



# Infopost Familientisch

Viele Eltern fragen sich: Kann mein Kind bedenkenlos Leitungswasser trinken? Ja, absolut! Leitungswasser ist ein ideales Kindergetränk.

## Strenge gesetzliche Vorgaben

Leitungswasser gehört in Deutschland zu den am besten überwachten Lebensmitteln. Schadstoffe sind in der Regel nicht oder nur in unbedenklichen Spuren nachweisbar.

## Gesund, preiswert und klimafreundlich

Leitungswasser enthält natürliche Mineralien, keine Kalorien und keine Zusatzstoffe. Es ist rund 100-mal günstiger als Mineralwasser aus der Flasche und verursacht bis zu 600-mal weniger CO<sub>2</sub>-Emissionen.

## Kein Bedarf für Filter

Wasserfilter sind nicht notwendig – sie können im Gegenteil sogar Keime fördern. Das Wasser aus dem Hahn ist so, wie es ist, bereits trinkfertig.

## Für eine gute Wasserqualität im Haushalt

- Wurde ein Wasserhahn länger als 4 Stunden nicht genutzt, lassen Sie das Wasser so lange laufen, bis es kühl aus der Leitung kommt.
- Siebaufsätze am Wasserhahn regelmäßig abschrauben und reinigen, z.B. mit einer milden Zitronensäurelösung.
- Verwenden Sie beim Einsatz eines Wassersprudlers nur unbeschädigte Flaschen (am besten aus Glas) und vermeiden Sie es, Wasser vom Vortag zu trinken.
- In Häusern, die vor 1973 gebaut wurden, sind vereinzelt noch Bleirohre verbaut. Lassen Sie in diesem Fall das Wasser untersuchen.

Leitungswasser trinken?

## Tipp

Infos zur Wasserqualität: Alle lokalen Wasserversorger stellen, meist auf ihrer Internetseite, Informationen zum Trinkwasser zur Verfügung – private Untersuchungen sind in der Regel nicht nötig

## i

Hier erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Trinkwasser wissen & beachten sollten:





# Rezeptidee



Fotos: Verbraucherzentrale NRW e.V.

"Infused water" bedeutet so viel wie "aufgegossenes Wasser". Aromatisieren Sie Leitungswasser mit frischem Obst, Gemüse oder Kräutern, ganz ohne Zucker - gerade im Sommer eine erfrischende und leckere Abwechslung.

## Zubereitung

1. Die Zutaten waschen.
2. Obst in Stücke oder in Scheiben schneiden.
3. Alles in eine Karaffe geben.
4. Mit Leitungswasser auffüllen & etwas ziehen lassen.

Nehmen Sie vorzugsweise frisches, regionales Obst und Gemüse der Saison. Wenn Sie Tiefkühlbeeren verwenden, müssen diese vor dem Verzehr erhitzt werden.



## Zutaten für je eine Karaffe

- ### Erdbeer-Basilikum-Wasser
- 10 Erdbeeren
  - 2-3 Blätter Basilikum
  - 1 Liter Leitungswasser
  - Eiswürfel (nach Wunsch)

### Zitronen-Gurken-Wasser

- 3 Scheiben Bio-Zitrone
- 5 Scheiben Gurke
- 1 Liter Leitungswasser
- Eiswürfel (nach Wunsch)

Weitere Rezeptideen...



**Tipp** Infused Water immer frisch zubereiten & zügig trinken. Lassen Sie es am besten gekühlt und nicht länger als nötig stehen und reinigen Sie die Karaffe vor einer Neubefüllung.