

Sommerdrinks



Wenn die Sonne vom Himmel brennt und der Sommer Hitzetage ins Land schickt, dann hilft eigentlich nur eines, um trotzdem einen kühlen Kopf zu bewahren: ein frischer Sommerdrink! Das hält uns einerseits fit, weil der Körper genügend Flüssigkeit zu sich nimmt, andererseits können wir damit all die Kräuter, Beeren und essbaren Blüten aus dem Garten zu feinen Gourmet-Drinks verarbeiten. Das Beste daran: Weil wir alles selber zubereiten, gibt es darin weder versteckten Zucker noch künstliche Aromastoffe.

Zitrusgeschmack erfrischt und bringt an heißen Tagen müde Geister wieder auf Trab. Dazu geben wir 2 Zweige Zitronenverveine, 2 Zweige Zitronenmelisse und 4 junge Lavendelblütenköpfe in einen Krug mit einem halben Liter heissem Wasser. 10 Minuten ziehen lassen. Einen anderen Krug grosszügig mit Eiswürfeln füllen, den Kräutertee durch ein Sieb dazugießen und abkühlen lassen. Wer will, kann frische Zitronenscheiben dazugeben und mit Blütenhonig süssen.

Herrlich schmeckt aber auch die Mixtur aus 4 Zweigen Ananasmelisse mit 4 frisch geschnittenen Lavendelköpfen. Oder doch lieber ein süsslich-poetischer Tee aus einem Aufguss von organischen Rosenblättern oder Orangenblüten (aus der Kräuteraapotheke)?

Bleibt einmal ein Zweiglein Verveine übrig, einfach mit einem Stängel Zimt im heissen Wasser ziehen lassen, bevor es im Glas mit Eiswürfeln abgeschreckt wird.



Und wer für den Tomatensalat zu viel Basilikum erntet, kann aus den übrigen Blättern einen schönen Tee brühen, der beim Mittagsschlaf in der Hängematte beim Verdauen hilft.

Und natürlich muss dieser Drink auch schön aussehen: dazu einfach essbare Blüten wie Kamille, Rosenblätter, Boretsch, aber auch Beeren in den Eiswürfelbehälter geben. Mit Wasser auffüllen, gefrieren und je nach Farbe oder Aroma des Drinks passend dazugeben. Damit bleiben diesen Sommer alle Köpfe schön kühl!