

FRUIT INFUSED WATER

98
gesunde
Rezepte für
leckeres Wasser
mit Früchten
und Kräutern

riva

Susan Marque

FRUIT INFUSED WATER



FRUIT INFUSED WATER

98 GESUNDE REZEPTE FÜR
LECKERES WASSER MIT
FRÜCHTEN UND KRÄUTERN

Susan Marque

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

4. Auflage 2018

© 2016 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH,
Nymphenburger Straße 86
D-80636 München
Tel.: 089 651285-0
Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2015 by Rockridge Press, Berkeley, California

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 bei Rockridge Press, Berkeley, California, unter dem Titel *Fruit Infused Water*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Barbara Riedel

Redaktion: Marc Strittmatter

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildung: Getty Images/Westend 61; shutterstock/Ford Photography; shutterstock/casanisa

Abbildungen Innenteil: Bild 1 © shutterstock/beldesigne; Bild 2 © shutterstock/Yeko Photo Studio; Bild 3 © shutterstock /Africa Studio; Bild 4 © shutterstock/Melica; Bild 5 © shutterstock/beldesigne; Bild 6 © shutterstock/Shaiith; Bild 7 © shutterstock/Sidhe; Bild 8 © shutterstock/denio109; Bild 9 © shutterstock/Alena Brozova; Bild 10 © shutterstock/Crystal Sykes; Bild 11 © shutterstock/Bonnarina; Bild 12 © shutterstock/Odua Images; Bild 13 © shutterstock/Anna Sedneva; Bild 14 © shutterstock/Efired; Bild 15 © shutterstock/Alena Hauryliik; Bild 16 © shutterstock/zarzamora; Bild 17 © shutterstock/Raisa Kanareva; Bild 18 © shutterstock/Anneka; Bild 19 © shutterstock/artpritsadee; Bild 20 © shutterstock/ziashusha; Bild 21 © shutterstock/Elena Shashkina; Bild 22 © shutterstock/vikizwin; Bild 23 © shutterstock/pamuk; Bild 24 © shutterstock/STILLFX; Bild 25 © shutterstock/Shulevskyy Volodymyr; Bild 26 © shutterstock/IANG HONGYAN; Bild 27 © shutterstock/Elena Shashkina; Bild 28 © shutterstock/Alexander Mazurkevich; Bild 29 © shutterstock/Marina Grau; Bild 30 © shutterstock/Nitr; Bild 31 © shutterstock/Val Thormer; Bild 32 © shutterstock/Africa Studio

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: Florjancic tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print: 978-3-86883-919-7

ISBN E-Book (PDF): 978-3-95971-251-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi): 978-3-95971-252-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Für meine Eltern



Inhalt

Einführung 9

TEIL EINS: DIE KUNST DER ZUBEREITUNG

- 1 Die Schönheit des Wassers 13
- 2 Natürlicher Geschmack 23
- 3 Fruit Infused Water zubereiten 35



TEIL ZWEI: DIE REZEPTE

- 4 Fruit Infused Water in nur einem Schritt 47
- 5 Erfrischend 61
- 6 Reinigend 75
- 7 Entgiftend 89
- 8 Vitaminreich 103
- 9 Belebend 117
- 10 Aus Kräutern 131
- 11 Originell 145
- 12 Spritzig 159
- 13 Wild 173
- 14 Fruchtig 185

Danksagung 199

Quellen 200

Rezepte-Index 206

Zutaten-Index 210

ZUR BENUTZUNG DIESES BUCHES



Fruit Infused Water – 98 gesunde Rezepte für leckeres Wasser mit Früchten und Kräutern sind eine schnelle und einfache Einführung in das Thema Fruit Infused Water. Dieses Buch zeigt Ihnen die Grundlagen des Fruit Infused Water und seine Vorteile für Ihre Gesundheit.

Auf Seite 23 geht es um die ZUTATEN. Sie erfahren, welche Früchte sich besonders eignen und welche weniger wirksam sind.

Seite 18 enthält Empfehlungen, worauf Sie bei der Wahl des Wassers achten können.

Wenn Sie DIREKT LOSLEGEN wollen, finden Sie im 3. Kapitel ab Seite 35 »Fruit Infused Water zubereiten« einfache Anweisungen.

Sobald Sie gelernt haben, mit Ihrem FRUIT-INFUSED-WATER-KRUG umzugehen, können Sie zu Kapitel 4 (Seite 47) »Fruit Infused Water in nur einem Schritt« übergehen.

Weitere Fruit-Infused-Water-Rezepte warten in den Kapiteln 5 bis 13 auf Sie.

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

Kapitel

1



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

Substanzen zuführen, die seine Gesundheitsfunktion unterstützen und ihn nicht an der Arbeit hindern. Wer viel Wasser trinkt und sich gut um seinen Körper kümmert, wird zudem weitere Veränderungen feststellen: sauberere Haut, einen flacheren Bauch, mehr Energie, Ausdauer, Stärke und vieles mehr. Auch wenn Wasser als Nährstoff manchmal nicht genügend Aufmerksamkeit erhält, ist es einer der wichtigsten Inhaltsstoffe, der uns zur Verfügung steht.

Besser als Limonade

Es gibt unzählige Bücher, die zeigen, wie gefährlich Zucker ist. Es gibt verarbeiteten weißen oder braunen Zucker in verschiedenen Formen mit unterschiedlichen Namen, aber alle machen abhängig. Zucker hat ein sehr hohes Suchtpotenzial, und Wissenschaftler konnten nachweisen, dass seine Wirkung, abhängig zu machen, der von Kokain ähnelt. So kann man nachvollziehen, auf welche Weise Zucker zu verschiedenen modernen Leiden beitragen kann. Diabetes, Herz- und Kreislauferkrankungen sowie Gewichtszunahme stehen alle im Zusammenhang mit übermäßigem Zuckerkonsum. Zuckerzusätze haben in der Ernährung verschiedene Quellen: Süßigkeiten machen dabei nur etwa 6 Prozent dieser Zuckerzusätze aus, während der Anteil von Limonade erstaunliche 36 Prozent beträgt. Zucker wird sogar bereits gesüßten Speisen wie Fruchtsäften und anderen Getränken beigelegt, sodass sie für den Körper keine gute Energiequelle mehr bieten, sondern vielmehr zur Last werden.

Den Körper mit Flüssigkeit versorgen!

Jeder Körper hat einen anderen Wasserbedarf: In ihrem Flyer *Richtig trinken – fit bleiben* gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V. an, dass jeder Erwachsene etwa 1,5 Liter pro Tag trinken sollte.



Dehydrierung ist gefährlich. Es beginnt mit Müdigkeit, wenn man nur ein Prozent seines Körpergewichts an Wasser verliert. Danach werden bei einem Wasserverlust von zwei Prozent die Gehirnfunktionen beeinträchtigt. Sobald jemand zehn Prozent seines Körpergewichts an Wasser verliert, kann diese Person sterben.

Man weiß, dass man nicht ausreichend Wasser getrunken hat, wenn man Dehydrierungssymptome wie einen schnelleren Herzschlag, Müdigkeit, trockene Haut, einen trockenen Mund oder trockene Augen ausmacht. Man sollte die Wasseraufnahme erhöhen, indem man Wasser trinkt, wasserreiche Lebensmittel isst und weniger trockene, harte und gebackene Lebensmittel konsumiert. Um sicherzustellen, dass man seinem Körper jeden Tag genug Wasser zuführt, kann man eine Karaffe füllen und sie in den Kühlschrank stellen. Daraus sollte das Glas während des Tages regelmäßig aufgefüllt werden. Die Karaffe dient auf diese Weise gleichzeitig als visuelle Erinnerung daran, ob genügend getrunken wurde.

Anmerkung: Im Falle von Krankheiten wie Durchfall, Erbrechen, hohem Fieber, Verbrennungen oder Traumata steigt der Wasserbedarf des Körpers erheblich an. Man sollte zudem mehr Wasser zu sich nehmen, wenn man an heißen Tagen Sport macht.

Wasser ist eine Substanz, die dem Körper ermöglicht, Nahrung aufzunehmen und die Nährstoffe, die er benötigt, zu verarbeiten. Es unterstützt dabei, einen klaren Kopf zu bewahren, sodass man sich konzentrieren und leistungsfähig sein kann. Getränke mit viel Zucker haben einen gegenteiligen Effekt und führen häufig zu Gewichtszunahme. Wenn man Zucker konsumiert, setzt der Körper ein Hormon namens Insulin frei, das den Zucker aus dem Blut herauszieht, sodass er für den Energiehaushalt verwendet werden kann. Überschüssiger Zucker wird als Fett gespeichert. Je mehr Zucker man konsumiert, desto höher ist der Insulinspiegel. Dies führt zu einer erhöhten Fetteinlagerung. Abgesehen davon kann dadurch das Hormon Leptin seine Arbeit nicht erledigen. Leptin ist für das Signal verantwortlich, das das Gehirn erhält, wenn man satt ist und somit aufhören sollte zu essen. Wenn Leptin diese Nachricht nicht an das Gehirn leiten kann, wird man vermutlich weiter die vielen Lebensmittel zu sich nehmen, die den Insulinspiegel in die Höhe treiben.

Das Internet ist voll mit Berichten von Menschen, die in wenigen Monaten fünf, zehn oder gar fünfzehn Kilo abgenommen hatten, indem sie die Finger von zuckerhaltiger Limonade gelassen haben. Unzählige Menschen haben verstanden, dass sie allein dadurch, dass sie Wasser statt Limonade trinken, auf gesunde Weise Gewicht verlieren können. Das entspricht etwa 500 Gramm bis ein Kilo pro Woche. Viele dieser Menschen haben zudem einen überraschenden Nebeneffekt feststellen können: Nach nur zwei Wochen hat ihnen Wasser besser geschmeckt, als es

ihre zuckerhaltigen Getränke je getan haben. In der Dokumentation »Fed Up – Du bist, was du isst« aus dem Jahre 2014 wurde eine 10-Tages-Challenge entwickelt, die Menschen dabei unterstützen sollte, völlig auf Raffinadezucker zu verzichten. Dies galt ebenfalls für Smoothies und Säfte. (Fruit Infused Water hingegen ist mit dem geringen Fruktosegehalt erlaubt und wird sogar empfohlen.) Die Macher der Dokumentation behaupten, dass man sich nach nur zwei bis drei Tagen besser fühlt und die Lust auf Zucker innerhalb von drei Wochen vergeht.

Wenn Wasser gut schmeckt, ist es deutlich einfacher, mehr davon zu trinken, den Körper mit ausreichend Wasser zu versorgen und einen gut funktionierenden Körper zu genießen. Einer der positiven Aspekte von Fruit Infused Water ist, dass es einen hohen Nährwert hat, gleichzeitig aber nur sehr wenig Zucker enthält. Und noch wichtiger ist, dass es viel mehr Spaß macht, Wasser mit Fruchtgeschmack als stilles Wasser zu trinken. Auf diese Weise trinken die meisten Menschen automatisch mehr. Damit lässt sich also viel erreichen, und es ist zudem günstiger als Limonade. Sobald die ersten drei Wochen des Übergangs geschafft sind, wird es ganz einfach sein, von jedem zuckerhaltigen Getränk auf Wasser umzusteigen. Der Geschmack wird sich verändern, und das fruchtige Fruit Infused Water wird süßer schmecken, als zu Beginn empfunden. Wer Fruit Infused Water nutzt, um das Wassertrinken zu einem Erlebnis zu machen, wird sehen, dass die gesundheitlichen Auswirkungen das Beste an Fruit Infused Water sind.

Viele Wasser

Gereinigtes Wasser wird häufig gefiltert, um Chlor, Fluorid und andere Chemikalien zu beseitigen, die in einigen Ländern in das örtliche Trinkwasser gemischt werden, um es trinkbar zu machen. Sinn der Beigabe von Chemikalien ist es, Menschen vor schädlichen Bakterien zu schützen und Löcher in den Zähnen zu verhindern. Brunnenwasser wird häufig auf natürliche Weise gefiltert und enthält normalerweise keinerlei Zusatzstoffe. Es schmeckt frisch, und es ist generell sicher, es aus dem Wasserhahn zu trinken, genauso wie gereinigtes Wasser. Wenn man Leitungswasser für einige Stunden in den Kühlschrank stellt, mag sich das Chlor verflüchtigen, das Fluorid und andere Unreinheiten hingegen bleiben. Es gibt kontroverse Diskussionen, ob die Substanzen wirklich gut für den Menschen sind.

Jeder sollte das Wasser verwenden, bei dem er ein gutes Gefühl hat, es zu trinken. Wer einfach das Chlor entfernen möchte, kann einen simplen Aktivkohle-Filter verwenden. Pur oder Brita sind zwei der bekanntesten Marken für Wasserfilter, die entweder in einer Kannenform erhältlich sind oder auf der Arbeitsplatte bzw. unter dem Spülbecken angebracht werden. Man sollte nicht vergessen, den Filter regelmäßig zu wechseln und dann die ersten beiden Kannen Wasser wegzugießen, die danach gefiltert werden, da sie Chlorüberreste enthalten können. Leitungswasser ist allgemein getestet und für sicher befunden. Ein Bericht über die Wasserqualität und alle Inhaltsstoffe des Leitungswassers kann bei den örtlichen Behörden angefordert werden.

Arbeitet man mit qualitativ hochwertigen Zutaten, werden auch gute Ergebnisse erzielt. Wer den Geschmack und das Gefühl von gefiltertem Wasser mag, sollte sich möglicherweise überlegen, in ein Filtersystem für sein Haus zu investieren, das wirkungsvoller ist als ein Aktivkohle-Filter und mit dem man seine Wasserflasche an jedem Wasserhahn im Haus auffüllen kann. Letztendlich liegt die Entscheidung bei jedem selbst, und man sollte sich für die Lösung entscheiden, bei der man sich am wohlsten fühlt.

Lassen Sie es sprudeln

Es besteht der Verdacht, dass Wasser mit Kohlensäure die Kalziumaufnahme verhindert, sodass es langfristig zu Knochenkrankungen wie Osteoporose führen kann. Kritiker dieser Theorie haben schnell darauf verwiesen, dass für die Studie, auf der diese Theorie basiert, nur kohlenensäurehaltige Getränke wie Cola herangezogen wurden und kein Mineralwasser. Wasser mit Kohlensäure zu versetzen kann eine interessante Alternative zu stillem Wasser sein. Mit Fruit Infused Water kann man Wassertrinken zu einer Gaumenfreude machen.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie man Mineralwasser für Fruit Infused Water verwenden kann. Alternativ gibt es die Möglichkeit, eine Seltersflasche zu kaufen, wie man sie aus Filmen der 1950er-Jahre kennt oder im Haus der Großeltern gesehen hat, und auf diese Weise eigenes Mineralwasser zu erstellen. Der SodaStream ist eine moderne Variante der Seltersflasche und bietet Kontrollmöglichkeiten darüber, wie spritzig das Wasser sein darf.