

WASSER PLUS OBST

LIMETTENWASSER ZUM SELBERMACHEN

Gerade in diesen angespannten Tagen heben eine Überraschung oder eine unerwartete Idee die Stimmung. Kleine Dinge machen den Unterschied! Wie wäre es zum Beispiel mit einem selbstgemachten Limettenwasser? Lässt sich leicht herstellen, ist gesund und lecker – und lässt uns das gewohnte Glas Mineralwasser gleich mit etwas anderen Augen sehen.

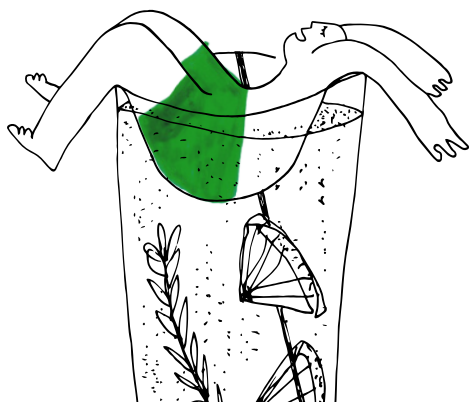
SOMMERFRISCHE IM GLAS LIMETTENWASSER

1 Liter Wasser (Trinkwasser, Mineralwasser, still oder mit Kohlensäure)
3 unbehandelte Limetten

- Limetten mit heißem Wasser abwaschen, trocken tupfen und halbieren, die Hälften in vier Stücke teilen
- mit einem Mörser etwas zerstoßen und in eine Karaffe geben
- das Wasser darübergießen

TIPP: Anstatt der Limetten schmecken auch Zitronen, Orangen oder Kumquats. Unbehandelte Früchte verwenden.

Pro Glas (200 ml): 6 kcal, 0g Eiweiß, 0g Fett, 1g Kohlenhydrate



→ IST MINERALWASSER GESUND?

Sowohl Mineral- als auch Trinkwasser sind kalorienfrei und damit super geeignet, um den täglichen Durst zu löschen. Super, wenn Kinder sich früh daran gewöhnen, dass es nicht immer eine Limonade oder ein – oft sehr zuckerhaltiger – Fruchtsaft sein muss!

Insbesondere Mineralwasser ist zudem ein guter Lieferant für Mineralstoffe, das sagt der Name ja schon. Wie viel drin ist, unterscheidet sich von Marke zu Marke. Weil Mineralstoff zudem den Geschmack beeinflusst, muss man sich ein bisschen durchprobieren, bis man „sein“ Mineralwasser gefunden hat.

Die gesamte Mineralstoffversorgung des Körpers kann Wasser aber auf keinen Fall übernehmen – dafür ist der Anteil viel zu klein. Hier brauchen wir eine ausgewogene Ernährung, zu der Milch- und Vollkornprodukte genauso gehören wie Obst und Gemüse.

→ DAS KLEINGEDRUCKTE

Ein genauer Blick aufs Etikett zeigt dir, welches Mineralwasser für dich am besten geeignet ist:

- Mehr als 150 mg Calcium pro Liter helfen deinem Körper, wenn du wenig Milch trinkst und wenig Milchprodukte isst.
- Weniger als 20 mg Natrium pro Liter eignen sich für Menschen mit Bluthochdruck.
- „Geeignet für die Zubereitung von Säuglingsnahrung“ – achte auf diesen Hinweis, wenn er dich betrifft.
- Still, medium oder stark kohlenensäurehaltig? Reine Geschmackssache!

