



## Wasser mit Geschmack - „Infused water“: Einfach, gesund und auch noch günstig

Trinkwasser in Deutschland ist ein absolut gesundes und geprüftes Lebensmittel. Vielen Menschen fehlt aber der Geschmack und man weicht auf Limonaden und Säfte aus. Hier kommt es aber zur Beimengung von Zucker und künstlichen Aromen. Im Sommer müssen wir zudem noch mehr als sonst trinken, um unseren Körper leistungsfähig und fit zu halten.

Eine gute Alternative sind hier Getränke „infused water“, d.h. mit Kräutern und Früchten versetztes Trinkwasser. Dabei geht es primär um den Geschmack. Ob und wie viele Mineralstoffe oder Vitamine bzw. die sogenannten Antioxidantien oder sekundären Pflanzenstoffe ins Wasser übergehen, ist noch nicht ausreichend wissenschaftlich untersucht.

### Hinweise

- Um die benutzten Geschmacksstoffe zu genießen, sollten Sie **nicht zu viele Zutaten** „mischen“. In der Regel sollten maximal 4 Zutaten ausreichen.
- **Gesprudeltes Wasser** verkürzt die Einwirkzeit der Zutaten im Wasser
- „Infused water“ benötigt „**Ziehzeit**“: Früchte mit viel Flüssigkeit/Feuchtigkeit geben den Geschmack rascher ans Wasser ab als trockene Kräuter oder Gewürze. Ziehzeit sollte mindestens 30-60 Minuten sein, optimal einige Stunden oder über Nacht.
- **Umso größer die Oberfläche, umso besser die Geschmacksabgabe.** Schneiden Sie z.B. Früchte entweder sehr klein oder sehr dünn. Früchte auch an- oder zerdrücken. Kräuter andrücken oder zwischen den Fingern zerreiben. Kerne immer entfernen.
- Die **Schalen von Zitrusfrüchten und das Kern nahe Mark** geben intensive ätherische Öle ab, die jedoch auch Bitterstoffe enthalten. Soll „infused water“ süßer sein, sollten Sie Schalen und Mark vorab entfernen bzw. geringere Ziehzeiten einplanen.
- Während sich fast alle Früchte eignen und auch mehrere Früchte gemixt werden können, sind Gemüse und Kräuter vorsichtiger und i.d.R. nur einzeln sinnvoll nutzbar.
- **Eiswürfel** je nach Geschmack hinzufügen. Vorsicht: bei Hitze nicht zu kalt trinken
- Wichtig: alle Zutaten vorab und vor dem Schneiden **gut waschen**.
- **Immer frisch zubereiten und innerhalb eines Tages verbrauchen, dazwischen kühlen.**
- Trinkgefäße gut reinigen nach jeder Nutzung

**Gut geeignete Inhaltsstoffe:**

<b>Früchte:</b>	<b>Gewürze</b>	<b>Gemüse</b>
Zitronen Limetten	Vanillestange (längsaufschneiden und kleinschneiden)	Schlangengurke (bitter!)
Orangen	Zimt	Möhren
Erdbeeren	Anis	Chili (scharf)
Blaubeeren	Minze	Peperoni (scharf)
Himbeeren	Rosmarin	
Kiwi	Basilikum	
Pfirsich	Rosmarin	<b>Öle und Extrakte</b>
Mango	Thymian	Zitronenöl
Apfel	Lavendel	Orangenöl
Birne	Ingwer (scharf)	Rosenwasser
Wasser-/Honigmelone		Vanilleextrakt
Grapefrucht (bitter!)		
Kokosnuss		

- *Gängige Rezepte sind Citrusfrüchte mit Beeren und z.B. Minze. Aber auch Lavendel oder Rosmarin passen. Wer es schärfer mag, nimmt Ingwer und Chili/Peperoni.*
- *Süßlich ist Vanille, einen eigenen Geschmack machen Anis oder Zimt.*
- *Aromatische Gewürze sind Rosmarin, Basilikum oder Thymian.*
- *Minze kann fast immer kombiniert werden und erfrischt.*
- *Öle und Extrakte intensivieren den Geschmack.*
- *Probieren Sie es selbst aus, finden Sie Ihren persönlichen Geschmack und viel Spaß beim Mixen und Probieren.*

**Beispielrezepte für 750 -1000 ml Wasser:**

(Früchte klein bzw. dünn schneiden)

Mango, Kokosnuss, Limette	100 gr. Mango + 100 gr. Kokosnuss + ½ Limette
Mango, Ingwer	100 gr. Mango + 1 Scheibe Ingwer (statt Mango alternativ Apfel, Birne)
Erdbeeren, Limette, Basilikum	4 Erdbeeren + ½ Limette (Zitrone) + 2 Basilikumblätter (alternativ Minze)
Himbeeren + Zitrone	10 Himbeeren + ½ Zitrone (Limette)
Himbeeren + Chili + Rosmarin	10 Himbeeren + ½ Chilischote + 1 Rosmarinzweig (Chili nach gewünschter Schärfe)
Blaubeeren, Limette (Zitrone), Minze	8-10 Blaubeeren + ½ Limette (Zitrone) + 3-4 Minzblätter
Blaubeeren, Lavendel	15 Blaubeeren + 1 Lavendelzweig ( <i>auch andere Beeren oder z.B. auch Pfirsich oder Citrusfrüchte probieren</i> )
Blaubeeren, Orangen	15 Blaubeeren + ½ Orange
Wassermelone, Rosmarin	200 gr. Wassermelone (ohne Kerne) + 1 Zweig Rosmarin
Wassermelone, Kiwi, Erdbeeren	200 gr. Wassermelone + 4 Erdbeeren + ½ Kiwi
Gurke, Zitrone (Limette), Thymian (oder Minze)	¼ Schlangengurke + ½ Zitrone (Limette) + 2 Thymianzweige (oder 3-4 Minzblätter)
Pfirsich, Mango, Möhren	100 gr. Pfirsich + 100 gr. Mango + 100 gr. Möhren
Apfel, Zimt	1 Apfel (entkernt) + ¼ Zimtstange (alternativ Birne)
Birne, Vanille, Zimt	1 sehr reife Birne + ½ Vanillestange + ¼ Zimtstange (alternativ ohne Zimt)
Birne, Limette, Lavendel	1 sehr reife Birne + ½ Limette + 1 Lavendelzweig
Apfel, Limette, Möhre	1 Apfel (entkernt) + 1 Limette + 1 kleine Möhre (geschält und kleingeschnitten)
Pfirsich, Vanille	½ reifer Pfirsich + ½ Vanillestange
Pfirsich, Himbeere, Minze	½ reifer Pfirsich + 8 Himbeeren + 3-4 Minzblätter