

FRUIT INFUSED WATER

98
gesunde
Rezepte für
leckeres Wasser
mit Früchten
und Kräutern

riva

Susan Marque

trockenen Hals und trockenen Husten verwendet werden.

Banane: Durstlöschend und gegen Verstopfung. Bananen haben einen hohen Kaliumanteil.

Kirsche: Enthält Eisen, Phosphor, Kalium, Kalzium und Vitamin A. Kirschen wirken adstringierend und wärmend, wobei ihnen nachgesagt wird, dass sie Energie spenden.

Chili: Dieses Gemüse wirkt kühlend und kann den Appetit anregen. Es ist reich an Antioxidantien, Vitamin A und C sowie Lycopin, was gegen einige Krebsarten helfen kann.

Kokosnuss: Abgesehen von einigen Fettsäuren enthält Kokosnuss Mangan, Kupfer und Kalium. Es hilft bei Pilzinfektionen, wirkt antibakteriell, spendet Energie und ist reich an Antioxidantien.

Cranberry: Reich an Antioxidantien und eine gute Quelle für Proanthocyanidine, die Bakterien davon abhalten, sich in der Harnröhre oder in der Blase festzusetzen.

Feige: Hilft bei der Verdauung und kann zur Behandlung von Verstopfung verwendet werden. Wegen ihres hohen Kaliumgehalts wurden Feigen zur Behandlung von Furunkeln und Hämorrhoiden verwendet.

Traube: Gut für Nieren, Leber und Knochen. Trauben sind leicht verdaulich und enthalten Vitamin A, C und B-Komplex.

Kiwi: Durstlöschend und kühlt den Körper. Kiwis enthalten viel Vitamin C und Magnesium sowie Kalium. Sie sind reich an Antioxidantien und verringern das Risiko von Blutgerinnseln.

Mango: Eine gute Quelle für Vitamin A und C sowie Kalium. Mangos wirken kühlend und durststillend.

Nektarine: Viel Vitamin A und C. Nektarinen enthalten Antioxidantien und sind häufig süßer als Pfirsiche.

Papaya: Enthält Carpaine, ein guter Stoff gegen Tumorwachstum. Wie Kirschen wirken auch Papayas eher wärmend als kühlend. Sie enthalten viel Papain, ein Enzym, das bei der Spaltung von Proteinen hilft und die Verdauung unterstützt.

Pfirsich: Reich an Vitamin A und C sowie Kalzium. Pfirsiche stopfen und sind ein gutes Mittel zur Hautstraffung.

Birne: Das Pektin in Birnen kann Cholesterin senken und Toxine ausspülen. Birnen sind wunderbar für die Verdauung und gut gegen Verstopfung oder Wasseransammlungen.

Kaki: Gute Quelle für Kalium und Vitamin A. Kakis können trockenen Husten lindern, sind gut für den Flüssigkeitshaushalt des Körpers und helfen, manche Arten von Blutungen – wie beispielsweise blutende Hämorrhoiden – zu stoppen.

Ananas: Enthält das entzündungshemmende Enzym Bromelain. Unterstützt durch die große Menge Mangan in Ananas, ist Bromelain bekannt dafür, dass es bei der Verdauung von stärkehaltigen Nahrungsmitteln oder Proteinen hilft und außerdem Halsschmerzen lindert.

Pflaume: Unterstützt die Verdauung und stillt den Durst. Pflaumen helfen bei Leberproblemen und können die Aufnahme von Eisen erhöhen.

Granatapfel: Hoher Kaliumgehalt. Granatäpfel können die Produktion roter Blutkörperchen fördern, die Blase stärken und Geschwüre im Mund lindern.

Frische Kräuter fügen Fruit Infused Water eine geschmackvolle Note bei. Kräuter bringen neben dem Geschmack weitere wunderbare Vorteile. Empfohlene Kräuter für Fruit Infused Water sind:

Basilikum: Dieses Kraut ist reich an Antioxidantien, kann Schwellungen verringern und leichte Depressionen lindern. Basilikum wird außerdem als Beruhigungsmittel, zur Unterstützung für die Verdauung und sogar zur Abwehr von bakteriellen Infektionen verwendet.

Lavendel: Beruhigt sowohl Körper als auch Geist. Lavendel wird zur Linderung von Angstzuständen, Depressionen, Erschöpfung, Reizbarkeit und Kopfschmerzen verwendet. Es ist des Weiteren gut für die Verdauung und wirkt fiebersenkend.

Minze: Bekannt als Unterstützung für die Verdauung, kann Minze außerdem Krankheitserreger abtöten und den Körper kühlen. Außerdem befreit es die Nasengänge.

Petersilie: Es erfrischt den Atem und hat einen hohen Gehalt an Vitamin A und C sowie Eisen. Es stärkt die Zähne und reinigt das Blut.

Rosmarin: Unterstützt die Mentalfunktionen und das Gedächtnis. Es lindert Muskelschmerzen, Halsschmerzen, Husten und Sodbrennen.

Salbei: Wirkt abschwellend mit antimikrobiellen Eigenschaften. Salbei kann verwendet werden, um die Symptome der Menopause zu verringern, vor allem Hitzewallungen. Es wird außerdem als Beruhigungsmittel genutzt.

Thymian: Wird gewöhnlich für Husten, Halsschmerzen und Verdauungsstörungen verwendet. Thymian ist ein Beruhigungsmittel und lindert Arthritis.

In den Rezepten werden noch weitere Zutaten verwendet, die für den Geschmack hinzugefügt werden. Sie schmecken aber nicht nur lecker, sondern haben auch positive Auswirkungen auf die Gesundheit. Einige dieser zusätzlichen Zutaten sind:

Zimt: Kann den Blutzuckerspiegel senken und die Lebensfreude erhöhen. In der Schwangerschaft wird davon abgeraten, Zimt in größeren Mengen zu konsumieren. Ansonsten hilft er gegen Blähungen, Pilzinfektionen und wirkt angeblich vorbeugend gegen Alzheimer.

Kakao: Da er reich an Phenolen ist, kann er Blutdruck senken, reinigt die Arterien von Ablagerungen und löst positive Gefühle aus.

Ingwer: Wie Minze ist Ingwer dafür bekannt, dass es die Verdauung anregt und unterstützt. Außerdem ist er für den Kreislauf und die Atmung gut. Ingwer lindert Reisekrankheit und Übelkeit, senkt den Blutdruck und wird sogar als Mittel gegen Erkältung und Fieber verwendet.

Vanille: Kann gegen Fieber, Blähungen und als Aphrodisiakum verwendet werden. Das wohlriechende Aroma von Vanille wirkt beruhigend und kann der Stärkung des Selbstbewusstseins dienen.

Saison

Je nach Klimazone dürfte im Sommer die beste Jahreszeit für die Ernte sein. Melonen, Beeren, Stein- und Zitrusfrüchte bekommt man für gewöhnlich ganz einfach im Supermarkt oder auf dem Wochenmarkt. Im Herbst kann man frische Beeren finden sowie Äpfel und Birnen pflücken. Während der kalten Wintermonate wachsen in wärmeren Ländern leckere Zitrusfrüchte, Datteln und Bananen. Sobald der Frühling anbricht, wachsen Erdbeeren, Melonen, Aprikosen und Mangos.

Um die besten Früchte auszuwählen und das leckerste Fruit Infused Water zuzubereiten, müssen ein paar Dinge beachtet werden.

Auf Bio setzen



Obwohl es keinen wissenschaftlichen Beweis dafür gibt, dass Bio-Lebensmittel einen signifikant höheren Nährwert haben als ihre konventionellen Gegenstücke, stimmen auch Fachleute zu, dass sie besser schmecken. Bio-Produkte haben durchweg einen reicheren Geschmack. Fragt man Bio-Bauern, werden sie antworten, dass der großartige Geschmack von der Fürsorge kommt, die sie in den Boden stecken. Die Pflanzen nehmen die zusätzlichen Nährstoffe im Boden auf, und diese werden bei der

Nahrungsaufnahme an den Menschen weitergegeben. Einer Studie von Professor Carlo Leifert von der Newcastle University zufolge enthalten Obst und Gemüse aus biologischem Anbau 40 Prozent mehr Antioxidantien als konventionelle Produkte (Weil, 2014). Antioxidantien sind Moleküle, die die Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale schützen und so die Abwehrkräfte stärken sowie vor Altersanzeichen bewahren. Wenn man sich für Bio entscheidet, werden keine Pestizide, keine Sprühmittel oder genetisch veränderte Organismen konsumiert. Bei sauberen Erzeugnissen kann man sicher sein, dass sie gewachsen sind, ohne die Umwelt zu schädigen. Und das fühlt sich sehr gut an.

Farbe: Früchte sind bunt. Es gibt sie in unheimlich vielfältigen Farbtönen, von rot und orange bis blau und grün. An ihrem Aussehen kann man häufig erkennen, welche Beere die süßeste, welche Steinfrucht eher süß als sauer und welche Kiwi am leckersten sein wird. Man sollte normalerweise nach einer dunklen, farbintensiven Frucht suchen: eine Aprikose, die mehr orange als gelb ist, oder dunkelrote Erdbeeren, die lang genug gewachsen sind, sodass sie reif und süß geworden sind. Sogar eine süße Kiwi wird ein wenig dunkler sein als eine saure, die ein klein wenig heller ist.

Festigkeit: Man kann Obst mit Menschen vergleichen. Jugend wird als lebendig empfunden, weil unsere Haut dann weich, straff und strahlend ist. Reife Früchte haben ebenfalls diesen jugendlichen Glanz. Steinobst hat oft eine straffe Haut, die sich aber weich anfühlt. Äpfel sind glänzend und sehr fest. Wenn sie richtig gelagert werden, bleiben sie knackig. Die weichen sollte man liegen lassen. Bei der Wahl einer Ananas sollte darauf geachtet werden, dass eines der Blätter relativ leicht herausgerissen werden kann. Sollte das nicht möglich sein, ist ihr Geschmack höchstwahrscheinlich sauer.

Geräusch: Klopft man an eine Melone, sollte ein dumpfes Geräusch zu hören sein (nicht das Klopfergeräusch, wenn man auf Holz klopft). Fragen Sie jemanden im Supermarkt, wenn Sie keinen Unterschied hören, denn es gibt nichts Besseres als den süßen Geschmack einer guten Melone.

Das Obst nicht wegwerfen!

Sollen die Zutaten nicht weggeworfen werden, nachdem eine Karaffe Fruit Infused Water zubereitet wurde? Dieselben Zutaten können wiederverwendet werden, indem man einfach neues Wasser hinzufügt. Dann ist es ratsam, das Fruit Infused Water ein bisschen länger ziehen zu lassen. Nach ein oder zwei Tagen sollten die Zutaten aber ausgetauscht werden. Für einen intensiveren Geschmack mischt man einfach frische Früchte darunter. Mit einer Zitrone als Zutat hält die Mischung wahrscheinlich drei bis vier Tage, denn die Zitronensäure bewirkt, dass andere Früchte nicht so schnell verderben.

Ein kleines bisschen süß

Man kann Stevia, Agave, Honig, braunen Reis-Sirup oder Ahornzucker verwenden, um Fruit Infused Water zu süßen. Es gibt unterschiedliche Meinungen zu künstlichen Süßstoffen, aber es ist das Beste, sich von Dingen fernzuhalten, die den Anspruch erheben, natürlich zu sein, jedoch nach Chemikalien klingen. Stevia ist ein natürlicher Süßstoff, der gleichzeitig weder Kalorien noch Zucker enthält und eine sehr hohe Süßkraft besitzt. Wer ein bisschen Honig, Ahornsirup, braunen Reis-Sirup, Kokosnuss-Zucker oder Agave verwendet, sollte das Fruit Infused Water vor dem Servieren umrühren. Es bedeutet nämlich etwas mehr Aufwand, bis die dicken Süßungsmittel vom Wasser aufgenommen werden.