

Diese Drinks beleben wie ein

Limettenscheiben, Beeren und Eiswürfel stehen nicht nur dem Cocktail gut. Sie peppen auch Tees auf. Sommerdrinks wie den Blumentee oder den Sommertraum können Sie ganz einfach selber zubereiten.

Schokoladenfrappés, Bananenshakes und Softdrinks in allen Ehren. Aber es gibt an heißen Sommertagen gesündere, zahnschonendere und kreativere Abkühlungshilfen. Durstlöcher, die schmecken und erfrischen, aber nicht auf die Bikinifigur schlagen.

Optimal, um nach einem anstrengenden heißen Tag herunterzufahren oder neue Energie zu tanken, sind kühle Kräutertees. Das Grundprinzip: Wählen Sie eine Teemischung in Ihrer Drogerie und garnieren Sie den fertigen

Trank mit Früchten, Beeren und lustigen Eiswürfeln. Das begeistert auch Kinder! Solche Drinks sind keine Hexerei, sagt **Monika Wegmüller**, Geschäftsführerin der Droga Drogerie Ittigen (BE): «Nach etwa zehn Minuten sind sie genussbereit.»

Blumentee

Der Blumentee ist mild und fruchtig im Geschmack. Rosenknospen, Zitronengras und Gänseblümchen sind hier am richtigen Platz.

So gehts: Beliebige Menge der Teemischung mit sprudelndem Wasser angießen und mindestens 5 Minuten ziehen lassen. Zum kühlen Tee passen frische oder getrocknete Himbeeren, Heidelbeeren und/oder Erdbeeren.

Sommertraum

Der «Sommertraum» garantiert Erfrischung pur und ist eine gute Alternative zum Eistee! In diesen Tee gehören unter anderem Kräuter wie Pfefferminze, Melisse, Ringelblumen und Verveine.

So gehts: 1–2 Esslöffel Kräutermischung pro Liter Wasser mit kochendem Wasser übergießen und 5–10 Minuten ziehen lassen. Sobald der Tee kühl ist, können Sie frische Pfefferminzblätter und/oder Zitronenscheiben hineingeben. Das sieht nicht nur gut aus, sondern schmeckt auch.

Würze-im-Leben-Tee

Wegen seiner edlen Schärfe sorgt der Ingwer-Zitronen-Tee für Feuer im Leben. **So gehts:** Ingwer-Zitronen-Tee erhalten Sie in Ihrer Drogerie in Beutelform,

Und wer denkt, Tee sei doch ein althergebrachtes Krankengetränk, täuscht sich gewaltig. Die Drogistin HF beweist das Gegenteil mit fünf verschiedenen Durstlöchern.

Spritzig und kalorienarm: Verschiedene Tees mit frischen Früchten und bunten Eiswürfeln sind gluschtig.



Tanz im Sommerwind

oder Sie können ihn mit frischem Ingwer zubereiten. Die Wurzel schälen und ein paar feine Ingwerscheiben mit heissem Wasser übergiessen. Dazu etwas frische Pfefferminzblätter und Zitronenstücke, das belebt wie ein Tanz im Sommerwind.

Flippige Eiswürfel

Damit der Tee schnell abkühlt, können Sie dem bis zu $\frac{3}{4}$ gefüllten Krug kaltes Wasser begeben. Für Sprudeleffekt empfiehlt Monika Wegmüller Mineralwasser. Damit das Ganze witzig und «gluschtig» daherkommt, hat die Drogistin einen besonderen Tipp auf Lager: «Eiswürfel mit Beeren, essbaren Blüten oder Blättern drin. Besonders Kindern gefällt das, und auch bei Erwachsenen kommen die kühlenden und essbaren Schmuckstücke gut an.» Damit die Eiswürfel klar und durchsichtig bleiben, müssen Sie das Trinkwasser abkochen, bevor Sie es einfrieren. So verringern Sie die Menge an Gasen, die sich im Wasser befinden. Das Abkochen tötet zudem unerwünschte Bakterien ab. Wichtig ist das vor allem im Ausland. Denn in vielen Ländern ist das Leitungswasser schmutzig und gefährdet die Gesundheit.

Lecker süss

Wer seinen hausgemachten Eistee süss mag, kann ihm das pflanzliche Süssungsmittel Stevia beimischen. Im Gegensatz zu herkömmlichem Zucker hat Stevia kaum Kalorien. Deshalb kann der Körper auch keine Energie daraus gewinnen. Ganz anders ist das bei herkömmlichen Süssgetränken. Im Sommer haben Fanta, Rivella und Co. Hochkonjunktur. In

einem Liter Cola sind aber satte 23 Würfelzucker oder 450 Kalorien. Nach der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) entspricht das zwei bis drei Scheiben Brot plus Käse und Gemüse. Süssgetränke sollten Sie also massvoll geniessen. «Ungezuckerten Tee dagegen können Sie trinken, so viel Sie wollen», betont Monika Wegmüller.

Kokoswasser ist in

Wer möchte, kann sich die Strandferien nun auch nach Hause holen. Viele Drogerien verkaufen Kokoswasser im Tetra-Pak. Es ist gesund und einer der besten Durstlöscher. Der Saft der jungen grünen Kokosnuss enthält viele Vitamine, Mineralstoffe, Antioxidanzien, Aminosäuren, Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe. Kokosfett galt lange als ungesund, doch Studien haben gezeigt, dass es den Fettstoffwechsel trotz der gesättigten Fettsäuren positiv beeinflusst. Kokoswasser hilft gegen Austrocknung, ist also hydrierend.

Steffi Schlüchter, dipl. Ernährungsberaterin HF bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, erklärt den Unterschied zwischen Kokoswasser und -milch: «Kokoswasser ist eine leicht milchige Flüssigkeit und darf nicht mit Kokosmilch verwechselt werden. Es wird aus der grünen, unreifen Kokosnuss gewonnen, Kokosmilch dagegen aus dem weissen Fleisch der reifen braunen Kokosnuss».

Viel Wasser, wenig Kalorien

Kokosmilch enthält nur wenig Kalorien. Ein Schlankmacher also? «Nein», sagt Steffi Schlüchter. «Es gibt keine Nahrungsmittel, die schlank machen. Das ist ein Irrglaube.» Kokoswasser enthält pro 100 Gramm 19 Kilokalorien. Das ist halb so viel wie Süssgetränke und Fruchtsäfte. Trotzdem sollten Sie Kokoswasser zurückhaltend geniessen. Schlüchter: «Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich maximal zwei bis drei Deziliter kalorienhaltige Getränke zu konsumieren.»

Text: Vanessa Naef, Bettina Epper

Fotos: Corinne Futterlieb, Flavia Trachsel, fotolia.com



Wenn Heisses Sie nicht kalt lässt

Bambustee, weisser Tee, Medizinaltee... Tee hat unendlich viele Facetten. Mehr erfahren Sie auf vitagate.ch – der Gesundheitsplattform im Netz.

Scannen Sie den Code mit einem QR-Reader.

vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.



vitagate.ch – die Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien