

# Gesunde Durstlöscher

Neue Rezepte für fruchtige Sommergetränke zum Selbermischen

**Heisse Sommertage machen durstig. Wer auf Zucker und Süsstoffe verzichten will, kann sich Limonade und Eistee selber mixen.**

**B**éatrice Chiari mag in der warmen Jahreszeit warme Getränke: Die Ernährungsberaterin aus Zürich trinkt am liebsten ungesüssten Grüntee und marokkanischen Minztee aus dem eigenen Garten.

Chiari verhält sich vorbildlich. Denn die typischen Süssgetränke aus dem Kühlregal sollte man im Sommer meiden. Der Zucker sorgt dafür, dass man bald wieder Durst hat. Laut Sabine Oberrauch von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung sind auch Light-Getränke nicht ideal: «Sie tragen dazu bei, dass man sich an den süssen Geschmack gewöhnt, und enthalten meist Säuren, die den Zähnen schaden.»

## Alternative zu Zucker: Süssholz oder Stevia

Viel gesünder sind einfache Sommergetränke, die man sich wie Chiari selber mixt (siehe Merkblatt). Zum Beispiel einen aromatischen Kräuter-Eistee. «Am besten wählt man einen Aufguss aus einem Kraut, das wie Minze kühlt – etwa Zitronenmelisse, Hibiskus oder Grüntee», sagt Béatrice Chiari. Gegen starkes Schwitzen hilft lauwarmes Salbeitee, der mit Pfefferminze oder Zitrone noch interessanter schmeckt. Kräutertees bekommen mit Zitronen- und Orangenscheiben oder Frucht-



**Kräuter-Eistee:** Zitronenscheiben sorgen zusätzlich für Pep

stückchen zusätzlich Pep. Diese sollte man erst kurz vor dem Servieren dazugeben, weil die Vitamine im Wasser und an der Luft rasch zerfallen.

«Wenn man den Tee lauwarm trinkt, ist er für den Körper besser verträglich», sagt Béatrice Chiari. Denn dieser muss die Flüssigkeit erst auf die richtige Temperatur aufwärmen. Ernährungsmediziner David Fäh von der Berner Fachhochschule rät: «Wenn man schnell und

viel Flüssigkeit zu sich nimmt, sollte ein Getränk nicht kühler als 15 Grad sein.»

Statt mit Zucker kann man Tees mit Gewürzen süssen. Béatrice Chiari lässt einen Zimtstängel, Süssholz oder Steviablätter im Tee ziehen. Schwangere, Diabetiker oder Herzpatienten sollten allerdings auf Süssholz verzichten: Es kann Bluthochdruck und Wasseransammlungen begünstigen. Wenn man das Getränk trotzdem gesund süssen

möchte, empfiehlt Chiari Kokosblütenzucker oder unraffinierten Vollrohrzucker, sogenannten Mascobado oder Panela. «Von allen Zuckerarten lässt Kokosblütenzucker den Blutzuckerspiegel am wenigsten schnell ansteigen», sagt Chiari.

Kokosblütenzucker ist allerdings mit rund 10 Franken pro 250 Gramm teuer. Mascobado kostet rund 8 Franken pro Kilo, Panela rund 14 Franken.

## Fruchtige Variante: Smoothies mixen

Wer es gern fruchtiger mag, versucht es mit «Infused Water», deutsch Wasseraufguss. Dazu schneidet man Früchte oder Gemüse in kleine Stücke und gibt sie mit Kräutern ins kühle Wasser. Mögliche Kombinationen sind Wassermelone/Minze, Grapefruit/Rosmarin oder Orange/Heidelbeere.

Als Abwechslung mixt man Früchte und trinkt sie als verdünnte Smoothies. Dafür sollte man aber nicht allzu gehaltvolle Früchte und Gemüse wählen, weil die Drinks sonst zur Kalorienbombe werden. Geeignet sind etwa gemixte Gurke oder Melone, die man mit Kräutern wie Basilikum oder Minze verfeinern kann. Rezepte liefert das Merkblatt «Smoothies».

*Luzia Mattmann*

**Gratis-Merkblätter: «Sommerdrinks», «Smoothies»**  
Zum Herunterladen unter [www.gesundheitstipp.ch](http://www.gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes Couvert bei: Gesundheitstipp, «Sommerdrinks» oder «Smoothies», Postfach 277, 8024 Zürich