Ausgabe 2018

DAS MINERALWASSER-MAGAZIN

Infoquelle

Kinderspaß für unterwegs

mit Glucks, dem Mineralwasser-Tropfen

Leckere Rezeptideen

Holen wir den Sommer ins Glas

Tropfen für Tropfen

So entsteht natürliches Mineralwasser

Ganz klar! NATÜRLICHES MINERALWASSER

IDM – Informationszentrale Deutsches Mineralwasser ▪ www.mineralwasser.com ▪ www.trinken-im-unterricht.de

MINERAL
WASSER
MINERALWASSER
MINERAL
WASSER
Natürliches Mineralwasser
mit Kohlensäure versetzt

EDITORIAL

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ob auf Reisen, zu Hause, bei der Arbeit, beim Sport oder im Unterricht – die Erfrischung und der Genuss, die natürliches Mineralwasser bietet, suchen ihresgleichen. Als „Deutschlands Kaltgetränk Nr. 1" ist Mineralwasser ein echter Allrounder für viele Anlässe, Bedürfnisse und Geschmäcker. Die Vielfalt des faszinierenden Naturprodukts aus den Tiefen der Erde ist dabei weltweit einzigartig: Mit über 500 verschiedenen Mineralwässern ist Deutschland ein echtes „Mineralbrunnenland".

Aber wie entsteht überhaupt natürliches Mineralwasser? Einer, der sich mit den besonderen Bedingungen, die hierfür erforderlich sind, bestens auskennt, ist der Geologe Sebastian Rau. Er schildert, was in den tiefen Gesteinsschichten „vor sich geht", wenn das Wasser, das als Regen auf die Erde fällt, über viele Jahre hinweg zu Mineralwasser wird. Je nach Region ergeben sich dabei ganz unterschiedliche Zusammensetzungen von Mineralstoffen und Spurenelementen, die jedem Mineralwasser einen individuellen Charakter verleihen – den man sogar schmecken kann! Wie das geht, erklärt die zertifizierte Mineralwasser-Sommelière Nicola Buchner und gibt spannende Einblicke in ihren außergewöhnlichen Beruf.

Die große Vielfalt von natürlichem Mineralwasser zeigt sich auch im Alltag: Hier kann das Naturprodukt zum Beispiel helfen, den berühmten „inneren Schweinehund" zu überwinden und beim Sporttraining richtig durchzustarten. Ebenso eignet sich Mineralwasser wunderbar als Kochzutat oder als Basis für lecker-fruchtige Sommerdrinks. Lassen Sie sich durch unsere kreativen Rezeptideen inspirieren und finden Sie heraus, warum Mineralwasser sogar Flecken wegsprudeln kann und wie es Haut und Haare pflegt!

Neugierig geworden auf den flüssigen „Schatz aus der Tiefe"? Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen bei der Lektüre und einen schönen, langen Sommer.

Ihre
Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)

Bildnachweise:
Titelbild Tatevosian Yana/Shutterstock.com
S. 2-3 IDM
S. 4–5 ArtTim/Shutterstock.com, iStock.com/mihailomilovanovic, iStock.com/ SanneBerg, Rimma Bondarenko/Shutterstock.com, iStock.com/mongione, Glucks-Illustrator Olaf Hänsel
S. 6–7 iStock.com/mihailomilovanovic, IDM
S. 8 IDM
S. 10–11 ArtTim/Shutterstock.com, iStock.com/momnio, IDM
S. 12 Kues/Shutterstock.com, iStock.com/stellalevi
S. 13 iremt/Shutterstock.com, iStock.com/wragg, Annykos/Shutterstock.com, iStock.com/ SanneBerg
S. 14-15 iStock.com/saemilee, iStock.com/domin_domin
S. 16–17 Dasha Petrenko/Shutterstock.com, Rimma Bondarenko/Shutterstock.com, HP Productions/Shutterstock.com, Jiri Hera/Shutterstock.com
S. 18–19 IDM, Volosina/Shutterstock, Dasha Petrenko/Shutterstock.com, vitals/Shutterstock.com
S. 20–21 iStock.com/gilaxia, Doemens Academy GmbH, iStock.com/sf_foodphoto, Menzi Guenter/Shutterstock.com, Zerbor/Shutterstock.com
S. 22-23 Theeradech Sanin/Shutterstock.com, IDM, margouillat photo/Shutterstock.com, UFOP e. V., alexassault/Shutterstock.com, iStock.com/PicturePartners, iStock.com/mongione
S. 24-25 Glucks-Illustrator Olaf Hänsel, Carlsen Verlag GmbH 2008
S. 26-27 Glucks-Illustrator Olaf Hänsel, IDM

INHALT

06 **Auf die Plätze, trinken, los!**
Trainingspartner Mineralwasser

10 **Tropfen für Tropfen**
So entsteht natürliches Mineralwasser

12 **Welches Mineralwasser passt zu mir?**

13 **Beauty-Tipps und Pannenhilfen**
Life-Hacks mit Mineralwasser

14 **Kleines 1×1 der Wasserkunde**

16 **Holen wir den Sommer ins Glas**
Fruchtig-spritzige Rezepte

20 **Natürlicher Menübegleiter**
Interview mit der Mineralwasser-Sommelière Nicola Buchner

22 **Kochen „leicht" gemacht**
Küchentricks für ausgewogene Rezepte

24 **Glucks, der Mineralwasser-Tropfen**
Kinderspaß für unterwegs

Impressum

Herausgeber:
Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM)
c/o WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG
Schulstraße 25 · 53757 Sankt Augustin
www.mineralwasser.com

Redaktion und Gestaltung:
WPR COMMUNICATION GmbH & Co. KG

Das Papier stammt aus nachhaltiger Produktion.

Trainingspartner Mineralwasser

Auf die Plätze, trinken, los!

Unsere Expertin

Susanne Keppler
Diplom-Oecotrophologin
und Expertin im Team der Informationszentrale
Deutsches Mineralwasser (IDM)

Sommer, Sonne, Sonnenschein – da kommt schnell die Frage auf: Sollen wir es uns weiterhin mit unserem treuen Freund, dem inneren Schweinehund, auf dem Liegestuhl gemütlich machen – oder endlich mal wieder eine Runde joggen gehen? Dabei kann uns natürliches Mineralwasser Beine machen!

Das unverfälschte Naturprodukt hilft, den Flüssigkeitsspeicher in unserem Körper aufzubauen, und unterstützt dadurch unsere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit. Und diese ist auch nötig, um dem Motivationstief entgegenzutreten – und dem Schweinehund die rote Karte zu zeigen. Im Folgenden erfahren Sie Tipps und Tricks, wie Sie mit Mineralwasser im Sport und im Alltag fit und aktiv sein können.

Wertvolles aus der Flasche

Laufen, Radfahren, Inlinern – Bewegung macht gute Laune und bringt uns neben Spaß auch ins Schwitzen. Durchschnittlich verliert der Körper beim Sport oder anderen körperlich anstrengenden Tätigkeiten, z. B. Gartenarbeit oder Heimwerken, pro Stunde etwa 1 bis 1,5 Liter Flüssigkeit, bei extremen Bedingungen wie Hitze oder hoher Luftfeuchtigkeit sogar bis zu 2 Liter pro Stunde. Aber nicht nur Flüssigkeit, sondern auch Mineralstoffe wie Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium oder Magnesium sind wichtig, um unsere Leistungsfähigkeit zu erhalten und aktiv zu bleiben. Hier kann natürliches Mineralwasser wertvoll unterstützen, indem es unmittelbar „Nachschub" liefert. Denn die im natürlichen Mineralwasser bereits gelösten Mineralstoffe können vom Körper besonders schnell aufgenommen und verwertet werden. Man spricht hier von einer hohen Bioverfügbarkeit der Mineralstoffe.

> **„Wenn das Training beginnt, sollte der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen sein."**
>
> **Susanne Keppler**

Fit ins Training mit Mineralwasser

Dass man bei körperlicher Anstrengung viel und ausreichend trinken muss, hat schon fast jeder von uns in Form von sehr starkem Durst erfahren. Aber reicht es, wenn man sich auf sein persönliches Durstgefühl verlässt und erst dann zur Wasserflasche oder zum Glas greift?

Susanne Keppler ist Diplom-Ernährungswissenschaftlerin und Fitness-Expertin und kennt sich mit Sportthemen und der optimalen Flüssigkeitsversorgung bestens aus. Als Expertin im Team der Informationszentrale Deutsches Mineralwasser (IDM) rät sie Sportbegeisterten, schon vor dem Training ausreichend zu trinken: „Zu Beginn des Sports sollte der Flüssigkeitshaushalt ausgeglichen sein. Bereits ein geringer Flüssigkeitsverlust kann sich negativ auf die Ausdauerleistung auswirken. Die Folgen sind eine frühzeitige Übersäuerung und rasche Ermüdung der Muskulatur."

Die Arbeitsgruppe Sporternährung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt daher, in den letzten 2 bis 4 Stunden vor der sportlichen Belastung 5 bis 10 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht zu sich zu nehmen.

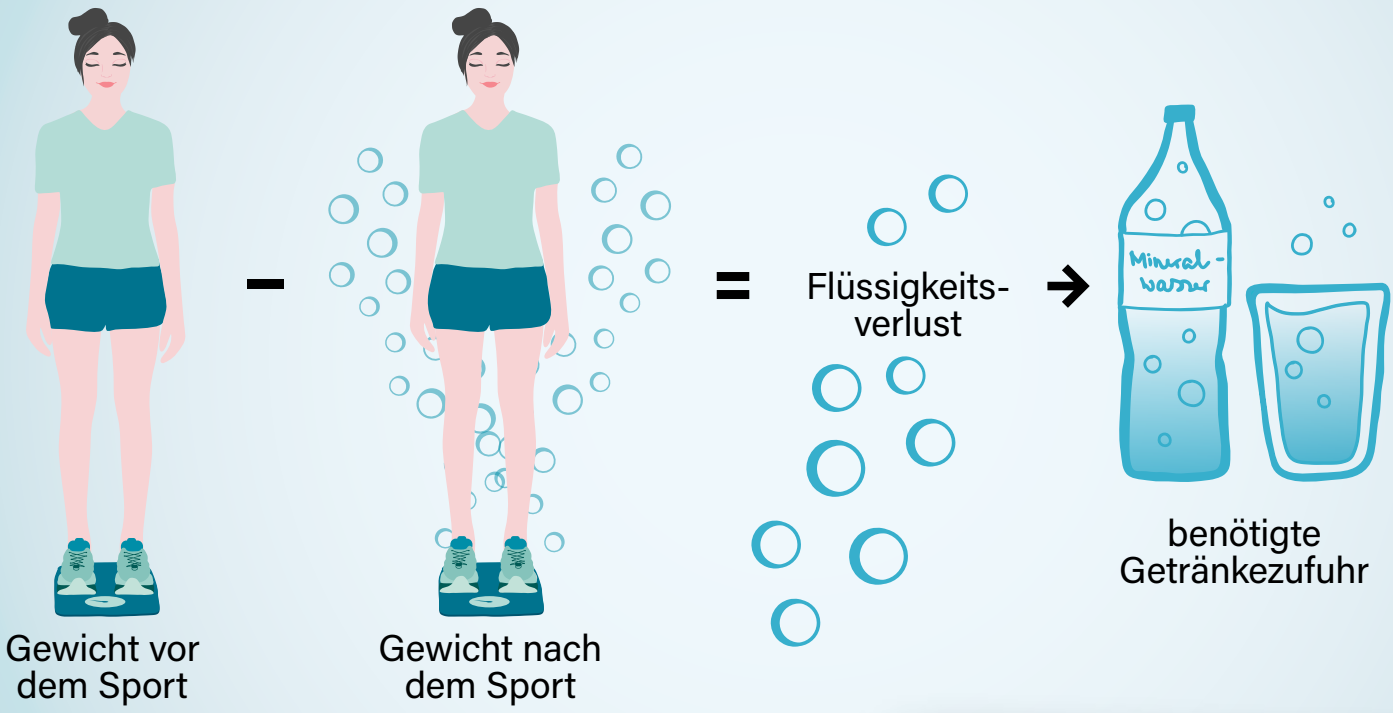
Nachgerechnet:
Für einen Sportler, der 60 Kilogramm wiegt, bedeutet dies eine Menge von 300 bis 600 Milliliter Flüssigkeit vor Trainingsbeginn.

Jeder Mensch trinkt anders

Jeder Mensch ist ein Individuum, auch was den Flüssigkeitshaushalt angeht. Das Durstempfinden ist ebenfalls individuell – doch grundsätzlich sollte man nicht erst dann trinken, wenn Durst aufkommt. Durst ist ein verspätetes Warnsignal und zeigt an, dass im Körper bereits ein Flüssigkeitsverlust vorliegt. Besonders in Wettkämpfen nehmen viele Sportler ihr Durstgefühl nicht wahr, weil sie angespannt sind und sich ganz auf ihre Aufgabe konzentrieren. Sportler laufen deshalb Gefahr, während einer intensiven körperlichen Belastung zu wenig zu trinken.

Die Arbeitsgruppe Sporternährung der DGE empfiehlt daher, die optimale Trinkmenge im Sport und bei anderen körperlichen Belastungen immer individuell zu ermitteln, da die Rate des Flüssigkeitsverlustes durch das Schwitzen von Mensch zu Mensch und je nach Alter stark variiert. Sie hängt zudem von Geschlecht, Art der Belastung, Trainingszustand, -intensität und -dauer sowie den klimatischen Bedingungen ab. Allgemein lässt sich der persönliche Flüssigkeitsverlust jedoch rein rechnerisch durch eine einfache Gewichtskontrolle vor und nach der körperlichen Anstrengung ermitteln. Der Gewichtsverlust entspricht ungefähr dem Flüssigkeitsverlust, der dann durch Getränke aufgefüllt werden muss.

Wie viel Wasser habe ich durchs Schwitzen verloren?



Gewicht vorher (kg) - Gewicht nachher (kg) **= Flüssigkeitsverlust (l)**
→ Getränkezufuhr (kg oder l)

Richtig trinken mit Köpfchen

Beim Sport oder vergleichbaren körperlich anstrengenden Alltagsaktivitäten, die länger als eine Stunde dauern, benötigt der Körper Nachschub: Bei Ausdauersportarten empfiehlt die Arbeitsgruppe Sporternährung der DGE eine Trinkmenge von 400 bis 800 Millilitern pro Stunde.

Und was sollten wir trinken? Natürlich Mineralwasser, bei Bedarf mit Fruchtsaft variiert. Susanne Keppler legt Sportlern vorzugsweise ein mineralstoffreiches Mineralwasser als Durstlöscher ans Herz. Zur besseren Verträglichkeit sollte dies still oder fein perlend sein. „Für längere Laufstrecken ab ca. zehn Kilometern bzw. bei einer Belastung von mehr als 60 Minuten rate ich zu Saftschorlen in einer Mischung von Mineralwasser und Fruchtsäften im Verhältnis eins zu drei, denn die darin enthaltenen Kohlenhydrate sorgen für eine rasche Energiezufuhr."

Lust aufs Laufen bekommen?

Die IDM hat gemeinsam mit **Prof. Dr. Bernd Gröben** und **Milan Dransmann** von der Abteilung Sportwissenschaft der Universität Bielefeld ein E-Book für alle „Noch-nicht-Läufer" entwickelt.

Schauen Sie rein:

TROPFEN FÜR TROPFEN

So entsteht natürliches Mineralwasser

Mehr als **500** deutsche Mineralwässer

Hand aufs Herz: Wer freut sich schon über Regen? Besonders im Sommer genießen wir viel lieber die warmen Sonnenstrahlen und einen wolkenlosen Himmel. Dennoch – Regen ist ein unverzichtbarer Teil des natürlichen Wasserkreislaufs, der auch das vielfältige Naturprodukt Mineralwasser entstehen lässt.

Aufgrund der klimatischen Bedingungen und der einzigartigen Geologie ist Deutschland „Mineralwasser-Land Nummer 1". Die je nach Region sehr unterschiedliche Zusammensetzung der Erdschichten und Gesteine sorgt dafür, dass es in Deutschland mehr als 500 amtlich anerkannte natürliche Mineralwässer gibt – jedes mit einem unverwechselbaren Geschmack und einer individuellen Zusammensetzung an Mineralstoffen und Spurenelementen.

Alles Gute kommt von oben – und unten!

Wenn Niederschlag auf die Erde fällt, versickert das Wasser und durchfließt zahlreiche Erd- und Gesteinsschichten. Dabei wird es gefiltert und nimmt auf seinem Weg in die Tiefe Mineralstoffe und Spurenelemente auf. Sebastian Rau, Geologe und Experte für Mineralwasser und andere Getränke beim SGS Institut Fresenius,

> „Ähnlich wie in einem Kaffeefilter werden größere Bestandteile im Wasser durch winzige Gesteins-Poren und Kanäle im Erdinneren mechanisch abfiltriert."
>
> **Sebastian Rau**

erklärt es anschaulich: „Ähnlich wie in einem Kaffeefilter werden größere Bestandteile im Wasser durch winzige Gesteins-Poren und Kanäle im Erdinneren mechanisch abfiltriert. Kleinere Stoffe bleiben im Gestein hängen oder lagern sich zum Beispiel aufgrund elektrischer Kräfte an den Gesteinen an." Dieser Prozess kann viele Jahre dauern.

Schließlich sammelt sich das Wasser auf einer undurchlässigen Gesteinsschicht als sogenanntes „Tiefenwasser", oft mehrere Hundert Meter weit unter der Erdoberfläche. Dort lagert es besonders gut geschützt vor Verunreinigungen. „In welcher Form diese natürlichen Reinigungsprozesse jeweils ablaufen, hängt individuell von den Eigenschaften des durchströmten Gesteins und der Dauer des Vorgangs ab", so Sebastian Rau.

Die vielfältigen Schätze des Naturprodukts

Als Naturprodukt aus den Tiefen der Erde verfügt natürliches Mineralwasser über unterschiedliche Mengen an Mineralstoffen wie Calcium, Magnesium, Natrium oder Sulfat. Als weitere Inhaltsstoffe können Spurenelemente wie Eisen, Zink oder Jodid vorkommen. Kohlensäure nimmt das Mineralwasser vor allem in Regionen vulkanischen Ursprungs auf. Die Zusammensetzung all dieser Inhaltsstoffe ist bei jedem Mineralwasser ganz individuell. „Eine Vielzahl von Parametern, beispielsweise die Temperatur des Wassers und des Bodens, die Gesteinsart oder die Fließgeschwindigkeit, spielen dabei eine Rolle und bestimmen, welche Mineralstoffe das Wasser in welcher Menge aufnimmt", erklärt Rau.

Klare Sache: Die Region prägt den Geschmack

Die Regionen in Deutschland sind so unterschiedlich wie die Mineralwässer, die ihnen entspringen. Vor allem in Regionen mit abklingendem Vulkanismus, zum Beispiel der Eifel oder dem Schwarzwald, trägt natürlich vorkommende Kohlensäure oftmals dazu bei, dass sich bspw. Calcium und Magnesium aus den Gesteinen lösen.

> Die Vielfalt an unterschiedlichen Mineralwässern in Deutschland ist weltweit einzigartig.

Calcium verleiht Mineralwasser einen eher erdig-trockenen Geschmack, Magnesium wiederum eine leicht metallische Note. In Norddeutschland, aber auch in einigen Mittelgebirgsregionen treten öfter Mineralwässer mit einem höheren Sulfatgehalt auf. In Regionen mit Sand- und Kiesablagerungen, wie sie unter anderem im Süden und im Norden Deutschlands vorkommen, finden sich oft leichter mineralisierte Mineralwässer mit fein säuerlichem oder sehr mildem Geschmack. Dazwischen gibt es unzählige Mischformen, sodass für jeden Geschmack etwas dabei ist.

Neugierig geworden, welches natürliche Mineralwasser vor Ihrer Haustür sprudelt?

Dann schauen Sie in unserem Brunnenfinder nach, welche Mineralwässer in Ihrer Region abgefüllt werden!

Unser Experte

Sebastian Rau
Geologe und Experte für Qualitätssicherung beim SGS Institut Fresenius

Welches Mineralwasser passt zu mir?

Bei der großen Auswahl von mehr als 500 deutschen Mineralwässern mit ganz individuellen Gehalten an Mineralstoffen und Spurenelementen ist es gar nicht so einfach, sich zu entscheiden! Soll es eins aus der Region sein? Oder zählt vor allem der Geschmack? Welches Mineralwasser passt überhaupt zu mir und meinem Leben? Für die Wahl „Ihres“ Mineralwassers verschaffen Sie sich am besten erst einmal einen Überblick über unsere „Mineralwasser-Typen“:

Genussfreudig

Sie haben Spaß an gutem Essen und Trinken? Dann legen Sie auf das passende Mineralwasser großen Wert und wählen dies je nach Zutat und Speise experimentierfreudig aus. Ob Kohlensäure oder nicht, viele oder weniger Mineralstoffe – **Sie entscheiden ganz nach Geschmack!** Auch zum Wein genießen Sie stets Mineralwasser als Begleitung (lesen Sie dazu die Tipps auf Seite 20).

Anspruchsvoll

Sie haben einen **erhöhten Mineralstoffbedarf**, ernähren sich vegetarisch oder sogar vegan? Dann könnten Mineralwässer mit einem hohen Calcium- oder Magnesiumgehalt eine gute Wahl sein. Unser Körper kann Mineralstoffe aus Mineralwasser besonders gut aufnehmen und verwerten, da sie hier bereits in gelöster Form vorliegen (sog. „Bioverfügbarkeit“).

Entspannt

Sie haben einen eher ruhigen, ausgeglichenen Lebensstil? Um weiterhin entspannt zu bleiben, achten Sie auf eine **ausreichende Flüssigkeitsaufnahme** und trinken Sie 1,5 Liter täglich – bei heißem Wetter oder sportlicher Aktivität auch mehr. Ein leichter mineralisiertes Mineralwasser kann hierbei genau richtig sein. Es hat einen weichen, neutralen Geschmack und passt somit zu jeder Gelegenheit.

Nervenstark

Sie müssen sich oft und lange konzentrieren, haben einen anstrengenden Alltag oder sind **beruflich stark eingespannt?** Dann könnte ein Mineralwasser mit viel Magnesium für Sie der ideale Durstlöscher sein. Mineralwasser ist ein „Brain-Drink“, der den Körper mit wichtigen Mineralstoffen versorgt.

Aktiv

Sie sind sportlich oder üben einen körperlich anstrengenden Beruf aus? Wenn Sie häufig ins Schwitzen kommen, verlieren Sie neben Flüssigkeit auch wichtige Mineralstoffe, die Sie z. B. über Mineralwasser mit viel Natrium **wieder „auffüllen“** können. Ein Blick auf das Flaschenetikett verrät die Mengen der Inhaltsstoffe.

Mit oder ohne?

Natürliche Kohlensäure entsteht direkt in der Mineralwasserquelle, wenn sich Kohlenstoffdioxid (CO_2) mit Wasser verbindet. Dies kommt besonders häufig in Regionen mit abklingendem Vulkanismus vor. Beim Abkühlen und Erstarren des Magmas tief unter der Erde entsteht Kohlenstoffdioxid, das aus dem Erdinneren aufsteigt. Trifft es auf eine wasserführende Schicht, bildet sich Kohlensäure. Es gibt Mineralwasser mit viel, wenig und ohne Kohlensäure. Es darf auch mit Kohlensäure versetzt werden. Den entsprechenden Hinweis finden Sie auf dem Flaschenetikett.

Mehr Infos unter: www.mineralwasser.com

Beauty-Tipps & Pannenhilfen

Life-Hacks mit natürlichem Mineralwasser

Hätten Sie´s gewusst? Mineralwasser mit viel oder weniger Kohlensäure erfrischt als ganz natürliches Beauty-Produkt Haut und Haar und kann Flecken wirksam zu Leibe rücken. Es lohnt sich also auch aus dieser Sicht, immer eine Flasche Mineralwasser griffbereit zu haben.

Natürlich glänzende Haare

Der Weg zu schönen Haaren kann so einfach sein:
Eine Spülung mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser macht sie weich und glänzend, da die Kohlensäure die Oberfläche der Haare glättet. Das wirkt auch Wunder nach dem Schwimmen in chlor- oder salzhaltigem Wasser!

Schneller Abwasch

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser sprudelt einiges weg: Nach dem Braten und Kochen in die noch warmen Töpfe oder Pfannen gegeben, ist die folgende Reinigung ein Kinderspiel, denn die Speisereste setzen sich gar nicht erst hartnäckig fest. Und Spülmittel spart man auch noch.

Weg mit dem Flecken

Ob Kaffee, Wein oder Traubensaft – schnell ist etwas verschüttet und hartnäckige Flecken „zieren“ Kleidung, Teppich oder Polstermöbel. Ein natürliches und wirksames „Wundermittel“ gegen Flecken ist Mineralwasser mit Kohlensäure: Einfach direkt aus der Flasche oder einem Glas vorsichtig auf den Flecken gießen, einige Minuten einwirken lassen und mit einem weichen, hellen Stofftuch die Flüssigkeit vorsichtig abtupfen. Viel Glück!

Sanfte Massage

Bei Hitze freut sich unsere Haut über eine kühle Erfrischung. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser kann fein massieren, sorgt damit für eine bessere Durchblutung und lässt die Haut frischer erscheinen. Dafür einfach gut gekühltes, sprudeliges Mineralwasser auf ein Tuch oder Waschlappen geben und für einige Minuten auf Gesicht, Hals oder Arme legen, damit die Kohlensäurebläschen ihre prickelnde Wirkung entfalten können.

Kleines 1×1
der Wasserkunde

Wohl kaum etwas ist so wichtig für Mensch, Tier und Umwelt wie das flüssige Element Wasser. In Deutschland können wir uns über besonders reichhaltige Vorkommen und eine große Vielfalt an Wasserarten glücklich schätzen. Mineralwasser, Heilwasser, Quellwasser, Tafelwasser oder Leitungswasser – sie alle unterscheiden sich durch Herkunft, Entstehung oder Inhaltsstoffe. Erfahren Sie hierzu mehr in unserem kleinen „1×1 der Wasserkunde“:

Natürliches Mineralwasser

ist ein reines Naturprodukt. Es stammt aus unterirdischen, vor Verunreinigungen besonders geschützten Wasservorkommen und muss laut Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO) direkt am Quellort in Flaschen abgefüllt werden. Mineralwasser ist zudem das einzige amtlich anerkannte Lebensmittel in Deutschland. Das Anerkennungsverfahren umfasst über 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen. Strenge Kontrollen durch die Brunnenbetriebe, Behörden und unabhängige Labore garantieren Verbrauchern eine gleichbleibend hohe Qualität – von der Quelle bis auf den Tisch.

Heilwasser

stammt wie natürliches Mineralwasser aus unterirdischen und besonders geschützten Wasservorkommen. Aufgrund seines hohen Gehalts an Mineralstoffen besitzt es vorbeugende, heilende und lindernde Wirkung, die anhand von wissenschaftlichen Untersuchungen belegt ist. In Deutschland gibt es ca. 35 verschiedene Heilwässer aus unterschiedlichen Regionen.
Vor der Abfüllung in Flaschen muss Heilwasser vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden. Dafür ist eine Vielzahl von Analysen und Gutachten zu erbringen, die die Wirkung des Heilwassers bestätigen und zudem seine hohe Qualität nachweisen.

Leitungswasser

wird in Deutschland grundsätzlich zu etwa zwei Dritteln aus Grundwasser und einem Drittel aus Oberflächenwasser (Flüssen, Seen, Talsperren) gewonnen. Die Voraussetzungen für Leitungswasser sind in der Trinkwasserverordnung geregelt. Leitungswasser dient sehr unterschiedlichen Verwendungszwecken (z. B. Trinken, Kochen, Körperpflege) und muss hierfür ggf. aufbereitet, also gereinigt, desinfiziert und in der Zusammensetzung verändert werden. Der Trinkwasserversorger verantwortet die Qualität des Leitungswassers nur bis zur Wasseruhr, danach ist der Gebäudeeigentümer verantwortlich.

Quellwasser

stammt ebenfalls aus unterirdischen Wasservorkommen. Der Mineralstoffgehalt muss nicht konstant sein, zudem bedarf es keiner amtlichen Anerkennung. Quellwasser unterliegt, wie natürliches Mineralwasser und Tafelwasser, der Mineral-und Tafelwasserverordnung, doch werden nicht dieselben hohen Reinheitsanforderungen gestellt wie an Mineralwasser.

Tafelwasser

wird industriell hergestellt und ist daher kein Naturprodukt. Es kann ein Gemisch aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein. Erlaubt ist das Mischen von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser sowie die Zugabe von Mineral- und Zusatzstoffen (z. B. Kohlensäure).

1 MUSTERQUELLE

2 SPRUDELHAUSEN

3 Natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure versetzt

4

Kationen:		Anionen:	
Natrium	0,0 mg/l	Fluorid	0,0 mg/l
Kalium	0,0 mg/l	Chlorid	0,0 mg/l
Calcium	0,0 mg/l	Sulfat	0,0 mg/l
Magnesium	0,0 mg/l	Bicarbonat	0,0 mg/l

5 Zusammensetzungen entsprechen den Ergebnissen der amtlich anerkannten Analyse vom 01.06.2018, Institut Wasserius

6 Mineralquelle Sprudelhausen
Sprudelstraße 1, 12345 Sprudelhausen

7 0,7 l

8 MINDESTENS HALTBAR BIS ENDE „DATUM"

Was drinsteckt, steht drauf:

Das Etikett als „Visitenkarte"

Das Etikett auf den Mineralwasser-Flaschen ist Ausdruck des hohen Qualitätsanspruchs, den das Naturprodukt gemäß Mineral- und Tafelwasser-Verordnung (MTVO) zu erfüllen hat. Auf dem Flaschenetikett werden ausführliche und eindeutige Informationen über das jeweilige Mineralwasser gegeben.
Was auf dem Etikett stehen muss, ist gesetzlich genau festgelegt:

1. Name der Quelle
2. Ort der Quellennutzung
3. Verkehrsbezeichnung
4. Deklaration der charakteristischen Bestandteile
5. Optional: Hinweis auf Analysedatum und Name des Prüfinstituts
6. Anschrift des Inverkehrbringers
7. Füllmenge
8. Mindesthaltbarkeitsdatum

Holen wir den Sommer ins Glas

Sonnige Ferientage und lange, warme Sommerabende laden dazu ein, gemeinsam draußen die Zeit mit einem passenden Drink zu genießen. Wir haben fruchtig-spritzige Rezepte für Sie, die auch ohne Alkohol gute Laune machen – ob als Bowle in der Schüssel für die „große Runde" oder raffinierte Cocktails für den Feierabend zu zweit.

Tipp

Wer mehr Süße braucht, kann etwas flüssigen Honig zufügen.

Geht super fix

Zitronenbowle

mit Melonen & Melisse

Zutaten für ca. 15 Gläser à 250 ml

7 Zitronen, davon mindestens 1 unbehandelt
2 Galia-Melonen
3 l natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure, kalt
4 Zweige Zitronenmelisse

Zubereitung

Die ungespritzte Zitrone waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die anderen Zitronen auspressen. Galia-Melonen halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher ausstechen. Übriges Fruchtfleisch von der Schale lösen, mit dem Mixstab pürieren und durch ein Sieb streichen.

Alle vorbereiteten Zutaten vermischen und mit natürlichem Mineralwasser auffüllen. Zitronenmelisse waschen und in die Bowle geben.

Macht was her

Beeren-Zitrus-**Limo**

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

8 Himbeeren
10 Blaubeeren
6 Minzblätter
60 ml Agavensirup
½ Limette, unbehandelt
¼ Zitrone, unbehandelt
540 ml natürliches Mineralwasser
mit Kohlensäure, kalt
Eiswürfel

Zubereitung

Beeren, Minzblätter, Limette und Zitrone waschen. Limette und Zitrone in jeweils 4 Spalten schneiden. Himbeeren, Blaubeeren, Minze und Agavensirup in zwei große, vorgekühlte Weingläser verteilen und Eiswürfel aus stillem Mineralwasser hinzufügen.

Danach je Glas 2 Limetten- und Zitronenspalten darüber etwas auspressen und hinzugeben. Alles kurz verrühren, dann mit natürlichem Mineralwasser auffüllen und nochmals vorsichtig umrühren.

Tipp

Schmeckt auch prima mit Orangen oder Pfirsichen!

Erfrischend und lecker

Grapefruit trifft **Rosmarin**

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

½ Grapefruit, unbehandelt
2 Zweige Rosmarin
500 ml stilles natürliches Mineralwasser
Eiswürfel (optional)

Zubereitung
Grapefruit und Rosmarin gründlich abspülen. Die Grapefruit in dünne Scheiben schneiden und die Scheiben anschließend halbieren. Die Grapefruitscheiben zusammen mit den Rosmarinzweigen in eine große Karaffe geben.

Die Karaffe mit stillem Mineralwasser auffüllen und für ca. 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Zum Servieren nach Belieben Eiswürfel aus Mineralwasser dazugeben.

„Infused Mineral Water"
= Mineralwasser mit frischen Früchten, Gewürzen, Kräutern oder auch Gemüse verfeinert

Mocktail
= alkoholfreier Cocktail
Die Wortschöpfung leitet sich von dem englischen Wort „to mock" (nachahmen, vortäuschen) ab.

Tipp
Wer es weniger süß mag, kann auf den Ahornsirup verzichten.

Raffiniert mit Kokos

Ananas-Kokos-**Mocktail**

Zutaten für 2 Gläser à 300 ml

200 ml kalter Ananassaft
30 ml Ahornsirup
100 ml Kokosmilch
200 ml kaltes natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
Frische Baby-Ananas zum Dekorieren

Zubereitung
Ananassaft, Ahornsirup und Kokosmilch aufmixen, anschließend in zwei Gläser füllen. Die Gläser mit Mineralwasser auffüllen und mit Ananasstückchen dekorieren.

„Das passende Mineralwasser gibt den richtigen Kick“

Interview mit der Mineralwasser-Sommelière Nicola Buchner

Interview

Mineralwasser punktet auch als Menü-Begleiter, denn es kann den Geschmack ausgewählter Speisen und Zutaten betonen. Doch welches passt wozu? Damit beschäftigt sich Mineralwasser-Sommelière Nicola Buchner tagtäglich in ihrem Beruf und verrät uns ihre Tipps.

Frau Buchner, warum darf Mineralwasser bei einem guten Essen nicht fehlen?
Natürliches Mineralwasser ist ein vielseitiger Begleiter für viele verschiedene Speisen und Getränke und kann die Gänge eines Menüs geschmacklich betonen, harmonisieren – oder aber auch „den besonderen Kick“ geben. Vor dem Essen getrunken, reinigt ein sprudeliges Mineralwasser die Geschmacksknospen auf der Zunge. Dadurch können sich Aromen, zum Beispiel von Gewürzen, erst richtig entfalten.

Und welches Mineralwasser eignet sich besonders gut für welche Speise?
Das ist eine Frage der Zutaten und der Textur. Für eine cremige oder fetthaltige Speise eignet sich eher ein spritziges Mineralwasser, um die Zunge freizuspülen. Zu einem frischen Salat passt ein „leichtes“ Mineralwasser, also eines mit einem geringeren Gehalt an Mineralstoffen und wenig Kohlensäure. Aber auch ein salzig schmeckendes Mineralwasser kann eine sehr spannende Kombi zu einem Salat sein, denn es verleiht ihm Würze. Bei herzhaften Fleischgerichten unterstützt ein sehr spritziges Mineralwasser mit einem hohen Mineralstoffgehalt das Geschmackserlebnis, und zu Fisch passen natriumreiche Mineralwässer mit einem leicht salzigen Geschmack besonders gut. Das Wichtigste ist, dass weder das Essen noch das Mineralwasser dominiert. Im Idealfall stehen beide Partner auf Augenhöhe, ergänzen sich gegenseitig und bilden eine Synergie, sodass insgesamt die Geschmackseindrücke intensiver oder komplexer werden.

Wie kann ich selbst das passende Mineralwasser auswählen?
Die große Vielfalt an Mineralwässern in Deutschland bietet viel Kombinationsspielraum. Aber es gibt auch sensorische Kombinationen, die nicht so optimal sind. Dies erkennt man daran, dass sich der Charakter der Speise ungünstig verändert. Zum Beispiel schmeckt ein natriumreiches, leicht salzig schmeckendes Mineralwasser zu bitter-sauren Lebensmitteln, wie Grapefruit, für die meisten Menschen eher unangenehm. Auch Aromen können durch eine falsche Begleitung unterdrückt werden. Eine gute Kombination dagegen erkennt man an der Harmonie und an sich ergänzenden Aromen. Die Angaben auf dem Etikett der Mineralwasser-Flasche liefern schon vor dem Trinken viele Informationen zu den enthaltenen Mineralstoffen, die den sensorischen Eindruck erahnen lassen. Zugleich gilt „Probieren geht über Studieren“: Ich rate jedem, möglichst viele verschiedene Mineralwässer auszutesten und dann nach persönlichem Geschmack auszuwählen.

Nicola Buchner
Mineralwasser-Sommelière

Was empfehlen Sie zu Desserts oder Schokolade?
Zu süßen, sahnigen Desserts empfehle ich immer ein Mineralwasser mit feinperliger Kohlensäure, das das cremige Mundgefühl des Desserts sanft unterstreicht. Zu einer dunklen Schokolade mit einem höheren Bitteranteil passt eher ein stilles Wasser. Die Mineralisierung sollte in jedem Fall eher niedrig sein. Solche Wässer wirken weich, samtig, teilweise süßlich und passen somit gut zu Desserts.

Können Sie uns als zertifizierte Mineralwasser-Sommelière auch einen Tipp zum Wein verraten? Welche Kombis passen besonders gut?
Auch schon vor dem Weingenuss ist kohlensäurehaltiges Mineralwasser eine gute Idee, denn es bereitet Zunge und Gaumen perfekt auf das kommende Geschmackserlebnis vor. Wein und Mineralwasser können sich perfekt ergänzen: Zu säurebetonten Weißweinen wie einem Riesling passt ein Mineralwasser mit weniger Kohlensäure und nicht zu viel Hydrogencarbonat, da dieses die Säure neutralisieren und so den Weincharakter stark verändern würde. Ein dezenter Grauburgunder kann wiederum durch einen hohen Kohlensäuregehalt zusätzlich belebt werden. Rotweine werden am besten von einem stillen, niedriger mineralisierten Mineralwasser begleitet. Grundsätzlich passt zu fast jedem Wein ein Mineralwasser mit geringem bis mittlerem Mineralstoffgehalt. So werden die Geschmackskomponenten des Weines betont und nicht verfälscht.

Für fast jedes Getränk gibt es ein passendes Glas – auch für Mineralwasser?
Unbedingt! Die Glasform kann für den sensorischen Eindruck eines Getränks entscheidend sein. Sie entscheidet mit über die Fließgeschwindigkeit und damit auch über die Kontaktzeit der Mineralstoffe mit den Rezeptoren im Mund. Beispielsweise kann von einem Mineralwasser aus einem Weinglas viel mehr wahrgenommen werden als aus einer hohen Stange. Außerdem kann die Kohlensäure im Mineralwasser durch die Form des Glases mehr oder weniger gut gehalten werden, durch ein schlankes Glas entweicht sie langsamer und kommt beim Trinken deutlich spürbar an die Zunge. Das kann man auch zu Hause einfach mal ausprobieren.

Welche Rolle spielt Mineralwasser bei Ihnen persönlich?
Ich habe immer ausreichend ausgewähltes Mineralwasser zu Hause. Am liebsten trinke ich calcium- und magnesiumreiches, spritziges Mineralwasser. Für die Kaffeezubereitung habe ich aber auch immer ein sehr niedrig mineralisiertes Mineralwasser zu Hause. Das ist für mich einer der großen Vorteile von Mineralwasser: Jedes ist einzigartig in seiner Zusammensetzung. So kann ich viel abwechseln und nach den jeweiligen Bedürfnissen auswählen.

Welches Mineralwasser passt zu welchem Wein?

Riesling/Sauvignon Blanc

Zu jungen, säurebetonten Weißweinen wie Riesling oder Sauvignon Blanc bieten sich Mineralwässer mit wenig Kohlensäure an. Ein hoher Gehalt an Kohlensäure würde sich zur Säure des Weins addieren und könnte zu einem unangenehmen Mundgefühl führen.

Grauburgunder

Junge, dezente Weißweine wie Grauburgunder vertragen etwas mehr Pep! Hier passen Mineralwässer mit viel Kohlensäure und sanfter Mineralisierung.

Weißwein aus dem „Barrique“

Zu Weißweinen aus dem Holzfass – erkennbar z. B. am Hinweis „Barrique“ – können Mineralwässer mit ein wenig Kohlensäure und einem höheren Mineralstoffgehalt dafür sorgen, dass der Wein lebendiger und frischer erscheint und das Weinerlebnis intensiviert wird. Es muss aber auf einen niedrigen Calciumgehalt geachtet werden, da die Tannine ansonsten bitter und belegend wirken können!

Rotweine

Zu Rotweinen empfiehlt sich ein stilles und leichter mineralisiertes Mineralwasser. Es harmonisiert die Gerbstoffe und den niedrigen pH-Wert, beruhigt den Gaumen und unterstreicht die positiven Eigenschaften des Rotweines deutlich.

KOCHEN „LEICHT" GEMACHT

Gerade im Sommer schmecken leicht bekömmliche Gerichte besonders gut. Mit etwas natürlichem Mineralwasser und ein paar kleinen Tricks ist es ganz einfach, ausgewogen und lecker zu kochen.

FETTFREIES BRATEN

Wie geht das? Kein Problem mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser und einer beschichteten Pfanne! Dafür etwas Mineralwasser in der heißen Pfanne kurz aufschäumen lassen, dann Fleisch oder Fisch wie gewohnt braten. Verdampft die Flüssigkeit, einfach esslöffelweise weiteres Mineralwasser hinzufügen.

Kräuterquark

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Magerquark
6 EL natürliches Mineralwasser mit Kohlensäure
2 TL scharfer Senf
1 TL Salz
Gemüse (z. B. Radieschen)
und Kräuter nach Wahl
Pfeffer, Zitronensaft

Zubereitung
Den Quark mit Mineralwasser, Senf und Salz verrühren. Gemüse und Kräuter waschen, ggf. putzen und fein würfeln bzw. hacken.
Alles zusammen unter den Quark rühren und mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

SUPPEN, SAUCEN ODER DIPS

Mit einem Schuss leicht kohlensäurehaltigem Mineralwasser erhalten Sie im Handumdrehen eine schaumig-leichte Konsistenz. Noch luftiger werden die flüssigen Speisen, wenn man einen Pürierstab zum Untermischen einsetzt. Gleichzeitig kann man einen Teil Sahne, Crème fraîche oder Schmand einsparen.

SALATDRESSINGS & GEMÜSE

Ein paar Spritzer Mineralwasser können Salatdressings frischer und fettärmer machen. Farbenfrohes Gemüse wie Möhre oder Brokkoli behält in Mineralwasser gedünstet seine knackige Farbe. Und die im Mineralwasser enthaltenen Mineralstoffe sorgen dafür, dass sich der Eigengeschmack besser entfalten kann.

DESSERTS

Eine gute Figur macht natürliches Mineralwasser auch bei Desserts: Es verleiht z. B. der Mousse au Chocolat eine Extra-Portion Leichtigkeit und macht Magerquark auch ohne Milch und Sahne cremig-zart.
Tipp: Am besten nur leicht mineralisiertes Mineralwasser verwenden, damit die Süße und der Eigengeschmack der Nachspeise erhalten bleiben.

BACKEN

Am bekanntesten ist sicherlich die Verwendung von Mineralwasser beim Backen. Bei vielen Teigen kann es einen Teil der Milch ersetzen. Pfannkuchen oder Waffeln werden mit etwas kohlensäurehaltigem Mineralwasser extra locker und leicht. Die Kohlensäure sorgt dafür, dass der Teig besonders schön aufgeht.

Fluffige Buttermilch-Mineralwasser-Pancakes

Zutaten für 4 Portionen:

Pancakes:
3 Eiweiß
75 g Zucker
150 ml Buttermilch
100 ml natürliches Mineralwasser mit viel Kohlensäure
3 Eigelb
200 g Mehl
½ TL Backpulver
Prise Salz
Schale von ½ unbehandelten Zitrone
2 EL Öl

Blaubeeren:
40 g Zucker
25 g Butter
120 g frische Blaubeeren
Schale und Saft von ½ unbehandelten Orange
¼ ausgekratzte Vanillestange
Prise Salz

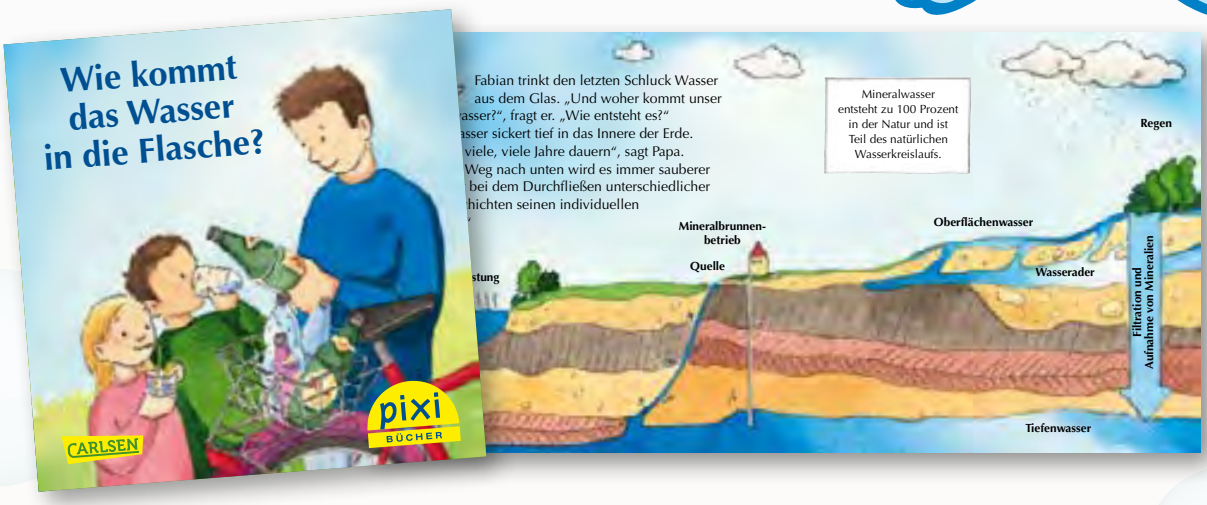
Zubereitung
Für die Buttermilch-Pancakes Eiweiß mit der Hälfte des Zuckers aufschlagen. Die restlichen Zutaten in einer separaten Schüssel mit einem Schneebesen glattrühren. Den Eischnee vorsichtig darunterheben. Den Teig in einer mit Öl erhitzten Pfanne von beiden Seiten goldgelb ausbacken.

Für die Blaubeeren den Zucker in einem Topf karamellisieren. Die Butter zugeben und schmelzen lassen. Blaubeeren waschen, abtropfen lassen und mit Orangensaft und -schale sowie den Gewürzen in den Karamell geben. Alles bei mittlerer Hitze kurz sämig köcheln lassen.

Kinderspaß für unterwegs

Glucks

der Mineralwasser-Tropfen



Das Pixi-Buch richtet sich an Kindergartenkinder und Erstklässler: Es erklärt kurz und anschaulich, wie natürliches Mineralwasser entsteht, wie es gefördert und in Flaschen abgefüllt wird und was das Besondere daran ist.

Auf **www.mineralwasser.com** kann das Pixi-Buch kostenfrei bestellt werden.

Trinken im Unterricht

In der Schule trinken viele Kinder oft zu wenig. Dabei belegen wissenschaftliche Studien, dass sich Schüler, die tagsüber ausreichend mit Flüssigkeit versorgt sind, besser konzentrieren können. Als natürliches und kalorienfreies Getränk versorgt Mineralwasser Schüler optimal – und das nicht nur in den Pausen. Denn immer mehr Schulen erlauben das Trinken während des Unterrichts, um den wissenschaftlichen Erkenntnissen Rechnung zu tragen. Hierbei hilft es zum Beispiel, ganz einfach einen Kasten Mineralwasser in den Klassenraum zu stellen und eine „Trinkstation“ einzurichten. Wenn dort noch ein buntes Plakat zum Wasserkreislauf und zur Entstehung von natürlichem Mineralwasser hängt, ist das besonders spannend. Trinkregeln während der Unterrichtsstunden sorgen für einen reibungslosen und „flüssigen“ Ablauf – und für zufriedene Schüler und Lehrer. Mehr Informationen unter **www.trinken-im-unterricht.de**

Hilf Glucks in die Flasche!

Folge den Zahlen!

Du musst jeden Tag regelmäßig und ausreichend trinken, weil dein Körper Wasser nicht lange speichern kann!

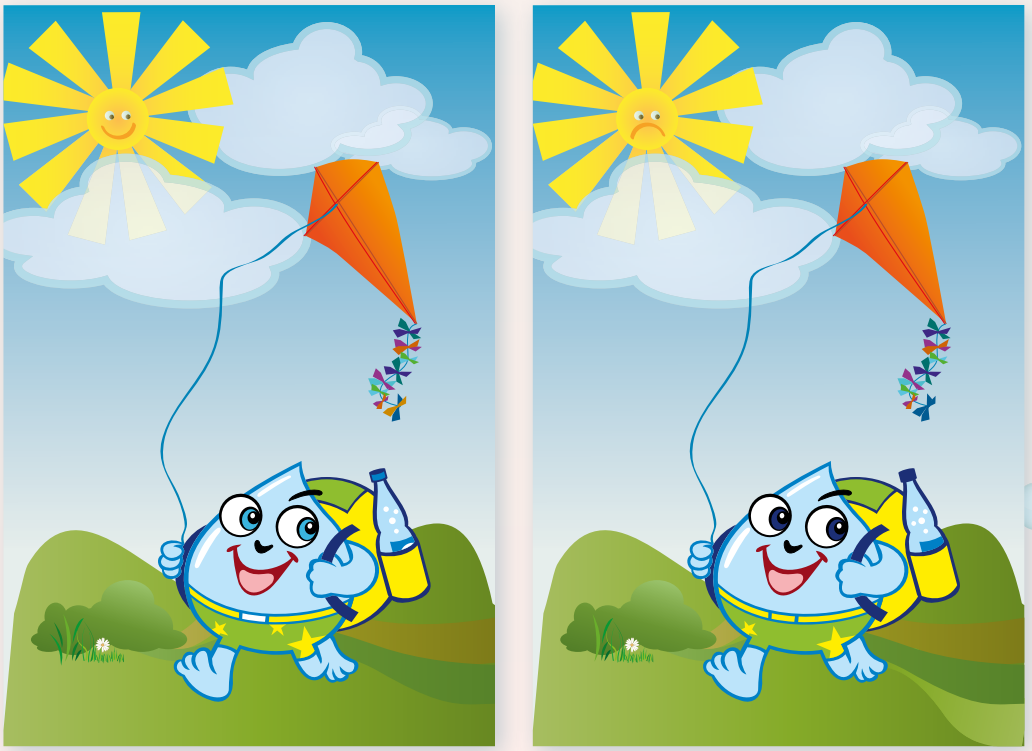
Glucks zum Ausmalen

Woher kommt das Mineralwasser?

Glucks fällt als Regentropfen vom Himmel und versickert im Boden. Dann macht er sich auf den Weg durch die Gesteinsschichten tief in die Erde. Dort sammelt Glucks sich mit anderen Tropfen als Mineralwasserquelle. Gemeinsam kehren sie ans Tageslicht zurück, wenn das Mineralwasser an der Quelle in Flaschen abgefüllt wird.

Finde die Fehler!

In dem rechten Bild haben sich 10 Fehler eingeschlichen. **Findest du sie?**



Kreuzworträtsel

Finde die Lösungen!

LÖSUNGSWORT:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Jedes Mineralwasser schmeckt anders, weil die Gesteine überall unterschiedlich sind. Sie geben jedem Mineralwasser einen eigenen Geschmack.

Mein Lieblingsgetränk mit Mineralwasser! Probier's doch mal aus.

Wir haben ein leckeres Rezept für dich:

Ferienstarter

mit fruchtigem Maracuja-Nektar

Zutaten für 2 große Gläser

1 Limette
250 ml Maracuja-Nektar
Eiswürfel
250 ml natürliches Mineralwasser mit oder ohne Kohlensäure
2 cl Grenadine-Sirup

Zubereitung

Presse die Limette aus und vermische den Saft mit dem Maracuja-Nektar. Dann gib Eiswürfel in jedes Glas, verteile die Saftmischung darauf und fülle mit kaltem Mineralwasser auf. Mit einem Esslöffel den Grenadine-Sirup in die Gläser geben.

Fertig ist ein leckeres Sommergetränk!

Fakten über natürliches Mineralwasser

Schon gewusst?

In Deutschland gibt es über **500** unterschiedliche Mineralwässer und ca. **35** Heilwässer.

NATÜRLICHES MINERALWASSER STAMMT AUS QUELLEN TIEF IN DER ERDE.

Über die Hälfte des menschlichen Körpers besteht aus Wasser.

Mineralwasser ist ein reines Naturprodukt.

Mineralwasser ist das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer amtlichen Anerkennung bedarf. Dafür sind **über 200 Einzeluntersuchungen** nötig.

Ganz klar! NATÜRLICHES MINERALWASSER