

Liebe Kundin, lieber Kunde,

der Sommer ist die schönste Jahreszeit und wer einen eigenen Garten hat, kann jetzt die herrlichsten Früchte, Kräuter und Gemüse ernten. Frisch verzehrt ist alles natürlich am gesündesten, man kann die Früchte der Natur

mit wenig Aufwand aber auch für erfrischende Sommergetränke verwenden. Beispielhafte Möglichkeiten haben wir hier für Sie zusammengestellt.

Ihr Apothekenteam

FrISCHE Säfte und Saftschorlen

Obst und Gemüse können Sie wunderbar entsaften, sofort trinken oder als Zugabe für leckere Smoothies verwenden. Für den Sofortverbrauch eignet sich am besten die Kaltentsaftung, weil sie – ohne Erhitzen – die Nährstoffe am meisten schont. Mit handelsüblichen Entsaftern oder Saftpressen können Sie so aus Äpfeln, Birnen, Pflaumen, Pfirsichen und Beeren, aber auch aus Karotten, Roter Bete, Sellerie oder Tomaten wahre Vitamin- und Mineralstoffbomben zaubern. Wunderbare Kombinationen sind Apfel und Karotte oder auch Rote Bete, Apfel und Karotte. Die pikante Kombination von Sellerie, Karotte und Roter Bete schmeckt ebenfalls sehr gut. Allerdings sind diese frisch gepressten Säfte nicht lange haltbar. Wenn Sie Ihre Säfte lagern möchten, müssen Sie sie einfrieren, pasteurisieren oder unter Hitzeeinwirkung entsaften und steril abfüllen.

Limonaden mit Beeren-Eiswürfeln

Bei selbst gemachter Limonade dient der frisch gepresste Saft von Zitronen, Orangen oder Grapefruit, den Sie in einer Karaffe mit Mineralwasser aufgießen, als Basis. Durch Zugabe von etwas in heißem Wasser gelöstem Zucker können Sie nun Ihren individuellen Süßegrad selbst einstellen. Ein Hingucker wird Ihre Limonade durch Beeren-Eiswürfel. Dafür legen Sie gewaschene Beeren in den Eiswürfelbehälter, gießen mit Wasser auf und frieren das Ganze ein. Einige Würfel ins Limonadenglas geben, mit einem Blatt Minze dekorieren, und fertig ist der sommerliche Durstlöscher.

Geschmackvolle Smoothies und Milchshakes

Smoothies können Sie aus fast allen Früchten und Kräutern Ihres Gartens zaubern. Dazu waschen und zerkleinern Sie die Zutaten und pürieren sie, am besten unter Zugabe von etwas Flüssigkeit wie beispielsweise frischem Saft. Nach Geschmack und verwendeten Zutaten können Sie die Smoothies mit etwas Zucker, Zitronensaft oder Salz und Pfeffer abschmecken.

Für Milchshakes eignen sich besonders Beeren. Diese werden püriert und eventuell wegen der Kerne passiert. Das Ganze mit Milch, Buttermilch oder Kefir aufgießen und noch einmal aufmixen.

Fruchtmark und Sirup

Als Basis für Getränke eignen sich auch Beerenmark oder Sirup. Für das Beerenmark pürieren Sie die Früchte, streichen das Ganze durch ein Sieb, süßen es mit etwas Puderzucker und schmecken eventuell mit Zitronensaft ab. Aufgegossen mit Mineralwasser oder selbst gemachter Limo, entsteht so ein schönes sommerliches Getränk. Zur Zubereitung von Sirup benötigen Sie viel Zucker, aber Sirup wird ja nur sparsam verwendet und mit reichlich Wasser aufgegossen. Ihn können Sie aus Beeren, aber auch aus Holunderblüten, Zitronenmelisse oder Pfefferminze herstellen.

Kräuter sind vielfältig einzusetzen

Auch die Kräuter in Ihrem Garten können Sie für die Getränkezubereitung benutzen. Übergießen Sie einfach reichlich frische Blätter von Pfefferminze oder



Foto: kirm_photo – iStockphoto.com

Gesunde Getränke lassen sich im Sommer ganz einfach selbst herstellen.

Zitronenmelisse mit kochendem Wasser und lassen Sie sie kurz ziehen. Nicht zu lange, sonst wird der Tee bitter. Für Eis-tee kühlen, etwas Zucker hinzufügen und mit Beeren-Eiswürfeln servieren.

Apothekenstempel