



Von Kaktusfeigen und Lotusblüten ?

1. Du kennst bestimmt einige Wellnessgetränke, die im Supermarktregal zu finden sind. Kannst du fünf nennen? ?

- ?
- ?
- ?

2. Fallen dir auch noch Werbeslogans dazu ein? ?

- ?
- ?
- ?

3. Was denkst du, wie viel Würfelzucker in einem Liter „Wellnessgetränk“ versteckt sind? ?

- a ... 5-8 Stück
- b ... 2-5 Stück
- c ... 11-29 Stück

4. Wie viel Kalorien sind pro Liter enthalten? ?

- a ... 300 kcal
- b ... 50 kcal
- c ... 180 kcal

Wusstest du, dass...

... die durchschnittliche Kalorienmenge pro Liter Wellnessgetränk einer durchschnittlichen Zwischenmahlzeit entspricht? Oftmals werden diese Getränke aber gerade zur Jause getrunken. „Wertvolle Substanzen“ wie Kaktusfeige, Lotusblüte, Minze und dergleichen stellen sich beim genaueren Blick aufs Etikett als Aromazusätze heraus.

... hinter Begriffen wie „Saccharose“, „Fructose“, „Maltose“, „Glucose“, „Laktose“,... (Endung des Wortes auf -ose) oder Glukosesirup nichts anderes als Zucker steckt? Übrigens: Auch Traubenzucker, Fruchtzucker und Malzsirup ist Zucker!

Zum Ausprobieren!

Selbstgemachter Isodrink:
 Das wohl einfachste Rezept:
 1 Teil Johannisbeersaft/Äpfelsaft auf 3 Teile stilles Mineralwasser. Eine kleine Prise Salz sorgt für die Zufuhr an Elektrolyten!