

Gesundes Trinken mit Emil-Trinkflasche



14 Würfelzuckerstücke in einem halben Liter

Mehr als die Hälfte der im Handel angebotenen Getränke sind entweder stark zuckerhaltig oder mit Süßstoffen versetzt. Dabei werden viele Produkte als "erfrischend" oder "leicht" beworben. Mit einem halben Liter Limonade werden bis zu 14 Stück Würfelzucker mitgetrunken.

Kein Koffein für Kinder unter zehn Jahren

Neben dem Zucker- und Süßstoffgehalt wird empfohlen auch auf weitere Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Teein/Koffein, Aromastoffe und künstliche Farbstoffe zu achten. Teein- bzw. koffeinhaltige Getränke wurden von Experten für Kinder unter zehn Jahren als ungeeignet eingestuft, da sie zu vorübergehender Aufregung, Reizbarkeit, Nervosität und Impulsivität führen können. Bei einer höheren Dosis können auch Angstzustände, Schlaflosigkeit und Beschwerden des Verdauungstraktes auftreten.

Ideale Durstlöcher

Neben Wasser und Mineralwasser gelten ungesüßte Kräuter- und Früchtetees sowie gespritzte Fruchtsäfte (ideal 1:3 verdünnt) als ideale Getränke. Speziell für Schulen wird von der Expertenkommission empfohlen, mindestens 80 Prozent des Getränkeangebots aus idealen und akzeptablen Getränken zusammenzusetzen. Dabei sollten Mineralwasser und gespritzte Fruchtsäfte mindestens ein Drittel des Angebots ausmachen. Eine repräsentative Erhebung von SIPCAN zeigt, dass derzeit an einem durchschnittlichen Getränkeautomaten rund 50 Prozent wenig akzeptable Getränke angeboten werden.

Quelle: <http://derstandard.at/1295571240396/Angebotsdschungel-Liste-erleichtert-gesundes-Trinken>

Kommentar vom Umweltberater des AWV Osttirol:

2012 bekam jedes Volksschulkind in Osttirol eine „Emil-Trinkflasche“. Mit diesem Projekt wurde neben dem Hauptziel Abfall zu vermeiden auch ein erreicht, dass Eltern und Kinder über das eigene Trinkverhalten nach zu denken.

Das heißt, gezuckerte Säfte wie Cola, Limos etc. sind keine Durstlöscher und schon gar nicht gesund, wie es oft in Werbungen beschrieben wird. Wir Erwachsene trinken Wein auch nicht um unseren Durst zu stillen. Genauso sollten auch diese Säfte gesehen werden, nämlich als Genussmittel.

Wasser, verdünnbare Säfte und Tees sind die idealen Durstlöscher für unsere Kinder und lassen sie gesund groß werden.

Vielleicht habe sie schon den Dokumentar-Film “Plastic Planet“ gesehen, und wenn nicht – er ist sehr zu empfehlen. Wie in dieser Dokumentation geschildert, können Kunststoffflaschen Inhaltsstoffe enthalten, deren Einfluss auf unsere Gesundheit noch nicht erforscht ist.

Diese Trinkflasche ist aus Glas und trotzdem fast bruchsicher und cool verpackt. Diese Trinkflasche enthält keine Inhaltsstoffe die in das Getränk emittieren können.

Im Schuljahr 2013/14 wird dieses Projekt von vielen Osttiroler Gemeinden und Bürgermeistern fortgesetzt und jede Erstklässlerin und jeder Erstklässler dieser Gemeinden erhält eine Emil-Trinkflasche zum Schulstart.

[Gerhard Lusser, Umweltberater AWV Osttirol](#)

Hier noch ein paar **EISTEE-REZEPTE** aus dem Internet

Eistee Black Pepermint

1 ½ Liter Wasser

2 Beutel Tee, schwarzer

2 Beutel Tee (Pfefferminze)

2 EL Zucker oder andere Süße

2 EL Zitronensaft

Zubereitung

Wasser kochen, Teebeutel einhängen und ziehen lassen nach Belieben, ich lasse es wegen intensiveren Geschmacks bis zu 30 Minuten ziehen! Es wird nicht bitter! Anschließend mit Zitronensaft und Zucker abschmecken, erkalten lassen, in den Kühlschrank stellen und den Tee erst servieren, wenn er eiskalt ist.

Eistee Zitrone

Zutaten für 4 Personen

12 TL Schwarztee (4-6 Teebeutel)

1 l Wasser

3 St. unbehandelte Zitronen

100 g Zucker

20-25 St. Eiswürfel

Zubereitung

1. Schwarztee mit einem Liter heißem Wasser aufgießen, 3 Minuten ziehen lassen und abseihen.

2. Zitronen halbieren und 3 Hälften ausdrücken. Den Saft zum Tee geben und mit Zucker abschmecken. Übrige Zitronen in Scheiben schneiden und zugeben.

3. Den heißen Tee über die Eiswürfel gießen – durch den Kälteschock kühlt der Tee schneller als im Eisfach.

TIPP: Dieses klassische Rezept können Sie nach Belieben verfeinern, etwa mit Früchtetee, frischer Minze, Limetten oder roten Säften.

APFEL-MINZE-EISTEE

Zutaten für 8 Portionen

1 Liter Apfelsaft

1 Liter Wasser

10 g Minze, frische (oder 5 g getrocknete Minze)

4 EL Zitronensaft, frisch gepresst

Zucker oder Süßstoff nach Bedarf

Zubereitung

Wasser zum Kochen bringen, Zitronensaft begeben und die Minzeblättchen ca. 5 Minuten darin ziehen lassen. Durch ein Sieb in eine Kanne gießen und vollständig abkühlen lassen. Apfelsaft und Eiswürfel dazu geben, ggf. nachsüßen und umrühren.

Tipp: Ein paar Apfelsegmente und frische Minzblättchen in der Kanne sind dekorativ und verleihen zusätzlich Geschmack!

Melonen-Eistee

Zutaten für 8 Personen

3 Teebeutel Grüner Tee mit Zitrone
1 Limette (unbehandelt)
600 ml heller Traubensaft
Honig
1 Honigmelone
1 Flasche kalter Sekt oder Zitronenlimonade
2 Stängel Melisse

Zubereitung

1 l Wasser aufkochen und den Tee für ca. 10 Minuten darin ziehen lassen. Limette gründlich waschen, Schale ringförmig abschälen und Saft auspressen. Schale und Saft zum Tee geben. Abgekühlten Tee mit Traubensaft mixen und mit Honig verfeinern. Fruchtfleisch der Melone klein würfeln oder mit einem Kugelstecher zu kleinen Bällen formen und zum Tee geben. Mit Sekt oder Limo aufgießen und mit Melisse garnieren.

(6-8 Gläser)