

## Wasser mit Geschmack ist trendy

Das Gesundheits- und Körperbewusstsein ist in den letzten Jahren gestiegen. Viel trinken – am besten ohne Zuckerzusatz - gehört dazu. Positiv auch, dass Leitungswasser als Durstlöscher wieder modern ist. Kalorienfrei, günstig, jederzeit verfügbar und in hoher Qualität ist es die klimafreundlichste Variante. Sehen wir uns in Zug, Bus und Bim ein wenig um, so sehen wir kaum jemanden ohne Trinkflasche. Doch ganz ohne Geschmack ist für manche(n) Wasser auf die Dauer auch öde, vor allem wenn wir viel trinken. Was also tun, wenn man seinem Trinkwasser etwas mehr Geschmack verleihen möchte?

### Wasser mit Geschmack liegt im Trend

Das Geschäft mit „infused water“ läuft gut. Verschiedene Anbieter setzen mit ihren Produkten auf den Trend dem „faden Leitungswasser“ mehr Pepp zu verleihen. Aromatisiertes Wasser erlebt dadurch momentan einen richtigen Hype – es gibt u. a. Sirupe zum Aufsprudeln, Kapseln oder Würfel.

### Auf die Inhaltsstoffe achten

Die Grundzutaten sind meist Pflanzenextrakte, dazu kommen aber auch Füllstoffe, Aromen und Süßstoffe, denn der süße Geschmack ist aus Pflanzenextrakt allein nicht zu erreichen. Bei manchen Produkten wird das mit Süßstoff aus Stevia erreicht, bei vielen mit Sucralose, einem intensiv süßenden Stoff, der aus Zucker hergestellt wird. Im Körper wird er aber nicht verstoffwechselt, sondern unverändert wieder ausgeschieden. Zu erkennen ist er unter der Bezeichnung E 955 auf der Zutatenliste. Bei übermäßigem Genuss können Blähungen und Durchfall auftreten. Menschen mit Fructose-Intoleranz sollten ihn gänzlich meiden, denn ein Teil der Sucralose wird im Körper in Fructose umgewandelt.

Auch Maltodextrin scheint oft auf der Zutatenliste auf. Dabei handelt es sich zwar nicht um „klassischen“ Zucker, der „Zweifachzucker“ gelangt aber schnell ins Blut und gibt Energie ähnlich wie Traubenzucker. Aufgrund der zahlreichen nützlichen Eigenschaften wird Maltodextrin häufig eingesetzt beispielsweise als Emulgator oder Stabilisator, zum Auflockern oder als Füllstoff, zum Verlängern der Frische, Verbessern von Geschmackseigenschaften oder eben zum Regulieren der natürlichen Süße.

### Fruchtgeschmack über die Nase

Zum Teil werden auch reine Aromen – in Form von Aromapods - am Markt verkauft: Dabei wird dem Körper der Geschmack nur „vorgegaukelt“. Das funktioniert aufgrund der Tatsache, dass unser Geruchs- und Geschmackssinn sehr eng miteinander verbunden sind. Es wird ein Aromapod auf eine speziell dafür gestaltete Trinkflasche aufgesetzt, bei jedem Schluck aus der Flasche gelangen die Aromen über die Nase an den Gaumen, wir „riechen den Geschmack“.

Dieses System bedeutet gleichzeitig eine Bindung an einen Anbieter, da das Zubehör von speziellen Flaschen und Aromaaufsätzen eng aufeinander abgestimmt ist.

### Individualisieren des Zubehörs

Das Geschäft boomt nicht nur beim Wasser mit Geschmack. Es müssen auch trendige Trinkflaschen und Zubehör sein. Unter anderem verdienen die Anbieter mit speziellem Zubehör, dass die Nutzung der Produkte erst möglich macht: sei es die spezielle Trinkflasche, ein Mundstück, eine Schlaufe oder das zur Reinigung der Trinkflasche notwendige Zubehör. In Summe ein recht kostenintensives Unterfangen, das auch mit der Anschaffung von viel „Nippes und Zubehör“ verbunden ist. Mancherorts hört man auch Kritik, über die Qualität der erforderlichen Zusatzprodukte, vor allem die Trinkflaschen sind durch mangelnde Dichtheit und aufwendige Reinigung nicht besonders praktisch.

### „Infused water“ ganz einfach und günstig selbst gemacht

Geben Sie Ihrem Trinkwasser selbst mehr „Pepp“. Das Schöne an dieser Idee ist, dass es lediglich einer Wasserflasche, eines Kruges und/oder eines Glases bedarf. Die Anschaffung von teurem Zubehör ist nicht notwendig. Viele Zutaten fürs selbstgemachte „Wasser mit Geschmack“ wachsen im eigenen Garten oder auf der Terrasse oder sind – je nach Saison – auch beim Direktvermarkter/bei der Direktvermarkterin in der Region erhältlich. Sie wissen ganz genau, was Sie zugeben und können Geschmack und Intensität je nach Lust und Laune dosieren.

## Unsere Tipps für Wasser mit Geschmack:

- Ganz **klassisch - Fruchtsaft** aufgespritzt: die Geschmacksintensität variiert je nach Menge des beigefügten Saftes.
- **Selbst gemachter Fruchtsirup**: auch hier gilt - nach Lust und Laune dosiert bieten Hollunderblütensirup, Sanddornsirup, Maiwipferlsirup bzw. auch viele andere mehr ein optimales Geschmackshighlight im Wassertrinkalltag.
- **Ingwer** – ein paar Scheiben in den Wasserkrug und schon schmeckt man die Schärfe, die zudem noch das Immunsystem stärkt.
- je nach Jahreszeit und Verfügbarkeit gelingt „infused water“ mit **Kräutern** wie Zitronenmelisse, Minze, Lavendel, Rosmarin, Thymian oder auch Basilikum.
- **Früchte** bringen Abwechslung – der Klassiker ist dabei die Zitrone, aber auch verschiedenen Beeren, Melonen, Äpfel oder Pfirsiche sind geeignet. Auch ins Wasser gelegte **Gurkenscheiben** sorgen für gutes Aroma. All die natürlichen Zusätze sollten im Idealfall Bioqualität haben.
- So manche **Blumen und Blüten** sind essbar, das hat sich bereits herumgesprochen. Noch nicht so bekannt ist vielleicht, dass sie auch für aromatisches Trinkwasser sorgen. Stellen Sie Schnittblumen in die Vase und verwenden Sie Rosenblüten, Gänseblümchen oder Veilchenblüten für Ihren Wasserkrug.

Bis auf die Säfte und Sirupe kommen all diese Vorschläge ohne zusätzlichen Zucker aus – sind also auch für DiabetikerInnen bzw. Figurbewusste gut geeignet. Sie sind einfach umzusetzen, mit wenig Aufwand verbunden, kommen ohne spezielles Zubehör aus und verursachen wenig bis gar keine Kosten.

**Serviertipp bunte Eiswürfel:** Beeren und Blüten in Eiswürfelformen sind ein echter Hingucker, denn auch das Auge trinkt mit!

## Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Trinkwasser](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Jetzt ist Hollunderzeit](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Sirup aus Maiwipferl](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Trinkflaschen](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Getränkeverpackungen](#)

umwelt-bildung.at: [Infused Water - Leitungswasser mit Geschmack ist in](#)

[Zurück zur Übersicht](#)