

So schmeckt Nachhaltigkeit: 5 Sommerdrinks, die der Umwelt und der Gesundheit guttun

Bei hohen Temperaturen braucht der Körper mehr Flüssigkeit. Das führt dazu, dass wir im Sommer rund ein Drittel mehr trinken als zu anderen Jahreszeiten. Aber leider überkommt uns der Durst oft plötzlich und so greifen viele von uns kurzerhand zu Einweg-Plastikflaschen, die meist mit zuckerhaltigen Getränken gefüllt sind. Das gefällt weder der Umwelt noch unserem Körper. Aus diesem Grund widmen wir uns heute keinem finanziellen Thema. Wir möchten Anregungen für kreative Sommerdrinks geben, die sich einfach und nachhaltig selber machen lassen.

Erfrischendes Trauben-Soda

Dieser wunderbare Sommerdrink ist rasch selbst gemacht und kann bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zutaten für 1 Liter:

- 3 Beutel Früchtetee nach Belieben
- 500 ml Traubensaft (im Biosupermarkt in der Glasflasche erhältlich)
- 250 ml Soda
- Wer es gerne süß mag kann noch einen Löffel braunen Zucker oder Honig hinzufügen

Zubereitung:

Die Zutaten zusammenmischen und nach Belieben Eiswürfel hinzufügen. Und schon steht dem erfrischenden Genuss nichts mehr im Weg.

Pfirsich-Cocktail

Pfirsiche haben im Sommer Hochsaison. Dank der relativ kurzen Transportwege kann man sie mit gutem Gewissen nutzen, um den Durst zu stillen und die Vitaminedeps wieder aufzufüllen.



Zutaten für 1 bis 1 ½ Liter:

- 5 – 6 Pfirsiche (gut gereift)
- 1 Zitrone
- 1 Limette
- 500 ml Mineralwasser aus der Glasflasche (wer es lieber "still" hat, kann stattdessen Leitungswasser verwenden)
- Minze
- Nach Belieben mit Honig süßen

Zubereitung:

Zu den entkernten und pürierten Pfirsichen den Saft von Limette und Zitrone hinzufügen. Die Minze in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Nun den Pfirsichraum mit ½ Liter Wasser aufspritzen und nach Belieben süßen.

Himbeer-Latte

Zwischen Juni und September haben Himbeeren in Österreich Saison. Somit kann man sie aktuell sehr gut regional beziehen. Um zum Beispiel den beliebten Sommerdrink Himbeer-Latte zu mixen.

Zutaten für ca. 1 Liter:

- 2 Limetten
- 250 g Himbeeren
- 250 ml Apfelsaft
- 150 ml Saft deiner Wahl (z. B. Traubensaft)
- 200 ml Milch
- 200 ml Joghurt
- 2 – 3 Löffel Honig
- Minze

Zubereitung:

Zuerst wird der Saft der Limette ausgepresst. Dieser wird mit den Himbeeren gemixt und anschließend werden die restlichen Zutaten hinzugefügt. Für etwas mehr Süße können noch 2 – 3 Löffeln Honig hinzugefügt werden.



Beeren-Ingwer-Wasser

Frische Erdbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren oder Himbeeren – je nach Geschmack und Verfügbarkeit österreichischer Früchte lässt sich dieser Durstlöscher individuell anpassen. Der Ingwer sorgt bei diesem Sommerdrink für den entsprechenden Pepp und stärkt nachweislich das Immunsystem.

Zutaten für 1 bis 1 ½ Liter:

- 250 g Beeren – am besten Bio
- 1 Stück frischer Ingwer
- 2 Stiele Minze
- $\frac{3}{4}$ – 1 l Mineral- oder Leitungswasser

Zubereitung:

Die Beeren, den Ingwer und die Minze klein schneiden und ein wenig „anquetschen“. Anschließend mit circa einem Liter Wasser auffüllen. Mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Eistee selber machen

Eisgekühlter Tee zählt im Sommer zu den Lieblingsgetränken von vielen. Dieser muss nicht unbedingt aus dem Tetrapack oder der Plastikflasche kommen, denn selbstgemachte Sommerdrinks sind einfach und schnell zubereitet – so wie diese:

Zutaten für 1 Liter:

- 1 Liter schwarzer oder grüner Tee
- 2 Zitronen
- Minze bzw. Basilikum
- Brauner Zucker nach Belieben
- Eiswürfel

Zubereitung:

1 Liter heißes Wasser mit 2 – 3 Beuteln Schwarz- oder Grüntee ziehen und anschließend mindestens eine Stunde abkühlen lassen. Die kleingeschnittenen Kräuter sowie braunen Zucker und Eiswürfeln nach Belieben hinzufügen und schmecken lassen.

Nachhaltig leben über Sommerdrinks hinaus

Wenn dir auch die Zukunft unseres Planeten am Herzen liegt, dann haben wir noch eine gute Nachricht für dich: Auch mit einer nachhaltigen Geldanlage lässt sich viel für eine lebenswerte Zukunft bewirken. Wie das genau geht, erfährst du in [Aus Geld wird gut](#) oder auf [rcm.at](#).

Wir wünschen dir einen schönen, genussvollen & nachhaltigen Sommer mit unseren Sommerdrinks!

Dies ist eine Marketingmitteilung der Raiffeisen Kapitalanlage GmbH, Mooslackengasse 12, 1190 Wien. Erstelldatum: Juli 2020, aktualisiert im Juli 2023

Raiffeisen Capital Management steht für Raiffeisen Kapitalanlage GmbH oder kurz Raiffeisen KAG

Bildquelle: shutterstock