
Kühlende Getränke im Sommer

Ausreichend trinken

Gerade in der Sommerzeit trinken wir mehr. Unser Flüssigkeitsbedarf steigt mit der Hitze und körperlicher Aktivität. Dabei ist es wichtig auf die Qualität im Glas zu achten und keinen zusätzlichen Verpackungsmüll zu produzieren.

Zu kalorienarmen Getränken greifen

Kalorienarme, alkoholfreie Getränke wie frisches Leitungswasser, Mineralwasser und ungesüßte Kräuter- und Früchtetees löschen den Durst am Besten. Auch selbst gemachte Säfte und Sirupe zum Verdünnen (Ribisel, Melisse oder ähnliche) bringen geschmackliche Abwechslung ins Wasser.

Eiskalte Getränke kühlen uns nicht

Bei Hitze sind lauwarme Getränke optimal. Kalte Getränke müssen von unserem Körper erst wieder auf Körpertemperatur erwärmt werden. Das braucht Energie, wodurch wieder Wärme entsteht.

In heißen Ländern wird daher gerne warmer Tee getrunken. Man schwitzt zwar auch, aber nur leicht. Dabei entsteht auf unserer Hautoberfläche Verdunstungskälte, welche den Körper kühlt. Ein besonderer Getränketipp für den Sommer ist lauwarmer Pfefferminztee.

Eistee selber machen

Selbst gemachter Eistee ist eine nachhaltige Alternative zu gekauften Produkten, die meist zu süß und voller künstlicher Aromen sind. Oft getrunken verändern diese Zusätze unser Geschmacksempfinden und wir befinden Getränke ohne Aromazusatz als geschmacklos.

Wenn Sie Eistee selbst zubereiten und im Krug servieren fällt auch kein Verpackungsmüll an.

Leitungswasser mit Beeren & Kräutern aufpeppen

Einfach und schnell lässt sich aromatisiertes Wasser mit frischen Kräutern und/oder Beeren zubereiten. Frische Kräuter, wie Melisse, Minze, Rosmarin, Lavendel und Co sorgen im Wasser für milden Geschmack und Erfrischung. Mit Beeren erzielen Sie eine ähnliche Wirkung.

Im Unterschied zu verdünnten Säften oder Sirupen sparen Sie hier Zucker.

Cocktails bringen Abwechslung

Alle Varianten mit Kräutern oder Beeren lassen sich leicht auch als sommerlicher Cocktail servieren. In hübschen Gläsern angerichtet und mit frischen Obstspießen garniert sind sie Hingucker für den lauen Sommerabend.

Cold brew Kaffee – das Trendgetränk im Sommer

Diese Form der Kaffeezubereitung gibt es schon länger. Seit ein paar Jahren ist es auch bei uns modern geworden. Der Unterschied zu herkömmlichem Kaffee ist die Zubereitung mit kaltem Wasser. Nachhaltig ist Cold Brew auf alle Fälle, da keine Energie benötigt wird.

Für die Zubereitung reicht einfach ein Glasgefäß mit Deckel oder Sie probieren einen sogenannten Cold Brew Dripper. Hier läuft Wasser tropfenweise aus einem kugelförmigen Glasbehälter auf das Kaffeepulver.

Die Aromen und das Koffein im Kaffee werden ganz langsam extrahiert (etwa 12- maximal 17 Stunden) und das bringt einige Vorteile: Cold Brew hat im Vergleich zur Herstellung mit heißem Wasser weniger Säuren und Bitterstoffe und ist somit milder und magenfreundlicher. Dazu kommt der voll aromatische Geschmack, den KaffeeliebhaberInnen besonders schätzen.

Grundsätzlich können Sie Cold Brew mit jedem Kaffee bereiten. Wählen Sie einen eher groben Mahlgrad vom Kaffee und orientieren Sie sich dabei am Mahlgrad von Filterkaffee.

Rezeptideen: Apfel-Melisse-Wasser

Zutaten: 1/4l Apfelsaft, 1 l Wasser, 1 Bio-Zitrone, Zitronenmelisse

Zubereitung: Apfelsaft und Wasser in einem Krug mit Zitronenscheiben ansetzen. Frische Melisseblätter zugeben und kühl stellen, mit Eiswürfel servieren.

Rezeptidee: Kräutersprudelwasser

Zutaten: 2 Zweige Rosmarin, etwas Zitronenmelisse, 3 EL Holunderblütensirup, 1 Bio-Zitrone, 1 TL Lavendelblüten, 1/2l Wasser, 1 l Mineralwasser

Zubereitung: Wasser mit Holundersirup, Zitronenscheiben und Kräutern in einem Krug ansetzen und kühl stellen. Kurz vor dem Servieren mit Mineralwasser aufgießen.

Rezeptidee: Melonen-Wasser

Zutaten: ¼ Wassermelone, ½ Bio-Zitrone, frische Minze

Zubereitung: Das Fruchtfleisch der Wassermelone klein schneiden und in einen großen Krug geben. Zitrone in Scheiben schneiden und dazu geben. Mit kaltem Leitungswasser aufgießen und ein paar Zweige Minze hineingeben. Einige Zeit im Kühlschrank stehen lassen.

Rezeptidee: Fruchtcocktail „Sommerzauber“

Zutaten: Himbeersirup, Orangensaft, Pfirsichnektar, Wasser, Saft ½ Bio- Zitrone, Himbeeren, Melissenblätter, kleine Holzspieße, Eiswürfel

Zubereitung: Orangensaft, Pfirsichnektar, Zitronensaft von ½ Zitrone verrühren. In Gläser füllen, einen Schuss Himbeersirup dazugeben und Eiswürfel hineingeben. Zur Dekoration ein paar Himbeeren und Melisseblätter auf einen Holzspieß stecken und ins Glas legen.

Rezeptidee Cold Brew Kaffee

Zutaten: 100 g Bio-Kaffeepulver (frisch & grob gemahlen), 1 Liter kaltes Wasser, Glasgefäß mit Deckel bzw. Krug, Handfilter

Zubereitung: Kaffeepulver in das Gefäß geben, mit Wasser aufgießen und umrühren. Zudecken und etwa 12 Stunden bei Raumtemperatur ziehen lassen. Dann das Konzentrat in einen Krug abfiltern. Sie können das Konzentrat pur genießen oder mit Wasser verdünnen und nach Geschmack ein paar Eiswürfel dazugeben. Die Aufbewahrung von Cold Brew Kaffee ist im Kühlschrank bis zu 10 Tage möglich.