

# Nachhaltige Getränke herstellen



**Du magst ein gesundes und nachhaltiges Getränk selbst herstellen?**  
Hier findest du viele wertvollen Tipps.



TIPP

**1** Achte darauf, dass dein Getränk gesundheitsförderlich ist.



**WASSER** ist ein besonders gesundes Lebensmittel.

a) **Mineralwasser** stammt aus unterirdischen Quellen. Es enthält Mineralstoffe (zum Beispiel Calcium, Magnesium oder Natrium). Der Geschmack verrät dir die Anteile an Mineralstoffen.

b) **Quellwasser** stammt auch aus unterirdischen Quellen. Es muss aber keine gesetzlich festgelegte Mindestmenge an Mineralstoffen enthalten.

Nimm täglich etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser zu dir.

Dann kannst du dich beim Lernen gut konzentrieren.

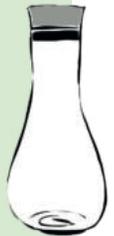
Selbst gemischte Durstlöscher heißen „Infused water“.

Auf Deutsch sagt man:  
**Wasser mit Geschmack.**

Nimm eine Karaffe oder ein Glas Leitungswasser.  
Gib gewaschene Zutaten hinein.

Wähle zum Beispiel:

- Zitronen- oder Limettenscheiben
- Gurkenscheiben
- Honigmelone (Stückchen)
- tiefgefrorene Himbeeren, Erdbeeren oder Heidelbeeren
- frische Kräuter am Stiel (Minze, Basilikum, Rosmarin ...)
- Apfel-, Birnen-, Ingwerscheiben ...



**APFELESSIG** löscht den Durst und regt die Verdauung an.

Gib einen Teelöffel in eine Flasche Wasser (1 Liter).



Verwende möglichst frische Zutaten

Achte auf regionale + saisonale Zutaten

2

## Ungesüßtes Saftschorle

Ein leckeres und gesundes Saftschorle mischst du so:

- 2 Teile Wasser
- 1 Teil Fruchtsaft (ausgepresster Apfel-, Birnen-, Traubensaft oder ähnliches).

## Kefir

Das fermentierte Getränk aus Kuh- oder Ziegenmilch schmeckt leicht säuerlich. Kefir hat eine sprudelige Konsistenz und schützt deinen Körper vor Infektionen. Da Kefir viele Kalorien hat, zählt er als **Zwischenmahlzeit**.

## Ungesüßter Tee

Tee ohne Zucker ist sehr gesund.

- Früchtetee enthält viel Vitamin C.
- Pfefferminztee kühlt den Körper von innen.

Gibst du **Eiswürfel** zum Tee, erhältst du einen gesunden **Eistee**.



## Fertige Getränke

Cola, Fanta, Säfte aus dem Supermarkt, Alkohol, Energydrinks und ähnliche fertigen Getränke enthalten sehr viel Zucker. Sie sind daher **ungesund**.

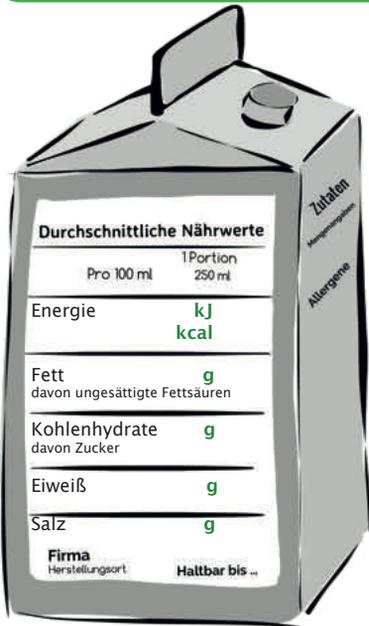
# Nachhaltige Getränke herstellen



**Kennst du die Lebensmittelkennzeichnung?**  
Sie verrät dir, was in deinem Getränk enthalten ist.



## 3 Achte auf die Inhaltsangaben und Nährstoffe.



Die Pflichtangaben auf Lebensmittelverpackungen sind:

- Bezeichnung des Lebensmittels
- Zutatenverzeichnis (Inhaltsstoffe)
- die Menge bestimmter Zutaten oder Zutatenklassen
- Inhaltsstoffe, die Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten hervorrufen können
- Nährwertinformationen
- Nettofüllmenge
- Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum
- Anweisung für die Aufbewahrung
- Name oder Firma und Adresse des Herstellers (bei nicht EU-Ware, der Importeur)
- Ursprungsland oder Herkunftsart
- Chargen- oder Losnummer
- bei Alkoholgehalt von mehr als 1,2 Volumenprozent muss der vorhandene Alkoholgehalt in Vol.-% angegeben werden.

## 4 Ist die Verpackung umweltfreundlich?

### So nachhaltig sind Flaschen und Dosen

In Deutschland werden rund 1,9 Millionen Plastikflaschen pro Stunde verbraucht. Beim Transport von Getränkeflaschen und Dosen wird viel CO<sub>2</sub> ausgestoßen. Auch die Produktion und die Reinigung von Plastik- und Glasflaschen verbraucht viele Ressourcen.

Achte darauf, dass **kein Müll anfällt und wenig Wasser verbraucht** wird.

## 5 Wo kommen die Zutaten her? Wie nachhaltig ist der Transport?

### Ingwer für ein wenig Schärfe im Getränk

Ingwer wächst nicht in Deutschland, sondern in Peru und anderen Ländern. Daher ist es besser, Ingwer direkt beim Hersteller zu kaufen. Nutze lieber Ingwer-Pulver als die Wurzel.

Denn Pulver wiegt weniger als die Wurzeln selbst.

**Achte darauf  
dass du „Bio“  
kaufst.**

## 6 Geschmack und Farbe für mein Getränk.

### Pflanzenpulver

Du willst Geschmack und Farbe in deinem Getränk? Dazu eignen sich hochwertige Frucht- und Pflanzenpulver. Das Pulver wird auch Extrakt genannt. Es enthält alle wertvollen Inhaltsstoffe der Früchte und Pflanzen. Sie sind frei von tierischen Bestandteilen.

## 8 Faire Tipps.

**Die Getränke wurden fair hergestellt.** Menschen, die sich an der Herstellung der Getränke beteiligten, werden fair bezahlt. Ihre Arbeitsbedingungen sind gut.

Name:

Klasse:

Fach:

Datum:

# Nachhaltige Getränke herstellen



**Aufgaben:** 1 Erfindet ein **nachhaltiges und gesundes Pausengetränk**.

- Zeichnet eure Zutaten in die Flasche.
- Notiert die **Zutaten** und die **Mengenangaben**.

Erfindet einen Namen für euer Getränk.

2

Name:



## Unsere Zutaten

Beispiel für das Rezept:  
100 ml Wasser, 1/2 ausgepresste Zitrone...

Das ist unser REZEPT:



3

Präsentiert euer Getränk den anderen in der Klasse.

# Vorlagen für das nachhaltige Getränk

