

# Trinkwasser erfrischend anders



Kaffee oder Tee sind sicher die bekanntesten Möglichkeiten, Trinkwasser geschmacklich zu verändern. Es gibt aber noch viel mehr. Gerade jetzt im Sommer lassen sich mit Trinkwasser wunderbare Erfrischungen zaubern.

Trinkwasser gehört zu den am besten kontrollierten Lebensmitteln, ist also auch zum Durst löschen ideal geeignet. Doch viele Leute vermissen den Geschmack. Das lässt sich leicht ändern. Und dabei kommt uns eine Eigenschaft des Wassers zu Hilfe: Durch seine einfache Molekularstruktur ist Wasser ein gutes Lösungsmittel. Wir kennen das von Tee oder Kaffee. Sie lösen sich im heißen Wasser und geben ihr Aroma ab. Das funktioniert natürlich auch mit vielen anderen Stoffen.

**Kräuter und Früchte** Am besten eignen sich Kräuter, die ätherische Öle enthalten, wie Minze oder Melisse. Daraus lassen sich wunderbar erfrischende Getränke bereiten. Dazu zunächst eine Handvoll Blätter abspülen, ein wenig zerdrücken, in einen Krug mit Wasser geben und zwei bis drei Stunden ziehen lassen.

Auch mit Beeren bringt man Geschmack ins Wasser. Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren oder auch Johannisbeeren kurz pürieren, durch ein Sieb streichen, um Kerne und Schalen zu entfernen, und in ein Glas Wasser rühren. Man kann diesen Aufwand natürlich auch konzentrieren und gleich einen Sirup herstellen. Im Kühlschrank hält er sich und reicht aus, um viele Liter Wasser zu aromatisieren.

**Beispiel Rhabarber** Das Gemüse wird gewaschen, grob in Stücke geschnitten und mit etwas Apfelsaft aufgekocht, bis es weich ist. Dann legt man ein großes Sieb mit einem Geschirrtuch aus und gibt den Rhabarber hinein. Über Nacht wird der Saft aufgefangen, am nächsten Tag mit Zucker oder Honig aufgekocht und in heiß gespülte Flaschen oder Gläser abgefüllt. Das geht mit den meisten

Obstsorten und liefert uns beste Zutaten für ein leckeres Kaltgetränk. Wer fertige Fruchtaromen kauft, sollte sich erkundigen, wie sie hergestellt wurden. Denn häufig enthalten sie künstliche Aromastoffe statt echten Fruchtsaft oder Fruchtmark. Zudem ist der Zuckeranteil meist sehr hoch.

**Erfrischend exotisch** Viel Erfahrung mit erfrischenden Zutaten haben heiße Länder wie die Türkei. Hier nutzt man auch Joghurt, um Trinkwasser schmackhafter zu machen. Dazu wird möglichst zehnpromzentiger Joghurt mit der gleichen Menge Wasser verrührt. Je nach Geschmack etwas Salz dazugeben und ab in den Kühlschrank. Beim Servieren kommt noch etwas Minze ins Glas. Einfach mal ausprobieren.

