

Besser als sogenannte „Durstlöscher“ und viel billiger.

**Rezept** · Wenn die Schüler:innen in unserem Viertel Pause gemacht haben, finden sich entlang ihrer Wege dutzendweise leere Tetrapacks der Marke „Durstlöscher“, der nächste erreichbare Supermarkt bietet das Zeug palettenweise an. Ein halber Liter kostet zurzeit 69 Cent. Es gibt ein Dutzend Sorten, aber allen gemeinsam ist, dass es sich um 90 Prozent um Wasser handelt, dass weitere 8,8 Prozent Zucker sind – der Fruchtanteil (aus Saftkonzentrat) liegt bei 1 Prozent, der Teeanteil liegt bei nur 0,12 Prozent. Hersteller ist die riha-Wesergold-Getränkegruppe, die alles vom Mineralwasser über den Fruchtsaft bis hin zum Durstlöscher auf den Markt wirft. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Nun sind drei Stück Würfelzucker auf einen halben Liter Wasser nicht wirklich viel, und wer beispielsweise zwei von den Dingen am Tag trinkt, hat dann schon knapp die Hälfte der empfohlenen Tagesdosis an Zucker aufgenommen. Immer noch günstiger als bei manchem Fruchtsaftgetränk. So betrachtet sind diese „Durstlöscher“ nicht ungesünder als fast alles, was die Schüler:innen so in den Pausen snacken. Der Preis, so lässt sich nachrechnen, ergibt sich im Wesentlichen nicht aus den Grundstoffen, sondern aus der Produktion, dem Abfüllen und dem Transport; die Marge dürfte für Hersteller und Verkäufer trotzdem enorm sein, denn grob gerechnet dürften die Gestehungskosten eines Päckchens über alles bei kaum mehr als 10 Cent liegen.



Der sogenannte „Durstlöcher“ mit fast 9% Zucker (Foto: TD)

Es geht natürlich viel, viel billiger, wenn man sich einen Durstlöcher nach Eistee-Art selbst braut und in der Mehrwegflasche für unterwegs mitnimmt. Mein Rezept, das ich so seit vielen, vielen Jahren im Sommer fast täglich verwenden, sieht so aus:

Auf 1 l Leitungswasser nehme ich zwei Beutel Pfefferminztee und drei Beutel Früchtetee. Die Pfefferminze ersetze ich durch frische Minze vom Balkon, wenn denn welche da ist. Ansonsten greife ich hier auf Markenprodukte zurück. Die Teebeutel werden mit heißem Wasser überbrüht und sollten gut 12~15 min ziehen. Hinzu kommt der Saft einer halben Zitrone. Ich süße mit Stevia, habe aber auch schon mit zwei TL braunem Rohrohrzucker gearbeitet.

Heiß schmeckt dieser Eistee nicht; er sollte aus dem Kühlschrank kommen. Mit Eiswürfeln nimmt man ihm seinen Geschmack.