Newsletter Juli 2026

Iss Dich fit!

Coole Ideen für heiße Tage

Wenn die Sonne scheint, braucht unser Körper besonders viel Flüssigkeit und leichte, frische Lebensmittel. Mit natürlichen Zutaten lassen sich im Handumdrehen leckere und gesunde Abkühlungen zaubern.

Gefrorenes Obst – natürlich süß!

Viele Obstsorten schmecken gefroren besonders lecker.

Probiert doch mal:

- Erdbeeren
- Heidelbeeren
- Trauben
- Mango
- Ananas
- Wassermelone
- Pfirsich

Einfach waschen, einfrieren und genießen.

Selbstgemachtes Fruchteis

Gesund, lecker und ganz einfach selbst gemacht!

So geht's:

1. Obst nach Wahl pürieren
2. Nach Belieben etwas Naturjoghurt oder Quark dazugeben
3. In Eisformen füllen
4. Mindestens 4 Stunden einfrieren
5. Genießen!

Tipp: Mit verschiedenen Obstsorten lassen sich tolle Geschmacks-kombinationen ausprobieren.

Trinken nicht vergessen!

An heißen Tagen verliert unser Körper viel Flüssigkeit.

Die besten Durstlöscher:

- Wasser
- Ungesüßter Tee
- Wasser mit Zitronen-, Gurken- oder Minzscheiben

Tipp: Eine wiederverwendbare Trinkflasche immer dabei haben und regelmäßig trinken.

Bunt ist gesund

Je mehr Farben auf unserem Teller sind, desto mehr verschiedene Vitamine und Mineralstoffe nehmen wir auf.

Unser Tipp:
Versucht heute einmal, fünf verschiedene Farben auf euren Teller zu bringen!

Bildliche Darstellung generiert mit KI

BESSER ESSEN IN DER REGION MODELLREGIONEN WETTBEWERB

Gefördert durch:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Gemeinsam vor Ort: ESSEN VERBINDET

Wir sind Teil des Modellregionenwettbewerbs – Besser essen in der Region, gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).