



Bilder. © mbixer/stock.adobe.com

# Kaltes für heiße Tage

## Limonaade selber machen - das richtige Rezept für einen heißen Sommer

Es ist Sommer – Zeit für Limonaade! Wir zeigen dir, wie du ganz einfach und schnell eine erfrischende Limonaade selber machen kannst. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du dein ganz persönliches Rezept für einen heißen Sommer zauberst.

**W**enn wir an Limonaade denken, denken wir oft an die leckeren, spritzigen Getränke, die wir in der heißen Jahreszeit genießen. Aber was ist Limonaade eigentlich? Im Grunde genommen ist Limonaade ein Erfrischungsgetränk, das aus Zitronensaft, Wasser und Zucker hergestellt wird, ursprünglich auch ganz ohne Sprudel. Es gibt viele Variationen von Limonaade, die auch andere Früchte wie Limetten, Orangen oder auch Beeren und Kräuter enthalten können.

Limonaade ist ein einfaches, aber köstliches Getränk, das problemlos zu Hause hergestellt werden kann. Es ist eine Möglichkeit, unseren Durst auf eine ganz besondere Art und Weise zu stillen und sich an einem heißen Sommertag zu erfrischen. Außerdem kannst du deine eigene Limonaade nach deinem Geschmack herstellen, indem du verschiedene Früchte und Aromen hinzufügst. Einfach ausprobieren!

### Lange Tradition

Wusstest du, dass die Geschichte der Limonaade bis ins alte Ägypten

zurückreicht? Dort wurde bereits vor 1000 Jahren v. Chr. eine Art Limonaade aus Limettensaft und Honig hergestellt. Im Laufe der Jahrhunderte wurde das Rezept immer weiter verfeinert und auch andere Früchte, wie vor allem Zitronen oder Orangen, wurden verwendet. Es ist nicht eindeutig bekannt, wann genau die heutige Form der Limonaade entstanden ist. Allerdings gibt es Hinweise darauf, dass sie bereits im 16. oder 17. Jahrhundert in Spanien bekannt war. Im Jahr 1688 wurden am Dresdner Hof Limonaden aus verschiedenen Früchten wie Zitronen, Rosen, Himbeeren, Zimt, Erdbeeren, Quitten, Hippokras (ein heilender Gewürzwein) und Orsade getrunken. Im Laufe der Zeit wurden weitere Varianten entwickelt und vertrieben. Der englische Lemon Squash gilt als der Ur-Typ aller modernen Limonaden und bestand ursprünglich aus Wasser, Zucker und Zitronensaft als reines Naturprodukt. Ab dem späten 19. Jahrhundert wurde jedoch begonnen, Limonaden künstlich herzustellen. Heute gibt es unzählige Varianten und Geschmacksrichtungen von Limonaade, aber

## Weltweite Vielfalt

Hier sind einige Vorschläge für besonders leckere und erfrischende Limonaden, die du ausprobieren solltest:

**Limonaade:** Diese Limonaade aus dem Nahen Osten enthält Zitronensaft, Minze und Zucker und ist eine einzigartige Kombination aus süß und erfrischend.

**Switchel:** Eine amerikanische Limonaade, bei der Apfelessig, Ingwer, Melasse und Zitronensaft miteinander vermischt werden. Switchel ist ein gesundes und erfrischendes Getränk mit einem würzigen, sauren Geschmack.

**Aam Panna:** Diese indische, für ihre besonders kühlende Wirkung bekannte Limonaade wird aus unreifen Mangos, Wasser, Zucker und verschiedenen Gewürzen hergestellt. Sie hat einen süß-sauren Geschmack und ist reich an Vitaminen und Nährstoffen.



selbstgemacht schmeckt sie einfach am besten. Wenn du willst, kannst du dich beim Selbermachen auf eine kulinarische Zeitreise begeben und deine eigene Limonade nach alter Tradition herstellen.

### Für jeden Geschmack

Wenn es um Limonadenrezepte geht, gibt es unzählige Möglichkeiten, deinen Durst zu stillen und deinen Geschmack zu befriedigen. Von klassischen Zitronenlimonaden bis hin zu exotischen Fruchtmischungen gibt es für jeden Geschmack etwas. Wenn du deine Limonade selber machst, kannst du die Zutaten nach deinen eigenen Vorlieben auswählen und experimentieren, bis du das perfekte Rezept gefunden

hast. Füge frische Kräuter wie Minze oder Basilikum hinzu, um deiner Limonade eine zusätzliche Note zu verleihen, oder verwende verschiedene Früchte wie Erdbeeren oder Wassermelonen, um eine einzigartige und erfrischende Limonade zu kreieren. Mit ein wenig Kreativität und Experimentierfreude kannst du deine Limonade zu einem unvergesslichen Sommergetränk machen, das du immer wieder gerne trinken wirst.

### Warum selber machen?

Du fragst dich vielleicht, warum du Limonade selber machen solltest, wenn es doch so viele fertige Produkte im Supermarkt gibt. Nun, es gibt einige gute Gründe dafür.

Erstens weißt du genau, was in deiner selbstgemachten Limonade drin ist – keine versteckten Zusatzstoffe oder künstlichen Aromen. Zweitens kannst du den Geschmack und die Süße nach deinem eigenen Geschmack anpassen. Magst du es lieber sauer oder süß? Hast du Lieblingsfrüchte oder Lieblingsgewürze? Mit selbstgemachter Limonade hast du die volle Kontrolle. Und drittens ist es einfach ein tolles DIY-Projekt für heiße Sommertage. Es macht Spaß, die Zutaten zu mischen und das perfekte Rezept zu finden. Also, warum nicht ein paar Freunde einladen und gemeinsam Limonade machen? Oder die Kinder eine wunderbare Familienlimo kreieren lassen?

### Schritt-für-Schritt

Um selbstgemachte Limonade herzustellen, benötigst du nicht viel. Das Grundrezept für Zitronenlimonade besteht aus Zitronen, Zucker und Wasser. Für eine einfache Limonade benötigst du etwa 4 bis 5 Zitronen, 150 bis 200 Gramm Zucker und 1 Liter Wasser. Zunächst solltest du die Zitronen auspressen und den Saft in einen Krug geben. Anschließend gibst du Wasser und Zucker hinzu und rührst alles gut



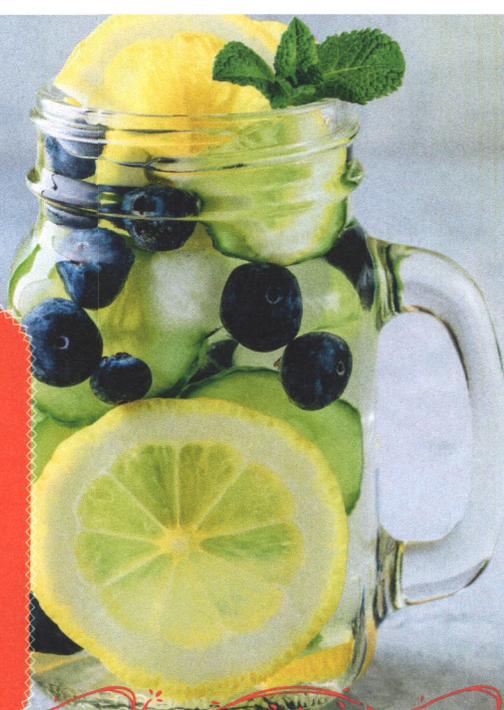
### Prickeln oder nicht?

Die Entscheidung, ob du Limonade mit oder ohne Kohlensäure selber machen möchtest, hängt hauptsächlich von deinem persönlichen Geschmack und Vorlieben ab. Wenn du stark sprudelnde Getränke wie Cola oder Limonade liebst, dann ist die kohlensäurehaltige Version die bessere Wahl. Kohlensäure sorgt für ein prickelndes, erfrischendes Gefühl im Mund und macht das Getränk noch spannender. Aber nutze die Gelegenheit, einmal kohlensäurefreie Limonade auszuprobieren. Du könntest überrascht sein, wie gut es schmeckt und wie wirksam sie den Durst löschen kann.

Bilder: © nblxer/stock.adobe.com

## Tipp: Erst vor dem Trinken Wasser hinzufügen

Bestimmte Fruchtkonzentrate kannst du nach dem Sieben oder Auspressen auch im Kühlschrank aufbewahren, bevor du dann zum Trinken Wasser hinzugibst. Auch einige Kräuter oder ähnliche Zugaben können schon mit eingerührt sein. Das spart Platz im Kühlschrank. Kurz vor dem Trinken kannst du dann das Konzentrat mit Wasser auffüllen, alles mit Minze oder Fruchtscheiben verzieren und zum Kühlen noch ein paar Eiswürfel aus dem Gefrierfach hinzufügen.



um, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat. Wenn du möchtest, kannst du auch noch etwas Minze hinzufügen, um der Limonade eine frische Note zu verleihen. Zum Schluss füllst du den Krug mit Eiswürfeln auf und gibst noch ein paar Zitronen- oder Limettenscheiben hinzu, um das Getränk optisch aufzuwerten. Voilà, deine selbstgemachte Limonade ist fertig und kann bei Hitze für eine erfrischende Abkühlung sorgen.

Wenn du es gerne fruchtiger magst, kannst du auch andere Zitrusfrüchte wie Limetten oder Orangen hinzufügen. Für eine besondere Note kannst du auch frische Kräuter wie Minze oder Basilikum verwenden.

Um die Limonade zu süßen, kannst du statt Zucker Honig oder Agavendicksaft verwenden. Wenn du es gerne prickelnd magst, kannst du auch Mineralwasser oder Soda hinzufügen. Für eine besondere Optik kannst du zum Beispiel Eiswürfel und ganze Früchte hinzufügen. Mit diesen wenigen Zutaten und ein paar kreativen Ideen kannst du deine eigene erfrischende Limonade kreieren und den Sommer genießen.

### Gesund und nachhaltig

Wenn es um Limonade geht, gibt es viele Optionen im Supermarkt. Aber wenn du selbstgemachte Limonade zubereitest, gibt es viele

Vorteile gegenüber den Fertiglimonaden. Zum einen weißt du genau, was in deiner Limonade drin ist und kannst sie nach deinem Geschmack anpassen. Du kannst den Zucker- und Fruchtgehalt kontrollieren und somit eine gesündere Alternative zu den zuckerhaltigen Fertiglimonaden kreieren. Außerdem ist selbstgemachte Limonade oft günstiger als die gekaufte Variante. Du kannst auch verschiedene Früchte und Kräuter hinzufügen, um eine einzigartige und erfrischende Limonade zu kreieren, die du sonst nirgendwo finden wirst. Mit selbstgemachter Limonade kannst du auch umweltbewusst handeln, indem du wiederverwendbare Glasflaschen oder Karaffen verwendest und somit den Verpackungsmüll reduzierst. Wenn du also auf der Suche nach einer gesünderen, günstigeren und umweltbewussteren Alternative zu Fertiglimonaden bist, solltest du unbedingt deine eigene Limonade zubereiten!

### Schön kalt

Wenn du deine selbstgemachte Limonade für später aufbewahren oder transportieren möchtest, gibt es ein paar wichtige Dinge zu beachten, damit sie frisch und lecker bleibt. >





## Unser Rezepttip: Switchel

In den vergangenen Jahren hat sich Switchel von einer traditionellen Heufarmer-Erfrischung zu einem wahren Trendgetränk entwickelt. Das Ingwerwasser ist nicht nur erfrischend lecker, sondern auch noch außerordentlich gesund. Wir stellen dir das einfache Switchel Rezept vor, welches du in weniger als 10 Minuten zubereiten kannst.

### Zutaten:

- 1 großes Stück Ingwer
- 2 Zitronen
- 4 Esslöffel Honig
- 4 Esslöffel Apfelessig

### Zubereitung:

Das Stück Ingwer schälen und in kleine Scheiben schneiden und in 1 Liter Wasser etwa 2 Minuten köcheln und anschließend ca. 20 Minuten ziehen lassen. Den Saft der Zitronen auspressen und mit Honig und Apfelessig in einem Krug oder einer Karaffe mischen. Das Ingwerwasser zugeben und alles gut verrühren.

### Tipp:

**Basilikum, Rosmarin oder auch Erdbeeren geben dem Switchel eine ganz besondere Note für den Gaumen.**

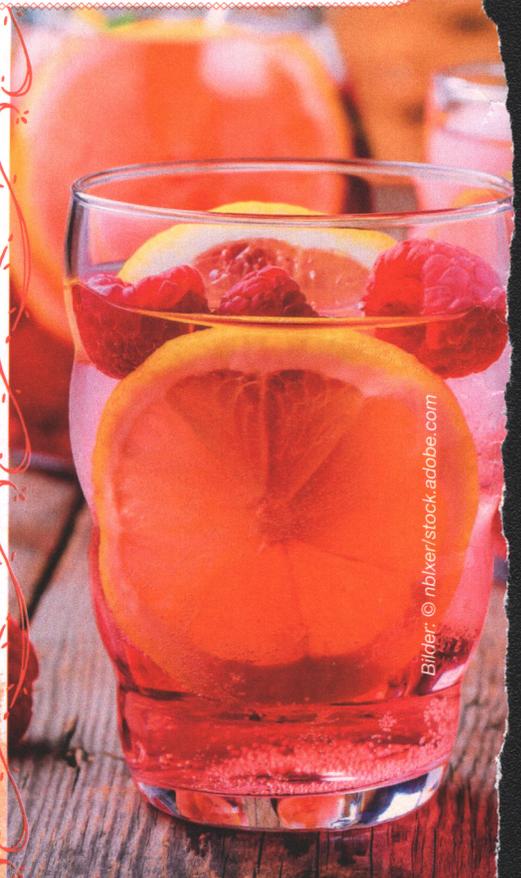
Zunächst solltest du sicherstellen, dass du saubere und sterilisierte Flaschen oder Gläser verwendest. Spüle sie gründlich aus und sterilisiere sie entweder im Backofen oder mit kochendem Wasser. Fülle die Limonade dann bis zum Rand ein und verschließe die Flaschen oder Gläser fest. Lagere sie im Kühlschrank, um sicherzustellen, dass sie frisch bleibt. Beim Transport solltest du darauf achten, dass die Flaschen oder Gläser gut verpackt sind und nicht umkippen können. Eine Kühltasche oder ein Kühlelement können dabei helfen, die Limonade kühl zu halten. Mit diesen Tipps kannst du deine selbstgemachte Limonade genießen, wann immer du möchtest – sei es bei einem Picknick im Park oder auf einer Gartenparty mit Freunden.

### Na dann los!

Also, was haben wir gelernt? Limonade selber machen ist nicht nur

einfach und günstig, sondern auch eine tolle Möglichkeit, dich und deine Freunde an heißen Sommertagen zu erfrischen. Mit ein paar einfachen Zutaten und ein bisschen Kreativität kannst du deine eigene perfekte Limonade kreieren. Ob du es lieber klassisch mit Zitrone magst oder etwas Abwechslung mit frischen Früchten suchst und deine ganz eigene Würzmischung findest, die Möglichkeiten sind endlos. Und das Beste daran? Du weißt genau, was in deiner Limonade drin ist und kannst sie nach deinen eigenen Vorlieben anpassen. Also, schnapp dir deine Zutaten und probiere es aus – du wirst überrascht sein, wie einfach und lecker es ist! <

NADINE URBAN



Bilder: © nbixer/stock.adobe.com