

FRUIT INFUSED WATER

98 GESUNDE REZEPTE FÜR
LECKERES WASSER MIT
FRÜCHTEN UND KRÄUTERN

Susan Marque

riva

Einführung

Wasser mit Geschmack gibt es wahrscheinlich schon so lange wie die Menschheit, wenn man bedenkt, dass Kokosnüsse und Kürbisse bereits ihr Aroma an Wasser abgaben, als wir deren Schalen noch als Tassen benutzten. Es gilt als elegant, eine Scheibe Zitrone ins Glas zu geben, und in Ländern, in denen die Zitrone das Wasser desinfiziert, ist es schlicht praktisch. Später haben Spas herausgefunden, welche erfrischende Wirkung Wasser mit Früchten hat und wie glücklich es die Kunden macht. Heute kann jeder sein eigenes Fruit Infused Water zubereiten, das am Ende vielleicht sogar besser schmecken wird als die vorherigen Lieblingsgetränke.

Jedes einzelne Rezept in diesem Buch soll dazu anregen, mit eigenen, einfachen und leckeren Fruchtkombinationen durchzustarten. Kreativität ist gefragt, indem die Zutaten verschiedener Rezepte miteinander vermischt und aufeinander abgestimmt werden. Am Ende ist es nämlich nur der persönliche Geschmack, der zählt. Fruit Infused Water ist ein wunderbarer Weg, zusätzliche Wirkung aus dem Wasser zu ziehen. Es hat vielen Menschen geholfen, ihren Wasserhaushalt zu erhöhen und daran auch noch Freude

zu haben. Es gibt zudem Berichte über einen besseren Energiehaushalt, sauberere Haut und über die Linderung kleinerer Leiden wie zum Beispiel Kopfschmerzen und andere Schmerzen.

Man sollte spielerisch an die Sache herangehen, indem man neue Fruchtkombinationen kreiert, und Spaß daran hat, neue Küchengeräte für Fruit Infused Water zu verwenden. Kaufen Sie frische und saisonale Zutaten auf dem heimischen Wochenmarkt. Man macht das Beste aus Fruit Infused Water, indem man die frischesten und gesündesten Zutaten verwendet. Wer neugierig ist, wie diese schmecken oder welche gesundheitlichen Vorteile sie bieten, findet in diesem Buch den perfekten Einstieg. Lehnen Sie sich also zurück und erfahren Sie auf den nächsten Seiten, wie Wasser mit natürlichem Fruchtgeschmack Teil der täglichen Ernährung werden kann.

TEIL EINS



DIE KUNST
DER
ZUBEREITUNG

Die Schönheit des Wassers

Unser Lebenselixier

Etwa 70 Prozent des Planeten, auf dem wir leben, sind von Wasser bedeckt. Unser aller Körper besteht zu 60 bis 70 Prozent aus Wasser. Wasser ist der größte Bestandteil nahezu jeden Körperteils, und auch wenn die Luft fürs Überleben ein klein wenig wichtiger ist, kann man ohne Wasser nicht lange am Leben bleiben. Jeder weiß es: Je heißer es wird, desto mehr schwitzt man und desto mehr Wasser benötigt der Körper, um nicht auszutrocknen. Schwitzen ist die Klimaanlage des Körpers, denn Schweiß, der verdunstet, kühlt den Körper.

Nicht jedem ist klar, dass Wasser auch für eine gute Verdauung benötigt wird. Man sagt, die Verdauung ist der »Sitz der Gesundheit« und wenn man nicht genügend Wasser trinkt, seien sowohl Nahrungsaufnahme als auch Ausscheidung beeinträchtigt. Es ist wichtig zwischen, vor und während der Mahlzeiten genügend Wasser zu sich zu nehmen, sodass die Prozesse im Körper reibungslos ablaufen können. Wasser hilft auch, die Gelenke zu schmieren, und bringt die Nährstoffe zu den Zellen. Was nicht gebraucht wird, holt es aus den Zellen heraus und trägt auf diese Weise dazu bei, dass man sich vital fühlt und frisch aussieht. Der

beste Weg, um sicherzustellen, dass unser Körper funktioniert, ist, ihn mit genügend Wasser zu versorgen.

Während eines Tages nehmen wir die größte Menge Wasser über Getränke auf – etwa 80 Prozent. Nahrungsmittel tragen etwa 20 Prozent zur Gesamtmenge bei. Diese Zahl ist ein wenig höher, wenn man sich hauptsächlich von Gemüse, Obst und Vollkorn ernährt. Zu wenig Wasser zu trinken kann erhebliche Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben: Abfallstoffe und Fette können nicht richtig abgebaut werden. Dies ist einer der Gründe, warum Menschen, die ihren Durst mit zuckerreichen Softdrinks löschen und nicht genug Wasser trinken, häufig Probleme mit dem Fettabbau haben.

Auch um unser Idealgewicht zu halten, ist Wasser nützlich. Hunger und Durst kann man leicht miteinander verwechseln. Man denkt also häufig, man sei hungrig, obwohl man in Wirklichkeit durstig ist. Wenn man die richtige Menge Wasser trinkt, kann es dazu führen, dass man deutlich weniger isst, was vor allem in Verbindung mit gesunder Ernährung für gewöhnlich zu einer schlankeren Figur führt.

Einer der häufigsten Gründe, warum viele Menschen nicht genügend Wasser trinken, ist, dass es keinen natürlichen Geschmack hat. Wenn Wasser nicht gut schmeckt, ist es schwierig, so viel zu trinken, wie der Körper benötigt. Wasser ist wie eine Art Liefersystem. Durch Softdrinks gelangen Chemikalien und Verunreinigungen in den Körper, sodass die Organe herausfiltern müssen, was der Körper nicht gebrauchen kann. Das ist harte Arbeit. Wer wirklich für seinen Körper sorgen möchte, sollte ihm ausschließlich

TEIL ZWEI

DIE REZEPTE





Kapitel

4

Fruit Infused Water in nur einem Schritt

47

- 50 Orangen-Wasser
- 51 Ananas-Wasser
- 52 Gurken-Wasser
- 53 Brombeer-Wasser
- 54 Minze-Wasser
- 55 Cantaloupe-Melonen-Wasser
- 56 Zitronen-Wasser
- 57 Kokos-Wasser
- 58 Kiwi-Wasser
- 59 Ingwer-Wasser

Fruit Infused Water mit nur einer Obstsorte oder einem Kraut ist ein einfacher Einstieg und somit ideal. Es macht außerdem Spaß, jeden Tag einen neuen Geschmack auszuprobieren. Ins Büro oder zur Schule kann man problemlos eine Fruit-Infused-Water-Flasche für unterwegs mitnehmen, und man merkt schnell, wie andere neugierig das besondere Wasser beäugen. Fruit Infused Water für unterwegs bedeutet, dass man das erfrischende Getränk den ganzen Tag genießen kann. Außerdem kann das neue Glück auf diese Weise mit anderen geteilt werden.

Wie bei jedem Fruit Infused Water sind die ausgesuchten Zutaten genauso wichtig wie die Vorbereitung. Die Zutaten mit einem Stößel zu zerstoßen ist nicht immer nötig, kann aber zu einem stärker ausgeprägten Geschmack führen. Obwohl es das Beste ist, frische Zutaten zu verwenden, ist es ratsam, immer einige gefrorene Bio-Früchte im Kühlfach aufzubewahren, falls mal keine reifen Früchte mehr im Haus sind oder die Zeit fehlt, zum Supermarkt zu gehen. Gefrorene Früchte sind für Fruit Infused Water zwar besser als getrocknete, man kann aber ruhig kreativ werden und das nutzen, was man zur Hand hat, um leckeres Fruit Infused Water mit frischen Zutaten zuzubereiten.

Orangen-Wasser

Ergibt 2 Liter Vorbereitungszeit: 2 Minuten

Es gibt nichts Erfrischenderes und Süßeres als eine saftige Orange. Voll von sonnigem Vitamin C, zaubert Fruit Infused Water aus Orangen ein Lächeln auf die Lippen und versorgt die Zellen mit Wasser. Orangen-Wasser sieht toll aus und schmeckt richtig lecker.

2 bis 3 große Orangen

2 Liter Wasser

Die Orangen in Scheiben schneiden und in den Krug geben.

Das Wasser hinzugeben und für 2 bis 12 Stunden vor dem Servieren kühl stellen..

Die Rezepte



Dies ist eines der Fruit Infused Water, denen man immer wieder Wasser hinzufügen kann, sodass die Orangenscheiben mehrere Tage verwendet werden können.

Ananas-Wasser

Ergibt 2 Liter Vorbereitungszeit: 1–4 Minuten

Dieses Wasser ist nicht nur sehr gut für die Verdauung, sondern ist auch noch vor, während und nach dem Sport großartig zum Trinken. Es kann auch verwendet werden, um die Kraftreserven vor einem großen Meeting aufzuladen. Frische Ananas verleiht dem Wasser eine süße und erfrischende Note, die so richtig munter machen kann.

400 g frische Ananas, kleingehackt

2 Liter Wasser

Die kleingehackte Ananas in den Krug geben und sanft mit einem Stößel oder Holzkochlöffel zerstoßen.

Das Wasser hinzugeben und für 2 bis 12 Stunden vor dem Servieren kühl stellen.

Gurken-Wasser

Ergibt 2 Liter Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Selbst diejenigen, die rohe Gurken als Snack nicht mögen, finden Gurken-Wasser unheimlich lecker. Die Gurken verleihen dem Wasser ein leichtes Aroma und lassen es sanft und kühlend die Kehle hinunterrinnen.

3 Gurken, in Scheiben

1,5 kg Eiswürfel

500 ml Wasser

Die Gurkenscheiben in den Krug geben.

Die Eiswürfel auf die Gurken legen, damit sie am Boden bleiben.

Das Wasser hinzugeben und für 2 bis 12 Stunden vor dem Servieren kühl stellen.

Brombeer-Wasser

Ergibt 2 Liter Vorbereitungszeit: 3 Minuten

Brombeeren sind dank ihres süßen und herben Geschmacks für Fruit Infused Water eine ideale Wahl. Da Brombeeren bekanntlich gut für das Gehirn sind, ist Brombeer-Wasser das perfekte Getränk, wenn man sich mental auf ein großes Meeting vorbereiten muss. Brombeer-Wasser ist sowohl mit stillem als auch mit spritzigem Wasser eine erfrischende und zuckerfreie Alternative sogar zum gesündesten aller Softdrinks.

200 g frische Brombeeren

2 Liter Wasser

Die Beeren in den Krug geben.

Die Brombeeren sanft mit einem Stößel oder Holzstab zerstoßen.

Das Wasser hinzugeben und für 1 bis 12 Stunden vor dem Servieren kühl stellen.