

MARIZA SNYDER • LAUREN CLUM

# AROMA WASSER

## NEUE REZEPTE

MIT OBST, GEMÜSE  
UND KRÄUTERN



Weltbild

# INFUSED WATER

*Dieses Buch ist allen gewidmet,  
die gesunde Entscheidungen treffen möchten!*

---

# Inhalt

So wichtig ist Wasser 6

1 Die Wahrheit über Getränke 11

2 Grundlagen 19





## Rezepte

- 3 Drinks mit Obst & Gemüse 42
  - 4 Drinks mit Kräutern & Gewürzen 54
  - 5 Kreative Drinks 70
  - 6 Saisonale Drinks 98
    - Frühling 101
    - Sommer 105
    - Herbst 111
    - Winter 117
  - 7 Drinks mit Heilwirkung 122
  - 8 Eiswürfel 144
- 
- Danksagung 155
  - Über die Autorinnen 155
  - Rezeptregister 157

# So wichtig ist Wasser

»Wasser schmeckt einfach nicht.«

»Wasser ist ja sooo langweilig!«

»Ich mag Getränke mit mehr Geschmack!«

Jeder weiß natürlich, dass das Trinken von Wasser gesund und notwendig ist, aber viele nennen obige Ausflüchte als Grund, warum sie nicht genug davon trinken. Die Rezepte in diesem Buch sorgen dafür, dass Ihr Wasser in Zukunft aromatisch, schmackhaft und alles andere als langweilig ist. Von einfachen Wasserdrinks mit nur ein oder zwei Zutaten bis hin zu extravaganten spritzigen Kreationen für Gäste: Die folgenden Rezepte bieten unzählige Möglichkeiten, Ihrer Gesundheit mit Antioxidantien und viel Wasser einen Kick zu geben.

## Ein Grundbaustein des menschlichen Körpers

Leonardo da Vinci sagte einmal, dass »Wasser die treibende Kraft aller Natur« sei. Wasser ist aber auch ein Grundbaustein des menschlichen Körpers, der für unsere physische und psychische Gesundheit absolut unerlässlich ist.

Fast 70 Prozent unseres Körpers bestehen aus Wasser. Gehirn, Knochen, Organe und Zellen brauchen Wasser für den Transport von lebenswichtigen Nährstoffen. Es hilft bei

der Verdauung, verteilt Elektrolyte und Mineralstoffe und unterstützt den Entgiftungsprozess. Deshalb ist es so wichtig, täglich eine ausreichende Menge Wasser zu sich zu nehmen.

Untersuchungen zeigen, dass die meisten Menschen nicht genug Wasser trinken; sie sind chronisch dehydriert. Eine Dehydration fördert Entzündungen in Zellgewebe und -membranen und wirkt sich auf viele Körpersysteme negativ aus. Die Haut leidet darunter, was zu vorzeitigem Altern, Falten und Pigmentflecken führt. Die Verdauung wird in Mitleidenschaft gezogen und reagiert mit Unverträglichkeiten und Verstopfung. Das Gehirn leidet unter Konzentrationsmangel. Auch das Muskelsystem ist betroffen, was sich in Form von Müdigkeit, Anspannung und Gelenkschmerzen äußert. Chronische Dehydration kann tatsächlich ein Hauptfaktor für viele Krankheiten und die Ursache von Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen und Übergewicht sein.

Auch unser Gehirn besteht vorwiegend aus Wasser. Ausreichende Hydratation ist für den Transport von chemischen Botenstoffen zwischen Gehirn und Gewebe notwendig. Mehrere US-amerikanische Forschungsberichte bestätigen, dass ausreichendes Wassertrinken die Konzentration fördert und die Produktivität steigert. In vielen Lehrstätten und Büros wird aus diesem Grund sinnvollerweise frisches Trinkwasser immer griffbereit zur Verfügung gestellt.

## Ein gesundes Gewicht halten

Viel zu trinken hilft beim Abnehmen und beim Halten des Idealgewichts. Wer mindestens acht Gläser Wasser am Tag trinkt, nimmt 200 Kalorien weniger zu sich als jemand, der

weniger trinkt. Denn Durst wird oft mit Hunger verwechselt, wodurch man eher mehr isst, anstatt mehr zu trinken. Man sollte also vor den Mahlzeiten Wasser trinken, denn so ist der Durst erst mal gestillt und man wird schneller satt, statt zu viel zu essen. Eine Studie der American Chemical Society bewies, dass das Trinken von Wasser den Ruheenergiebedarf von Kindern und Erwachsenen um bis zu 25 Prozent steigert. Wer viel Wasser trinkt, verbraucht also im Ruhezustand mehr Kalorien als andere. Beim Abnehmen sollte generell viel Wasser getrunken werden!

### Wasserregeln für den Alltag

Eigentlich kennen wir die gesundheitlichen Vorteile eines regelmäßigen und ausreichenden Wasserkonsums. Es kommt aber darauf an, dieses Wissen im Alltag auch tatsächlich umzusetzen! Befolgen Sie die folgenden Regeln, um Ihre tägliche Wasseraufnahme zu steigern:

Trinken Sie vor jeder Mahlzeit ein großes Glas Wasser (etwa 250 ml). Das dient der Hydratation und bewirkt außerdem, dass Sie anschließend weniger essen.

Trinken Sie morgens innerhalb von 15 Minuten nach dem Aufwachen ein Glas Wasser. Stellen Sie dazu jeden Abend ein großes Glas Wasser auf Ihren Nachttisch und trinken Sie es morgens als Allererstes aus. Geben Sie frische Zitrone oder ätherisches Zitronenöl dazu (siehe Seite 29), um die Entgiftung des Gewebes anzuregen.

Bewahren Sie stets einen Krug mit Infused Water im Kühlschrank auf. Wenn schmackhaftes Wasser immer verfügbar ist, wird es auch häufiger getrunken.

Tragen Sie immer eine Flasche Wasser bei sich. Man trinkt naturgemäß im Laufe des Tages mehr, wenn das Wasser griffbereit ist. Eine Wasserflasche lässt sich leicht mit zur Arbeit, zur Schule oder zum Sport mitnehmen. So trinkt man ganz nebenbei mehr.

Bevor Sie etwas naschen oder zwischendurch essen, trinken Sie ein Glas Wasser und warten Sie 15 Minuten. Falls Sie dann immer noch Hunger haben, essen Sie etwas Gesundes. (Mit diesem einfachen Trick ersparen Sie Ihren Hüften im Schnitt täglich 200 Kalorien.)

Ersetzen Sie Kaffee durch Tee. Koffeinfreie Kräuter- und grüne Tees zählen als Wasserkonsum, schwarzer Tee und Kaffee hingegen nicht.

Machen Sie Wasser durch die Zugabe von Obst, Gemüse und Kräutern schmackhafter. Beim Restaurantbesuch können Sie die beigefügten Zitronen-, Limetten- oder Orangenspalten im Wasser auspressen oder fügen Sie einen Tropfen Ihrer mitgebrachten ätherischen Öle hinzu. Und zu Hause können Sie natürlich die zahlreichen in diesem Buch enthaltenen Rezepte für Infused Water ausprobieren!

Kapitel

1



# Die Wahrheit über Getränke

Nicht alle Getränke sind gleich gut. Viele Menschen, darunter sogar einige Wissenschaftler, sind der Ansicht, dass künstlich aromatisierte Getränke auf Wasserbasis, Softdrinks und Energydrinks akzeptable Hydrationsmittel sind. Auch wenn diese Getränke Wasser enthalten, hydrieren sie jedoch den Körper nicht wie in der Werbung versprochen. Und noch schlimmer: Oftmals enthalten sie wirkungslose und manchmal sogar giftige Inhaltsstoffe. Viele solcher Getränke beinhalten Konservierungsstoffe, Lebensmittelzusätze, raffinierten Zucker oder Süßstoffe, Farbstoffe und künstliche Aromastoffe, die schädlich sind. So stecken in Coca-Cola zehn Prozent Zucker sowie diverse künstliche Zutaten. In einer 1-Liter-Flasche sind also gut über 30 Stück Würfelzucker enthalten. Isotonische Getränke sind mit etwa sechs Prozent Zucker nicht viel besser. Der übermäßige Konsum von Zucker schadet unserer Gesundheit und verursacht Insulinresistenz, Diabetes und Übergewicht sowie Entzündungen, die wiederum weitere Krankheiten nach sich ziehen.

Manche Menschen greifen wegen der Schädlichkeit von Zucker zu Getränken mit künstlichen Süßstoffen, die keine Kalorien haben. Synthetisch hergestellte Süßstoffe sind jedoch genauso ungesund wie raffinierter Zucker, wenn nicht sogar noch ungesünder! Sie verursachen ebenfalls Insulinresistenz, die zu Diabetes und Adipositas führen kann. Außerdem stehen sie in Verdacht, neurologische Schäden und eine Beeinträchtigung der Gehirnfunktion bewirken zu können.

Abgesehen von den Süßstoffen, ob nun natürlich oder künstlich, enthalten solche »Diät«- oder »Zero«-Getränke auch noch viele weitere Inhaltsstoffe, die nicht besonders gesund sind. Konservierungsstoffe, Lebensmittelzusätze, Farbstoffe und künstliche Aromastoffe wurden alle schon mit einer ganzen Reihe von leichten bis schweren gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht, von Allergien bis hin zu Krebserkrankungen. Generell sollten diese Zutaten vermieden werden, vor allem in Getränken, die wir täglich konsumieren.

## Die Vorteile von Infused Water

Infused Water bietet eine gesunde und köstliche Alternative zu den derzeit im Handel angebotenen Getränken. Die Kombination von Obst, Gemüse, Kräutern, Gewürzen und ätherischen Ölen mit Wasser liefert dem Körper die Hydratation, die er braucht, um Entzündungen zu bekämpfen und Nährstoffe zum Zellgewebe zu transportieren. Die Zutaten enthalten darüber hinaus viele Antioxidantien, die mithelfen, die vom Körper erzeugten freien Radikale zu bekämpfen – das sind Moleküle, die verschiedene gesundheitliche

Probleme verursachen und die Alterung von Zellen und Gewebe beschleunigen. Antioxidantien sind vor allem für ihre entzündungshemmenden Eigenschaften bekannt.

## Obst & Gemüse

An Früchte als Zutat denkt man bei Infused Water als Erstes, weil sie ein so köstlich-frisches Aroma abgeben. Manche Früchte, wie etwa Zitronen und Orangen, müssen vorher aufgeschnitten, andere, wie Erdbeeren und Heidelbeeren, können ganz ins Wasser gegeben werden. Die leckeren und nahrhaften Säfte vermischen sich meist besser mit dem Wasser, wenn das Obst aufgeschnitten wird. Außerdem sieht es auch schöner aus. Wenn Sie eine kleine Wasserflasche verwenden, schneiden Sie die Früchte entsprechend kleiner, damit sie weniger Platz einnehmen.

Gemüse ist wegen seines Nährstoffgehalts eine hervorragende Zutat für Infused Water. Früchte schmecken vielleicht besser, aber Gemüsesorten enthalten einfach mehr Nährstoffe pro Portion. Auch das Gemüse sollte man in Scheiben schneiden oder würfeln, damit die Nährstoffe im Wasser freigesetzt werden.

Eine weitgehend gesunde Ernährung, die stark auf Obst und Gemüse setzt, kann das Risiko von Herzinfarkten, Schlaganfällen und anderen Herzerkrankungen senken und vor bestimmten Krebsarten schützen. Die in Obst und Gemüse enthaltenen Ballaststoffe senken zudem auch das Risiko, adipös zu werden oder an Typ-2-Diabetes zu erkranken. Die meisten Obst- und Gemüsesorten sind fett-, natrium- und kalorienarm, und alle sind absolut cholesterinfrei.

Außerdem liefern sie uns viele essenzielle Nährstoffe wie Kalium, Ballaststoffe, Vitamin C und Folsäure. Kalium ist gut für die Nieren und sorgt für einen ausgeglichenen Blutdruck. Ballaststoffe helfen, den Cholesterinspiegel zu senken, und können das Risiko einer Herzerkrankung verringern. Vitamin C dient dem Wachstum, dem Erhalt und der Reparatur von Gewebe. Folsäure hilft dem Körper bei der Produktion von roten Blutkörperchen und ist vor allem für Frauen während der Schwangerschaft wichtig.

### Kräuter & Gewürze

Die Blätter von Kräutern wie etwa Basilikum oder Minze sind häufige Zutaten bei Infused Water. Manchmal müssen sie zerrupft oder kleingehackt werden, um die ätherischen Öle in den Blättern freizusetzen und so die optimale gesundheitliche und geschmackliche Ausbeute zu erzielen.

Gewürze wie Zimt und Pfefferkörner werden nicht aus den Blättern, sondern aus Samen, Früchten, Rinde und Wurzeln von Pflanzen gewonnen. In den Rezepten wird oft empfohlen, die Gewürze in ein Tee-Ei oder Gewürzsäckchen zu geben. So gelangen Aroma und Inhaltsstoffe ins Wasser, ohne dass man die Gewürze mitschluckt!

Untersuchungen beweisen, dass Kräuter und Gewürze nicht nur Geschmack liefern, sondern wegen ihres hohen Gehalts an Antioxidantien auch entzündungshemmend wirken. Kräuter und Gewürze sind wunderbare Geschmacksbooster und kommen dabei ohne Kalorien, Fett, Zucker oder Salz aus. So werden ganz geschickt aus faden Wässerchen sehr köstliche Drinks.

## Ätherische Öle

Ätherische Öle sind natürliche aromatische Bestandteile von Samen, Rinde, Stängeln, Wurzeln, Blüten und anderen Pflanzenteilen. Nur ein oder zwei Tropfen davon verleihen Wasser einen starken Duft und Geschmack. Aufgrund ihrer hohen Konzentration bieten ein oder zwei Tropfen eines hochwertigen ätherischen Öls dieselben gesundheitlichen Vorteile wie große Mengen der entsprechenden Früchte oder Kräuter. So entspricht etwa ein Tropfen Pfefferminzöl 28 Tassen Pfefferminztee!

## Infused Water im Alltag

Infused Water hilft der ganzen Familie, gesunde Essgewohnheiten anzunehmen. Kinder lieben es, bei der Zubereitung zu helfen, und es macht Spaß, mit unterschiedlichen Zusammenstellungen aus Obst, Gemüse, Kräutern und ätherischen Ölen zu experimentieren. Die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos, und besonders Kinder können dabei sehr kreativ werden.

Es ist inzwischen allgemein bekannt, dass man viel trinken sollte, wenn man abnehmen will. Der Konsum von Früchten, Gemüse und Kräutern kann den Abnehmeffekt sogar noch verstärken, da viele Zutaten den Stoffwechsel anregen und die Entgiftung des Körpers unterstützen. Die positive Auswirkung eines ausreichenden Wasserkonsums auf den Ruheenergiebedarf haben wir auf Seite XX schon angesprochen.

Die ausreichende Versorgung mit Wasser ist wichtig für die Funktion des Gehirns, aber viele der zusätzlichen Zutaten

für das Infused Water können ebenfalls dazu beitragen, die Gehirnleistung zu verbessern. Wirkungsvolle Phytonährstoffe in Obst, Gemüse und Kräutern stärken das Zellgewebe des ganzen Körpers inklusive des Gehirns und können auf Körper und Geist verjüngend wirken. Die effektive Kombination mehrerer Zutaten unterstützt darüber hinaus die Reinigung der Entgiftungsstationen des Körpers, zu denen Haut, Leber und Nieren gehören. Bei regelmäßigem Konsum von Infused Water werden Sie merken, dass Ihre Haut jugendlicher wirkt. Durch Hydratation und die Aufnahme von Antioxidantien verlangsamen sich die Entstehung von Hautverfärbungen und Faltenbildung.

Infused Water ist zudem zeit- und kosteneffektiv. Es kann bis zu drei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden, und die Zutaten sind preiswert. Außerdem spart man Geld, indem man auf andere, kostspieligere Getränke verzichtet.

Infused Water lässt sich mithilfe eines Infusion-Krugs, im Handel häufig auch »Pitcher« genannt, oder einer Infusion-Trinkflasche leicht und effizient in den Alltag integrieren. Diese preiswerten und online problemlos bestellbaren Behälter machen die Herstellung von schmackhaften Wasserkreationen noch einfacher! Von herkömmlichen Krügen oder Trinkflaschen unterscheiden sie sich durch einen Siebeinsatz in der Mitte, in den die Obst- und Gemüsestücke und Kräuter gegeben werden. So können die Aromen, Öle und Nährstoffe ins Wasser übergehen, ohne dass einem bei jedem Schluck Obststücke ins Gesicht rutschen!

Die Krüge und Trinkflaschen mit Einsätzen vereinfachen das Ansetzen von Infused Water. Die Flaschen sind ideal für Einzelpersonen zur Verwendung zu Hause oder im Büro,

während die Krüge bei Mahlzeiten oder Picknicks mit der ganzen Familie oder Dinnerpartys zum Einsatz kommen. Je nach Modell passt eine gehörige Menge an Obst, Gemüse und Kräutern in den Einsatz, und man kann einfach Wasser nachfüllen, ohne jedes Mal die Zutaten austauschen zu müssen. Achten Sie darauf, dass Ihr Produkt aus BPA-freiem Kunststoff oder Glas hergestellt ist. Bisphenol A oder BPA ist eine chemische Verbindung, die in einigen Kunststoffen enthalten ist. Die Substanz besitzt hormonartige Eigenschaften und hat womöglich gesundheitsschädliche Wirkungen, wenn sie – durch die Berührung mit Trinkwasser freigesetzt – konsumiert wird.

Infusion-Krüge eignen sich für den Hausgebrauch, während Trinkflaschen perfekt für unterwegs sind. Es gibt viele preiswerte und attraktive Flaschen auf dem Markt, die man immer und überall mit sich tragen und so vermeiden kann, zu einer weniger gesunden Option zu greifen. Wählen Sie eine aus, die mindestens 750 ml Wasser fasst. Je größer die Flasche, desto größer auch der Einsatz für Obst, Gemüse und Kräuter, die dann entsprechend seltener nachgefüllt werden müssen.

Die Rezepte in diesem Buch sind auf Infusion-Krüge ausgerichtet, die zwei Liter Wasser fassen. Wenn Ihre Trinkflasche nur einen Liter fasst, nehmen Sie einfach die Hälfte der angegebenen Menge an Obst, Gemüse und/oder Kräutern sowie weniger Wasser.