ÖFTERS MAL OHNE ALKOHOL

Text und Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Viele Geniesser trinken regelmässig Alkohol. Was trinken, wenn eine Auszeit angesagt ist? Nach Ayurveda wäre warmes Wasser das Gesündeste. Doch das ist etwas gar 'trocken'. CompactCook zeigt interessante Alternativen.

INFORMATIONEN

Während des Tages

- Grüntee: Das Teein wirkt leicht anregend.

Vor dem Abendessen

- Tomatensaft
- SanBitter oder Tonc Water: Ist bitter und deshalb gesund.

Zum Nachtessen

- Ersatz für Weisswein: alkoholfreier Apfelwein, verdünnter Apfelsaft
- Ersatz für Rotwein: Aronia-Direktsaft, Randensaft

Vor dem Schlafengehen

- Fenchel- oder Salbeitee
- Als Ausnahme ein alkoholfreies Bier

DATEN

Zur Schonung der Leber, der Bauchspeicheldrüse und des Herzens sind Süssgetränke und Fruchtsäfte zu meiden. Beide enthalten viel Zucker: Es ist besser, ganze Früchte zu essen, damit profitiert man auch von den wertvollen Balaststoffen. Zu empfehlen sind Kräutertees und Kaffee. Noch gesünder ist Grüntee der aufgrund seiner Gerbstoffe Entzündungen hemmt. Man sollte nicht mehr als 4-5 Tassen Kaffee täglich trinken. Diese Menge Koffein wirkt anregend und ist noch gesund.