



## Kräuter-Eistee ohne Zuckerzusatz

**Aus regionalen Kräutern - vermeidet Verpackung und Transportwege**



*Kräuter-Eistee serviert mit Eiswürfeln und "Strohalm" aus Glas*

Mit diesem gesunden und erfrischenden Eistee sparen Sie Verpackung. Denn Eistees im Handel bestehen hauptsächlich aus Wasser und Zucker – meist verpackt in Tetra Pack oder Einweg-Plastikflaschen.

Laut der [Deutschen Umwelthilfe \(DUH\)](#) liegt der Recyclinganteil von Tetra Pack bei nur 71 Prozent. Einweg-Plastikflaschen sind nach wie vor aus Neumaterial, für deren Herstellung Rohöl eingesetzt wird. Die Herstellung von Plastikflaschen verschlingt jährlich etwa 480.000 Tonnen Rohöl und Erdgaskondensate (Zitat [Artikel DUH](#)). Mit dieser Menge könnten fast 400.000 Einfamilienhäuser ein Jahr lang beheizt werden. Mehrweg stoppt diese Verschwendung!

Einwegverpackungen belasten das Klima und verbrauchen begrenzt vorhandene Ressourcen. Mehrwegverpackungen sind also immer zu bevorzugen.

Beim selbst gemachten Kräuter-Eistee wird nur ein Drittel an Verpackung benötigt. Wenn der dazu benötigte Saft aus der Region stammt und in Glas-Mehrwegflaschen abgefüllt wurde, ist die Ökobilanz optimiert. Denn eine Glasflasche ist umweltfreundlicher als ein Getränkekarton oder eine Wegwerfflasche, sobald sie weniger als 200 Kilometer transportiert und mindestens 15 Mal benutzt wird.

Und noch etwas hat die Glasflasche allen anderen Verpackungen voraus: Glas ist, im Gegensatz zu allen anderen Verpackungsmaterialien, inert. Das heißt, dass es nicht mit darin aufbewahrten Lebensmitteln reagiert und folglich auch keine Chemikalien abgibt.



**Rezept:**

Kräuter sammeln, was die Natur gerade vor Ort bietet, z.B.:

Blätter aus Pfefferminze, Melisse, Brennnessel, Salbei, Himbeere, Brombeere, Erdbeere, Lavendel, Frauenmantel...

Blüten von: Rose, Lavendel, Ringelblume, Malve, Kamille...

Frische Kräuter und Blüten mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Abseihen. In Glasflaschen abfüllen und je nach Geschmack mit (regionalem) Apfel- und /oder Birnensaft süßen (ca. 1/3) und mit Zitronen- oder Limettensaft abschmecken.

Kaltstellen. Fertig.

Wenn's schön sein soll, mit frischen Blättern oder Blüten garnieren und mit Eiswürfeln servieren.

**Anmerkung:**

Der Eistee kann auch mit getrockneten Kräutern, Kräuterteemischungen oder auch schwarzem Tee zubereitet werden.

©Fotos: Eigene Aufnahmen