



# PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

## Eiskalt erfrischt: Köstliche Sommer-Drinks

**Egal wie das Wetter gerade ist: Zum Sommer gehören fruchtig frische Drinks einfach dazu. Und wenn es auch mal etwas regnet, bringen ihre herrlich duftigen Aromen ganz viel Sonne in unsere Herzen.**

*Straelen, 15.8.2023*

Im Sommer heißt es: Viel trinken! Zumindest wenn die Temperaturen besonders schweißtreibend sind. Aber auch an anderen Tagen gilt, dass wir ausreichend Flüssigkeit zu uns nehmen müssen, damit es uns gut geht. Die besten Durstlöcher sind Wasser oder ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Aber das ist nicht jedermanns Sache und kann auf die Dauer auch ein bisschen langweilig werden. Die Genussprofis der Initiative „1000 gute Gründe“ haben deshalb ein paar Tipps für coole Getränke.

Zum Glück hält die Natur gerade im Sommer jede Menge Abwechslung bereit, nämlich frische Früchte und aromatische Kräuter. Sie können Wasser zu einem unwiderstehlichen Genuss machen. Inzwischen ist es weithin als sogenanntes „Infused Water“ bekannt. Hierfür schneidet man Obst in kleine Stücke oder Scheiben, gibt es in eine Karaffe und füllt diese mit frischem Wasser auf. Das funktioniert natürlich auch mit Gemüse wie Möhren oder Gurken. Fürs feine Aroma eignen sich zusätzlich Kräuter wie Minze oder Rosmarin. Das Ganze lässt man eine Zeit lang am besten im Kühlschrank ziehen, damit die Zutaten ihren Geschmack ans Wasser abgeben können.

Der Kreativität sind bei den Inhaltsstoffen für das geschmackvolle Wasser keine Grenzen gesetzt. Gerade sind zum Beispiel Blaubeeren eine köstliche Zutat. 100 Gramm davon kombiniert mit vier Scheiben Bio-Zitrone und ein paar Blättern frischer Minze geben einem ganzen Liter Leitungs- oder Mineralwasser ein wunderbares Aroma. Egal wofür man sich entscheidet: man sollte immer darauf achten, dass Obst und Kräuter frisch und gut gewaschen sind und das Infused Water am gleichen oder nächsten Tag komplett getrunken wird.





Wenn man es noch geschmacksintensiver mag oder noch auf der Suche nach einem Getränk für die nächste Gartenparty ist, bietet sich auch eine selbstgemachte Limonade an. Unwiderstehlich schmeckt zum Beispiel die Kombi aus Himbeeren, Limetten und Rosmarin. Diese Limo ist dann zugleich auch noch ein Vitamin-C-Powerpaket. Apropos Party: Dafür eignet sich natürlich auch ein Slush mit frischen Pfirsichen, Minze und frischem Lavendel – mit alkoholfreiem Weißwein kombiniert ein erfrischender Genuss.

Übrigens: Flüssigkeit kann man natürlich auch essen. Gerade findet man überall im Handel leckere Wassermelonen, die – wie der Name schon sagt – zu rund 95 Prozent aus Wasser bestehen. Daneben haben sie trotzdem noch jede Menge Vitamine, Mineralien und Antioxidantien an Bord. Und wer lieber Gemüse mag, dem empfiehlt sich im Sommer auch eine kalte Suppe: vom spanischen Klassiker Gazpacho bis zur erfrischenden Gurken-Fenchel-Suppe.

Auf den Geschmack gekommen? Dann empfiehlt sich ein Blick in die Ideenküche der Initiative „1000 gute Gründe“. Hier finden sich weitere Inspirationen für köstliche Sommerdrinks sowie Rezepte mit frischem Obst und Gemüse: [www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de). Wer der Initiative auf Instagram oder Facebook folgt, bleibt saisonal immer auf dem Laufenden.

*Headline: 42 Zeichen, Subline: 195 Zeichen,*

*Fließtext: 42 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 2.906 Zeichen*

*Download der Word-Datei:*

*[https://www.dropbox.com/scl/fi/w6uga6ftutgdn9uar392u/PM23\\_TGG\\_Drinks.docx?rlkey=r0f4334h2pzfyfoooqm5y6jv3&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/w6uga6ftutgdn9uar392u/PM23_TGG_Drinks.docx?rlkey=r0f4334h2pzfyfoooqm5y6jv3&dl=1)*





Bild 1+2: Wenige Zutaten, schnell gemacht: Himbeer-Limetten-Limonade mit Rosmarin.

Bild 1+2: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download (Zip):

[https://www.dropbox.com/scl/fi/cghzmfhtak2raja869f55/PM23\\_TGG\\_Drinks\\_B1-2.zip?rlkey=awe1ues31w8qwfbaect3stq5v&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/cghzmfhtak2raja869f55/PM23_TGG_Drinks_B1-2.zip?rlkey=awe1ues31w8qwfbaect3stq5v&dl=1)



Bild 3: Eiskalt erfrischt mit dem Pfirsich-Lavendel-Slush.

© Foodistas/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

[https://www.dropbox.com/scl/fi/6ch966eds8gomqdsev3ku/PM23\\_TGG\\_Drinks\\_B3.jpg?rlkey=wnhex9sfzifu6ff719aw12who&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/6ch966eds8gomqdsev3ku/PM23_TGG_Drinks_B3.jpg?rlkey=wnhex9sfzifu6ff719aw12who&dl=1)



Bild 4: Wassermelonen sind ein erfrischender Genuss im Sommer.

© Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download:

[https://www.dropbox.com/scl/fi/miuaoasacy9huvg5nbyk2o/PM23\\_TGG\\_Drinks\\_B4.jpg?rlkey=ask9h5ht13l3lx7a9kajuox71&dl=1](https://www.dropbox.com/scl/fi/miuaoasacy9huvg5nbyk2o/PM23_TGG_Drinks_B4.jpg?rlkey=ask9h5ht13l3lx7a9kajuox71&dl=1)





## Himbeer-Limetten-Limonade mit Rosmarin

### Zutaten:

- 220 g Himbeeren, frisch
- 175 ml Wasser
- 60 g Zucker
- 1-2 Zweige Rosmarin nach Belieben
- Saft einer Limette
- Sprudelwasser
- Eiswürfel
- Limettenscheiben und Himbeeren zum Verzieren

### Zubereitung:

Den Rosmarin waschen und trocken tupfen, anschließend die Limette auspressen. Nun die Himbeeren, den Zucker, den Limettensaft und die Rosmarinzwige zusammen mit 150 ml Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Den Sirup auf kleiner Flamme für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend alles durch ein Sieb gießen und abkühlen lassen.

Eiswürfel, Limettenscheiben und einige Himbeeren in ein Glas geben. Dieses mit Sprudelwasser füllen und nach Belieben Himbeer-Limetten-Sirup hinzugeben. Fertig!





## Pfirsich-Lavendel-Slush

### Zutaten:

- ½ Bund frische Minze
- 4 reife Pfirsiche
- 1 EL Honig
- 400 ml Sprudelwasser
- 400 ml alkoholfreier Weißwein
- 4 Stiele frischer Lavendel
- Eiswürfel

### Zubereitung:

Die Pfirsiche waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Minze unter Wasser abspülen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Hälfte davon zusammen mit dem Honig, 2 EL der Pfirsichwürfel, dem alkoholfreien Weißwein, dem Lavendel und 8 Eiswürfeln in einen Shaker geben und für 20 Sekunden kräftig shaken.

Vier Gläser zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen. Die restlichen Pfirsichwürfel und Minzstreifen hinzugeben. Anschließend die Flüssigkeit aus dem Shaker mit einem Sieb auf die Gläser verteilen. Die Gläser mit Sprudelwasser auffüllen. Die Drinks mit einigen Minzzweigen und Lavendel garnieren und genießen.





### Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

[www.1000gutegrunde.de](http://www.1000gutegrunde.de) / [www.landgard.de](http://www.landgard.de)

**Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!**

### Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

