
5 Kräuter die Erfrischung bringen

Bei Hitze mehr trinken

Bei heißem Wetter, trockener Umgebungsluft (z.B. im Büro) oder bei körperlichen Aktivitäten steigt der Flüssigkeitsbedarf erheblich an.

Der klimafreundlichste und günstigste Durstlöscher ist Leitungswasser. Frisch, kalorienfrei und mit hoher Qualität in ganz Österreich verfügbar, sparen Sie mit Wasser aus der Leitung Geld und Verpackungsmüll. Ergänzt mit Kräutern wird daraus ein erfrischendes Sommergetränk.

Minze

In den vielen Sorten der Minze, wie z.B. der Schokominze oder der Mojito Minze, stecken ätherische Öle, die kühlend wirken. Einige Zweige einer beliebigen Minze-Sorte in eine Wasserkaraffe stecken und mit Leitungswasser füllen. Am besten entfalten sich die Aromen nach einer Stunde.

Ergänzen Sie Fruchtminzen wie Erdbeerminze und Zitronenminze mit denselben Früchten, das ist optisch schön und bringt Abwechslung im Geschmack.

Zitronenmelisse

Die heimische Zitronenmelisse erinnert stark an die Südfrucht. Beide enthalten Citral, ein erfrischendes ätherisches Öl. Schon Hildegard von Bingen schrieb der Melisse eine aufmunternde Wirkung zu.

Mit einem Zweig Zitronenmelisse im Wasserkrug oder einzelnen Blättchen auf Gläser verteilt bringen Sie Abwechslung in Ihren Durstlöscher.

Borretsch

Das „Gurkenkraut“ aromatisiert Wasser mit seinem feinen, gurkenähnlichem Geschmack und hat eine leicht aufputschende Wirkung. Daher kommt wahrscheinlich das englische Sprichwort „borage for courage“.

Die blauen Blüten sind besonders dekorativ. Brombeeren und Borretschblüten passen gut zusammen in einen Wasserkrug.

Ananassalbei

Beim Kochen verliert diese Salbei-Sorte ihr Aroma. In kalten Getränken bleibt dieses jedoch voll

erhalten. Die Mischung von süß und herb gibt Wasser eine neue Geschmacksnote. Der leicht bittere Geschmack unterstützt unsere Entgiftungsorgane.

Dosieren Sie anfangs sparsam. Auch Ananassalbei lässt sich gut mit Beeren zu einem coolem Sommergetränk ergänzen.

Basilikum

Basilikum verfeinert nicht nur Tomatengerichte, sondern gibt Wasser mediterranen Flair. Zimtbasilikum duftet nach Zimt, schmeckt aber nicht danach. Roter Basilikum und Zitronenbasilikum sind bestens geeignet für dekorative und geschmackvolle Sommergetränke. Sie können die verschiedenfarbigen Basilikumsorten auch mischen.

Durst nicht mit eiskalten Getränken löschen

Trinken Sie am besten kühle Getränke oder lauwarmen Pfefferminztee. Wenn Sie eiskalte Getränke trinken, bewirken Sie damit keine Kühlung, denn das Wasser muss im Körper erst wieder auf Körpertemperatur „erhitzt“ werden. Das braucht Energie, wodurch erst recht Wärme entsteht und der Körper noch mehr ins Schwitzen kommt.