artikel, warum Salate das ideale Sommeressen sind und wie Sie den perfekten Sommersalat kreieren können, der Ihre Geschmacksknospen verwöhnt und Ihren Körper mit wertvollen Nährstoffen versorgt.



FOTO: SHUTTERSTOCK

# DARLING



## LUNCH-TO-GO

### DER PERFEKTE MEAL- PREP-SALAT FÜRS BÜRO

#### ZUTATEN FÜR 1 GROSSE PORTION

- 75 g gekochter Bulgur oder Quinoa
- ½ Gurke
- eine Handvoll Cocktailtomaten
- etwas Jungzwiebel oder rote Zwiebel (je nach Besprechungen an diesem Tag)
- 1 Hühnerbrust, gekocht oder gebraten, in Scheiben geschnitten
- Salatherzen und/oder Rucola
- Pinienkerne geröstet
- Basilikum oder Kresse oder Petersilie
- etwas Mozzarella und/oder Parmesan

#### DRESSING

Ein leichtes Joghurt-Senf-Balsamico-Dressing mit frischen Kräutern

#### ZUBEREITUNG

Alles zuhause zubereiten, das Dressing extra in ein Glas geben, alles mitnehmen, im Büro vermischen und einen herrlichen Lunch genießen.

Dieser köstliche Salat bietet eine Vielzahl von Geschmacksrichtungen und Texturen und ist gleichzeitig gesund, erfrischend und ein wahrer Sattmacher.

***BRING A LITTLE  
SUMMER SUNSHINE  
IN YOUR LUNCH!***

## Warum sind Salate so gesund und so beliebt?

- ▶ Sie sind reich an Nährstoffen, weil Salate eine Vielzahl von Vitaminen und Mineralstoffen, die wichtig für die Gesundheit sind, enthalten. Besonders grüne Blattsalate sind reich an Vitamin A, C, K und Folsäure.
- ▶ Salate sind reich an Ballaststoffen, die für eine gesunde Verdauung sorgen, den Blutzuckerspiegel stabilisieren und das Sättigungsgefühl erhöhen.
- ▶ Salate haben in der Regel eine geringe Energiedichte, was bedeutet, dass sie wenige Kalorien enthalten, aber dennoch sättigen. Das ist besonders hilfreich für Menschen, die auf ihr Gewicht achten möchten.
- ▶ Viele Salatzutaten wie Tomaten, Paprika und Beeren enthalten Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen und so das Risiko von chronischen Krankheiten zu reduzieren.
- ▶ Salate bestehen oft aus wasserreichen Zutaten wie Gurken, Tomaten und Blattgemüse, die zur Flüssigkeitszufuhr (Hydratation) beitragen.
- ▶ Salate sind erfrischend, einfach zuzubereiten und lassen sich vor allem mit den verschiedensten Komponenten beliebig variieren.

## Woraus besteht der perfekte Sommersalat?

Der perfekte Sommersalat sollte eine Balance aus verschiedenen Geschmacksrichtungen, Texturen und Nährstoffen bieten. Hier sind einige wesentliche Komponenten, der Fantasie allerdings sind keine Grenzen gesetzt.

- ▶ **Blattgemüse:** Eine Basis aus verschiedenen Salatsorten wie zum Beispiel Rucola, Spinat, Kopfsalat oder Feldsalat.
- ▶ **Gemüse:** Bunte und frische Zutaten wie zum Beispiel Tomaten, Gurken, Paprika, Radieschen, und Karotten.



## TIPP

Mehr Meal-Prep-Sommersalate im Buch: „easy eating – Das Workbook“  
Amalthea Verlag,  
272 Seiten, € 33,-

- ▶ **Obst:** Saisonale Früchte wie zum Beispiel Beeren, Pfirsiche, Mango oder Wassermelone für eine zusätzliche frische und auch süße Note.
- ▶ **Proteine:** Das Hinzufügen von Proteinen wie zum Beispiel Huhn, Fisch, Garnelen, Tofu, Eier, Käse wie Feta, Ziegenkäse, Parmesan, Mozzarella, Hülsenfrüchte wie Kichererbsen und Getreide wie Quinoa und Bulgur sind die Garantie dafür, dass ein Salat satt macht.
- ▶ **Hülsenfrüchte:** wie Kichererbsen, Linsen, Bohnen, Sojabohnen, Erbsen oder Fisolen sind wahre Nährstoffbomben und lassen sich wunderbar in Salate integrieren.
- ▶ **Kohlenhydrate:** Hochwertige Kohlenhydrate für einen Sommersalat sind: Couscous, Bulgur, Buchweizen, Quinoa, Amaranth, aber auch Kartoffeln und crispy Brotscheiben (Roggen oder Vollkorn dem Weißmehl vorziehen)
- ▶ **Nüsse, Kerne und Samen:** Für zusätzliche Textur und Nährstoffe können Nüsse wie zum Beispiel Walnüsse, Cashew-, Pecan-, Haselnüsse oder Samen wie Chia-, Sesam-, Hanfsamen und Kerne wie Sonnenblumen-, Pinien-, Kürbis- und Sojabohnenkerne hinzugefügt werden.

▶ **Kräuter:** Frische Kräuter wie Basilikum, Minze, Koriander, Petersilie, Schnittlauch und Dille für zusätzlichen Geschmack und Aroma.

▶ **Sprossen:** wie zum Beispiel Kresse oder Radieschensprossen geben dem Salat ebenfalls eine besondere Note.

▶ **Dressings:** Leichte und erfrischende Dressings auf Basis von Olivenöl, Zitronensaft, Essig und Kräutern. Avocado- oder Joghurt-Senf dressings sind ebenfalls beliebt.

## Worauf im Restaurant geachtet werden sollte

- ▶ Fette und zuckerhaltige Dressings
- ▶ Frittierte oder gebackene Zutaten
- ▶ Zu viel von fettem Käse
- ▶ Zu viele oder kandierte Nüsse
- ▶ Zu viel von Avocado
- ▶ Zu fette Proteinquellen

Daher lieber im Restaurant mitbestimmen und das Dressing separat servieren lassen oder nach leichteren Dressings fragen. ☺



## Über die Autorin:

**Ursula Vybiral** ist Ernährungsberaterin und Erfinderin der „easy eating“-Methode. Sie bietet Beratungen in Wien und online an.  
[www.easyeating.at](http://www.easyeating.at)