



Rein, leicht, natürlich –
PLOSE Mineralwasser

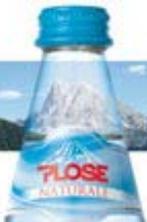
ACQUA MINERALE NATURALE
NATÜRLICHES MINERALWASSER
MIT KARBONATGEHALT

ACQUA MINERALE NATURALE
NATÜRLICHES MINERALWASSER

www.acquaplose.com/de



Schulung „Plose-Wasserexperte Lifestyle“



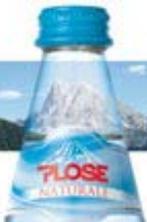
Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Inhaltsverzeichnis

- Einführung: Wasser
- Wasserwissen
- Eigenschaften:
Plose Mineralwasser
- Wasser &
Lebensmittel
- Mineralwasser in der
Küche
- Genussvolle
Kombination
- Tipps für den Alltag
- Zusammenfassung





EINFÜHRUNG: WASSER



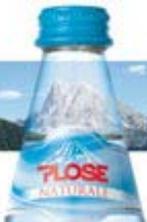
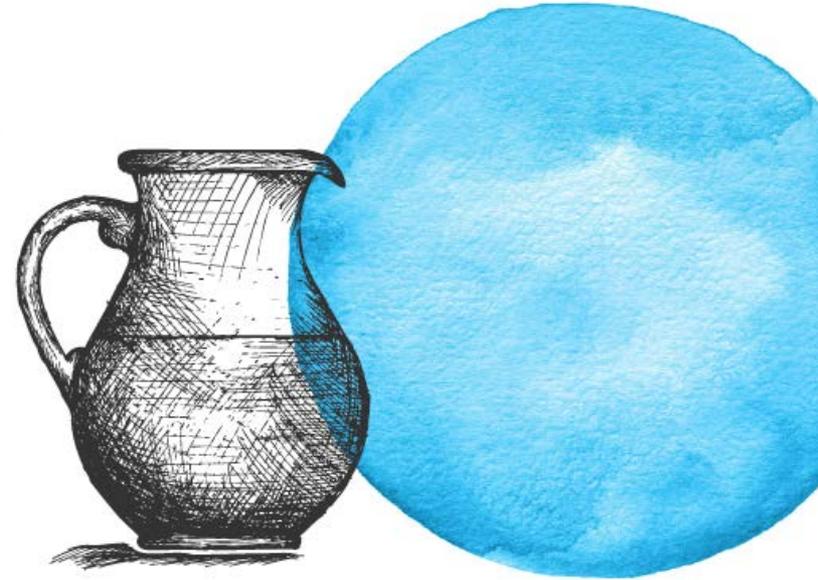
Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Welche Wasserarten gibt es?

- Natürliches Mineralwasser
- Quellwasser
- Heilwasser
- Tafelwasser
- Trinkwasser/Leitungswasser





Natürliches Mineralwasser

- Natürliches Mineralwasser ist ein **Naturprodukt** und das einzige Lebensmittel in Deutschland, das einer **amtlichen Anerkennung** bedarf. Mehr als 200 geologische, chemische und mikrobiologische Untersuchungen des Wassers werden dafür durchgeführt. Es muss einem **unterirdischen, vor Verunreinigungen geschützten Wasservorkommen** entspringen. Die **Mineral- und Tafelwasserverordnung** legt genau fest, wie es verpackt und etikettiert werden muss. Zahlreiche Kontrollen garantieren den Käufern beste, naturbelassene Qualität. Die typische Zusammensetzung der Mineralstoffe, die den Geschmack des natürlichen Mineralwassers prägen, beruht auf der Art der Gesteinsschichten, durch die das Wasser fließt.





Natürliches Mineralwasser

Artesische Quelle

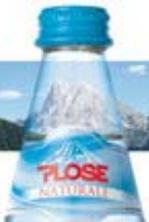
- Aus Arteserquellen entspringt Mineralwasser aus eigener Kraft, es sind keine Bohrungen oder Ähnliches nötig, um das Wasser zutage zu befördern. Dem Phänomen liegen Druckunterschiede zwischen dem unterirdischen und dem Atmosphärendruck zugrunde. Das Mineralwasser erfährt keine mechanische Belastung, weswegen ihm eine besondere Naturbelassenheit zugeschrieben wird.





Quellwasser

- Quellwasser entstammt auch einem **unterirdischen Wasservorkommen** und muss direkt am Quellort abgefüllt werden. Es ist **nicht amtlich anerkannt**, unterliegt jedoch ebenfalls der **Mineral- und Tafelwasserverordnung**. Es sind nur wenige, schonende Behandlungsverfahren für Quellwasser zugelassen; es muss den Anforderungen von Trinkwasser entsprechen, und es werden geringere Anforderungen an die Reinheit als bei Mineralwasser gestellt.





Heilwasser

- Hinsichtlich der Herkunft werden an ein Heilwasser die gleichen Anforderungen gestellt wie an ein Mineralwasser, jedoch unterliegt es dem **Arzneimittelgesetz**. Wissenschaftliche Untersuchungen müssen belegt haben, dass von diesem Wasser bzw. den enthaltenen Mineralstoffen eine **präventive oder heilende Wirkung** ausgeht. Daher findet man auf dem Etikett von Heilwässern auch eine **Verzehrsempfehlung**, die die Art und Dauer des Konsums angibt.





Tafelwasser

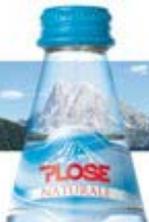
- Tafelwasser ist **kein Naturprodukt**, da es ein **Gemisch** aus verschiedenen Wasserarten und anderen Zutaten sein kann. Die Mischung von Trinkwasser, Mineralwasser, Natursole und Meerwasser ist erlaubt. Zugegeben werden dürfen **Mineralstoffe und Kohlensäure**.





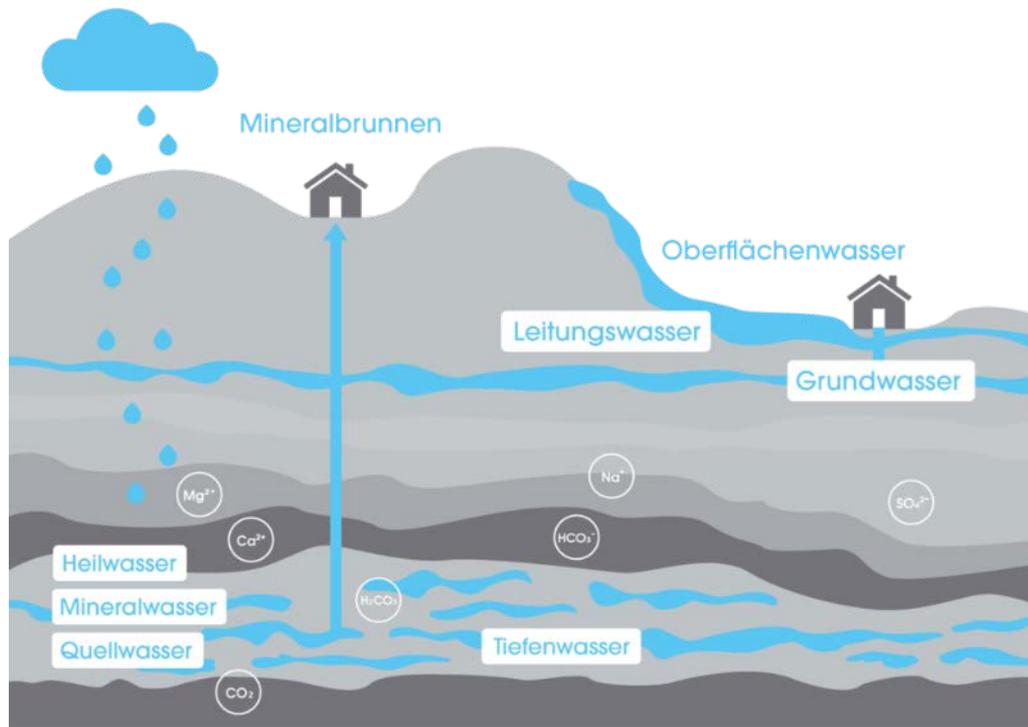
Trinkwasser/Leitungswasser

- Trinkwasser wird oft auch als Leitungswasser bezeichnet und stammt in Deutschland zu zwei Dritteln aus **Grundwasser** und zu einem Drittel aus **Oberflächenwasser**. Bei Bedarf wird es mit Verfahren und Zusatzstoffen aufbereitet, deren Einsatz in der **Trinkwasserverordnung** geregelt ist. Die Verordnung legt alle Qualitätsparameter wie zum Beispiel Grenzwerte fest. Trinkwasser wird für die unterschiedlichen Einsatzzwecke wie Sanitär oder Haushalt durch Rohrleitungen transportiert. Der Wasserversorger wie z.B. die Stadtwerke ist für die Qualität des Wassers bis zum Übergabepunkt an den Hauseigentümer, also bis zur Wasseruhr, verantwortlich.





Übersicht: Wasserarten



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



WASSERWISSEN



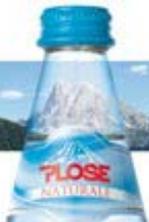
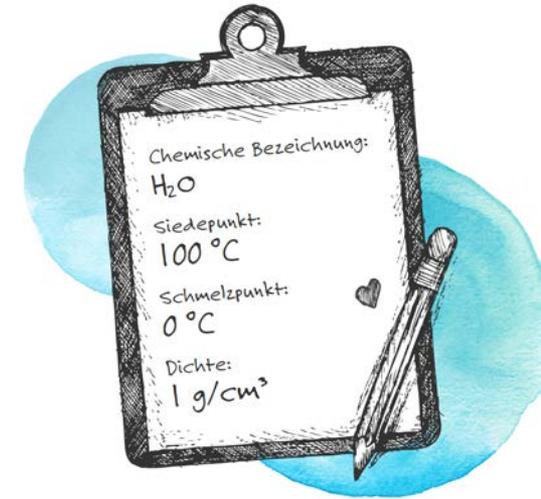
Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



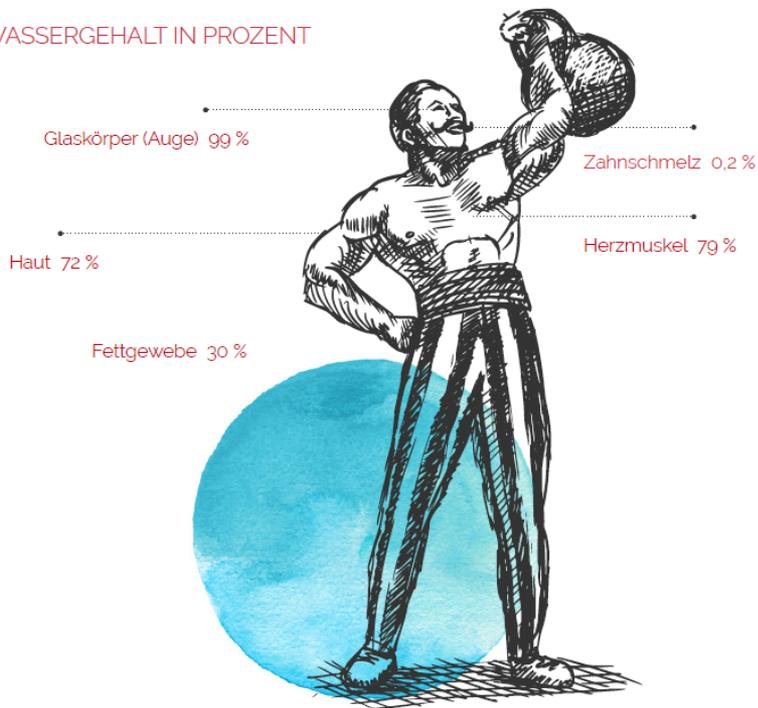
Warum ist Wasser so wichtig für uns?

- Wasserhaushalt
- Aufgaben des Wassers im Organismus
- Flüssigkeitsaufnahme



Wasserhaushalt

WASSERGEHALT IN PROZENT

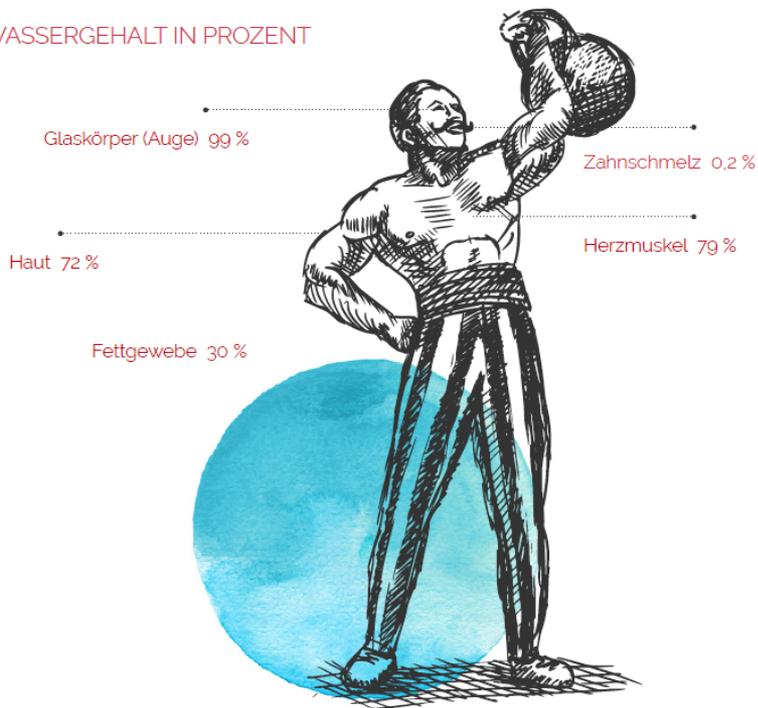


- Schwankt nur um $\pm 0,22 \%$
- Vom Gehirn gesteuert und der Niere kontrolliert
- Wichtig für Stoffwechselprozesse
- Hauptteil ist in den Zellen gebunden



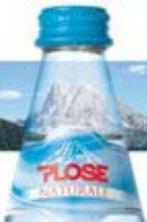
Wasserhaushalt

WASSERGEHALT IN PROZENT



- 0,5% Verlust
→ Durst
- 2% Verlust
→ Kopfschmerzen,
Müdigkeit,
Konzentrationsprobleme
- 10% Verlust
→ Verwirrungszustände

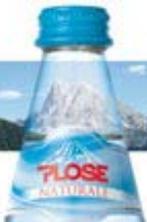
Ausreichend Trinken ist lebensnotwendig!





Flüssigkeitsaufnahme

1. Durch Getränke: Das ist die offensichtlichste Form der Flüssigkeitszufuhr. Prost!
2. Durch Lebensmittel: Ob Joghurt oder Brot, auch Lebensmittel liefern uns Flüssigkeit.
3. Durch Oxidationswasser in den Zellen: In unserem Körper wird auch Flüssigkeit hergestellt. Und zwar beim Abbau der Nährstoffe Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate. Bei einer gemischten Ernährung werden 300 Milliliter Oxidationswasser täglich gebildet.





Mehr als nur ein Durstlöscher

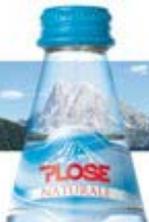
Natürliches Mineralwasser

- Leistet einen wertvollen Beitrag zu einer ausgewogenen Ernährung
- Ist erfrischend, kalorienfrei, naturbelassen und ohne jegliche Zusatzstoffe
- Kann bewusst nach Eigenschaften gewählt werden
→ bei Leitungswasser keine Wahlmöglichkeit





EIGENSCHAFTEN: PLOSE MINERALWASSER



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Einzigartige Herkunft

- Aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols
- Artesische Quelle
- Entspringt auf einer Höhe von 1.870 Metern an der Südostflanke der Plose



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Quarzgestein und strukturelle Prägung

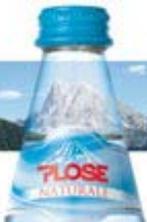
- Bevor Plose Mineralwasser auf 1.870 Meter der Quelle entspringt, strömt es über einen langen Zeitraum hinweg über Quarzgestein. Dadurch kommt es an der Kontaktfläche zu einer strukturellen Prägung des Wassers durch den Quarz, was zu einer optimalen geometrischen Anordnung des naturbelassenen Wassers führt.





Quelleigener Sauerstoff

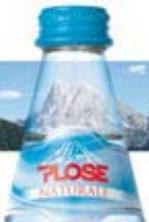
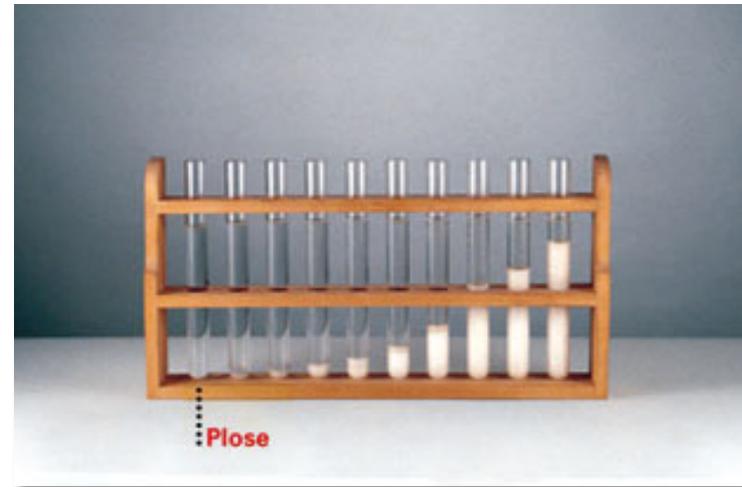
- Um den Zellstoffwechsel in Gang zu halten, wird Sauerstoff benötigt. Der von Natur aus enthaltene Sauerstoff im Wasser reichert das venöse Blut an, das vom Magen zur Leber gelangt, die unter anderem für die Nährstoffverbrennung und somit für die Energiegewinnung verantwortlich ist. Quelleigener, spontaner Sauerstoff ist in die Wasserstruktur natürlich eingebunden und entweicht beim Öffnen der Flasche nicht. Plose Mineralwasser bindet 10 mg Sauerstoff pro Liter.





Trockenrückstand

= Summe der anorganischen Mineralstoffe, die zurückbleiben, wenn 1 Liter Wasser bei 180 °C verdampft



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Trockenrückstand

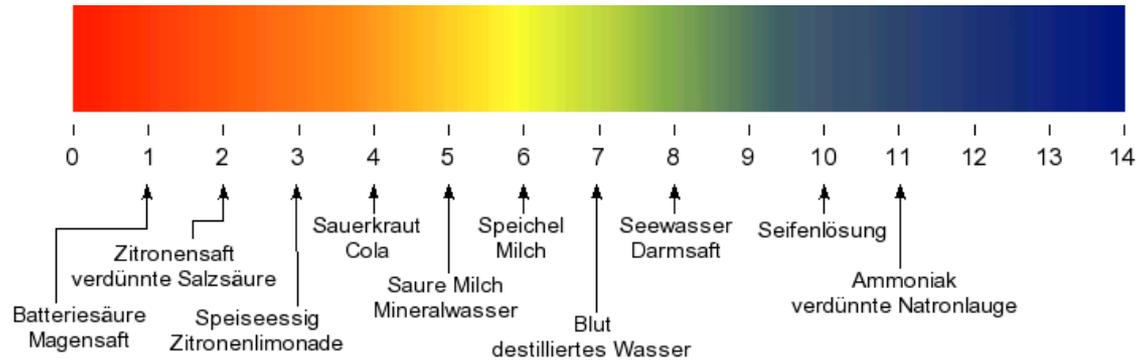
- Nur 22 mg/l
- Plose Mineralwasser ist sehr rein und leicht
- Mineralienarmes Wasser wird von homöopathischen Ärzten und Naturheilkundlern empfohlen





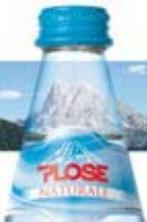
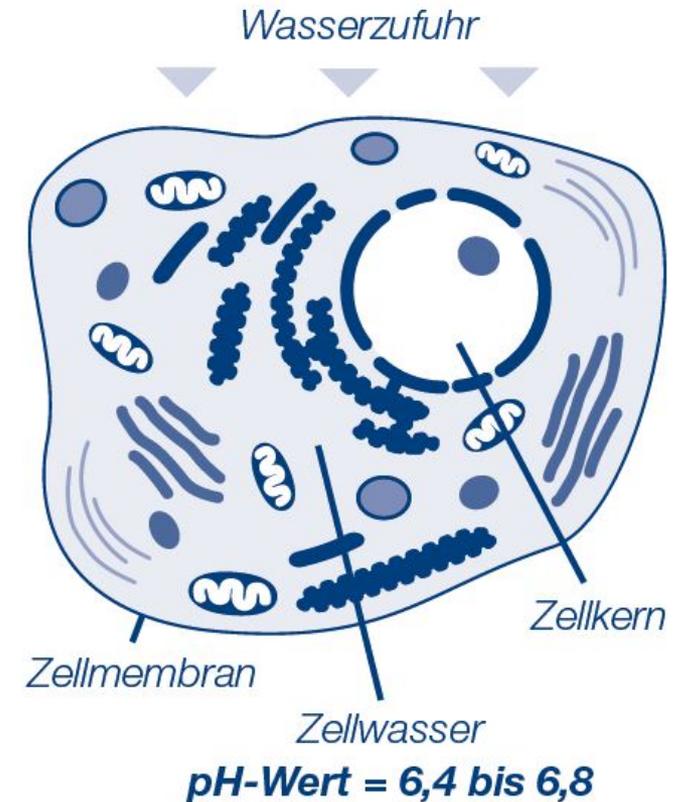
pH-Wert und Körperzelle

- Mit dem pH-Wert wird der Säure- bzw. Basengehalt einer wässrigen Lösung angegeben. Dabei steht das „p“ für Potenz, also für die Kraft, und das „H“ für Hydrogenium, also Wasserstoff.



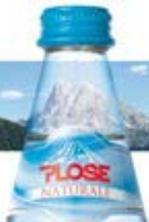
pH-Wert und Körperzelle

- pH = 6,6
- Idealer pH-Wert für das menschliche Zellwasser
- Plose-Wasser ist ideales Medium für die Zellkommunikation





WASSER & LEBENSMITTEL

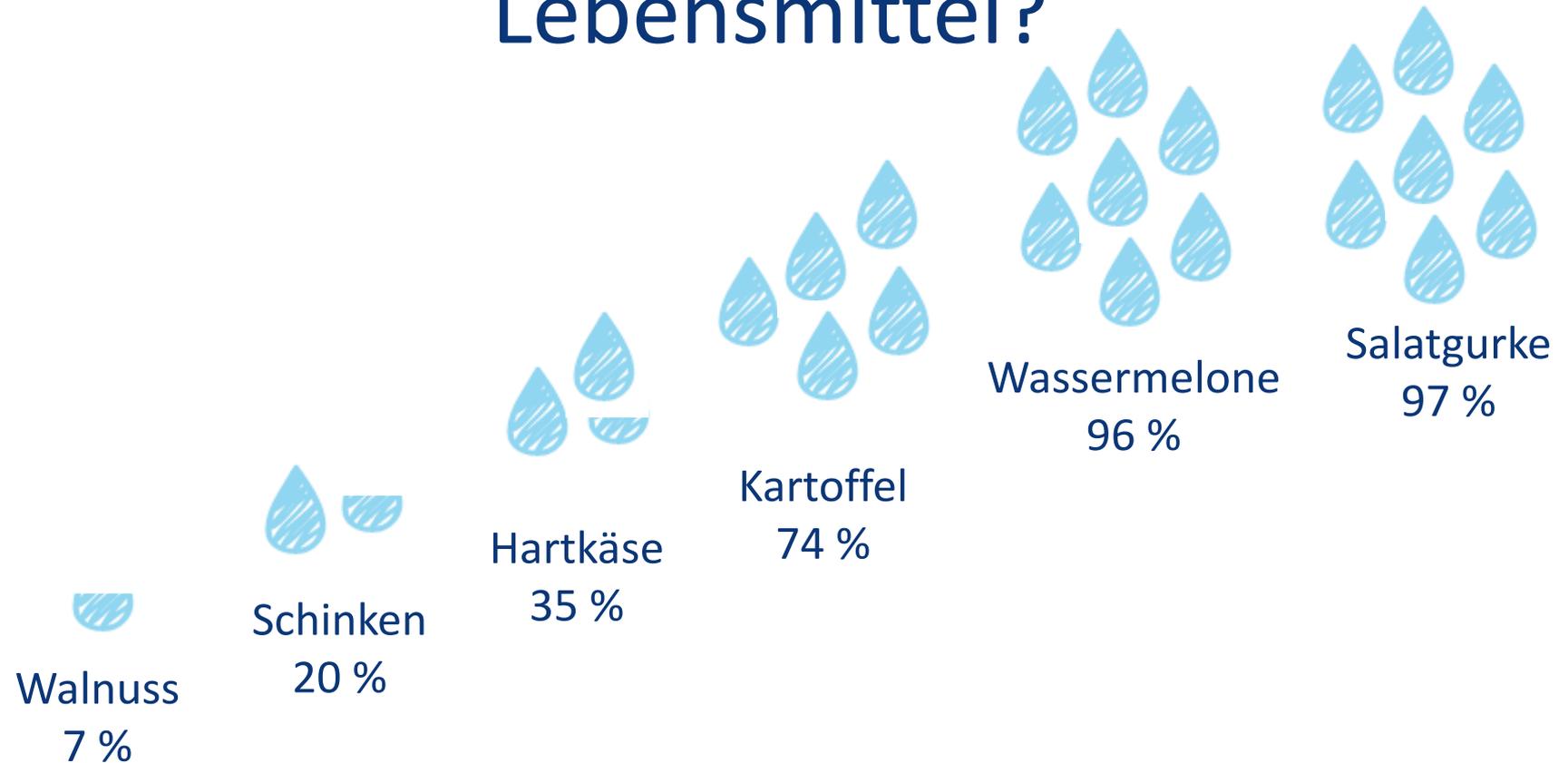


Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Wie viel Wasser steckt in welchem Lebensmittel?



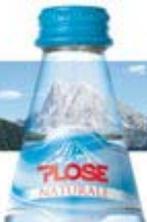
Wasser trinken als Teil einer gesunden Ernährung



Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE):

- 1 Getreide, Getreideprodukte und Kartoffeln
- 2 Gemüse und Salat
- 3 Obst
- 4 Milch und Milchprodukte
- 5 Fleisch, Wurst Fisch, und Eier
- 6 Öle und Fette
- 7 Getränke (vorzugsweise Mineralwasser oder ungesüßte Tees)

Eine ausgewogene Ernährung besteht laut DGE aus diesen sieben Lebensmittelgruppen, unter Beachtung des jeweiligen Mengenverhältnisses der Gruppen zueinander sowie der Lebensmittelvielfalt innerhalb der Gruppen.





MINERALWASSER IN DER KÜCHE



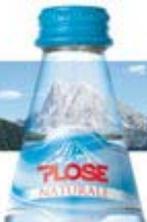
Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Verwendung

- Natürliches Mineralwasser kann man nicht nur trinken, man kann es auch essen und damit kochen.



Verwendung



Praktische Tipps für die Verwendung von kohlensäurehaltigem Mineralwasser in der Küche:

- 👍 Pfannkuchenteig wird durch die Kohlensäure fluffig und locker, Backpulver ade.
- 👍 Gemüse bleibt knackig und behält seine Farbe, dünstet man es in Mineralwasser.
- 👍 Grüne Smoothies mit Mineralwasser aufgießen, so schmecken sie noch erfrischender.



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Verwendung

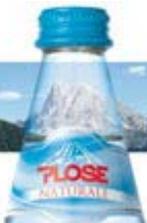
- 👍 Mit einem Schuss Mineralwasser verrührt, wird Magerquark besonders cremig.
- 👍 Einen Teil Öl im Salatdressing durch einen Schluck Mineralwasser ersetzen. Spart Kalorien ohne Geschmackseinbußen.
- 👍 In Eierspeisen wie Omeletts oder Rührei Milch durch Mineralwasser ersetzen. Die Konsistenz wird herrlich locker.





Verwendung

- 👍 Bei cremigen Suppen führt ein Schuss Mineralwasser kurz vor dem Servieren zum Maximum an Cremigkeit. So lässt sich der Klacks Crème fraîche ganz leicht einsparen.
- 👍 Ob Spätzle, Brot oder Kuchen, die Kohlensäure aus dem Mineralwasser macht beides herrlich locker.



Rezept Grüner Smoothie

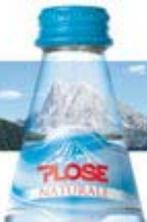


Zutaten (1 Portion):

- 1 Handvoll frischer Blattspinat
- 250 ml Plose Mineralwasser Medium
- 1 kleine Fenchelknolle
- 1 Orange
- 1 Banane
- 1 cm frischer Ingwer

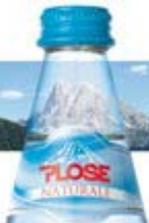
Zubereitung:

- Blattspinat waschen und trocken tupfen.
- Fenchel waschen, den Strunk entfernen und den Fenchel in grobe Stücke schneiden.
- Orange schälen und in Spalten teilen.
- Banane schälen und in Stücke schneiden.
- Ingwer schälen und in kleine Stückchen schneiden.
- Alle Zutaten in einen Standmixer geben und zu einem cremigen Smoothie vermischen.





GENUSSVOLLE KOMBINATION



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Mineralwasser & Wein

- Mineralwasser spielt in Kombination mit Wein meist die Nebenrolle. Dass jedoch das gesamte Geschmackserlebnis auch maßgeblich von der Wahl des Begleitgetränks abhängt, kann man selbst bei einer Wasser- und Weinverkostung erfahren.





Mineralwasser & Wein

Faustregeln für eine gelungene Wasser-Wein-Kombination:

- ☞ Das Wasser 2 bis 3 °C kühler als den jeweiligen Wein servieren.
- ☞ Kohlensäurereiches Wasser zu säurearmen Weinen servieren, dies bringt die fruchtigen Aromen besonders gut zur Geltung.
- ☞ Zwischen dem Genuss von verschiedenen Weinen belebt ein kohlensäurereiches Mineralwasser die Geschmacksnerven.
- ☞ Nie rot und spritzig! Kohlensäure vermittelt den Eindruck, als seien mehr Tannine (Gerbstoffe) im Wein enthalten, als dies ursprünglich der Fall ist.





Cooler Drinks mit Mineralwasser

- Mit den Rezepten für alkoholfreie Cocktails auf Basis des natürlichen Mineralwassers von Plose kommt Urlaub ins Glas.
- Das natürliche Mineralwasser von Plose bietet sich mit seinen besonderen Eigenschaften wie viel quelleigenem Sauerstoff und einem zellgängigen pH-Wert als Basis für gesunde Drinks optimal an.





Rhabarber-Spritz

Zutaten:

- ❖ 3 cl Zitronensaft
- ❖ 4 cl Rhabarbersaft
- ❖ 5 cl bioPlose Granatapfel
- ❖ 1 cl Mandelsirup
- ❖ Eiswürfel
- ❖ 4 cl Plose Mineralwasser Medium

Zubereitung:

Zitronensaft, Rhabarbersaft, Granatapfelsaft sowie den Mandelsirup in einen Shaker gießen und das Ganze ordentlich durchshaken. Anschließend füllt ihr ein zylinderförmiges Glas mit Eiswürfeln und gießt den Cocktail ein. Zu guter Letzt das Glas mit dem Mineralwasser auffüllen – fertig!



Rezeptentwicklung von
Blogger Marcel Buchstaller (www.vollgut-gutvoll.de)



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de

Virgin Blackberry Fizz



Rezeptentwicklung von
Blogger Marcel Buchstaller (www.vollgut-gutvoll.de)

Zutaten:

- ❖ 5 Brombeeren
- ❖ 2 Zweige frische Minze
- ❖ 4 cl frischer Zitronensaft
- ❖ 2 cl Zuckersirup
- ❖ Eiswürfel
- ❖ 7 cl Plose Mineralwasser Medium

Für die Deko:

- ❖ 1 Scheibe Zitrone
- ❖ 2 Brombeeren

Zubereitung:

Brombeeren waschen, mit der frischen Minze in einen Cocktailshaker geben und die Beeren mit einem Stößel zerdrücken. Anschließend den frischen Zitronensaft sowie den Zuckersirup hinzugeben. Danach mit ein bis zwei Eiswürfeln ordentlich durchshaken.

Gebt das Ganze durch ein Sieb in ein mit Eiswürfeln gefülltes Cocktailglas. Eiswürfel, Zitronenscheibe und ganze Brombeeren hinzugeben und mit Mineralwasser auffüllen.





TIPPS FÜR DEN ALLTAG



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

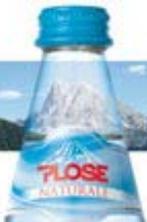
www.acquaplose.com/de



Wasser marsch!

Mindestens **1,5 Liter** sollte ein Mensch pro Tag trinken. So stärken wir unser körperliches Wohlbefinden und unsere mentale Fitness, fühlen uns gesund und leistungsfähig.

Mit den folgenden Tipps erreichen Sie Ihre tägliche Trinkmenge mit Leichtigkeit...



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Trinktipps für den Alltag:

☞ **Wässriger Tagesstart**

Ein Glas Mineralwasser am Morgen gleicht Wasserverluste über Haut und Atem während des Schlafs direkt aus.



☞ **Größere Gläser nehmen**

Als Kind wurde einem bereits eingebläut, Mahlzeiten sollen aufgegessen und Gläser sollen leer getrunken werden. Warum das nicht nutzen, um sich selbst ein Schnippchen zu schlagen? Mit einem größeren Glas nehmen Sie ganz einfach auch eine größere Menge Wasser zu sich.





Trinktipps für den Alltag:

☞ **Schöne Gläser nehmen**

Ein Mineralwasser eingeschenkt in einem schicken Glas schenkt Ihnen gleich ein anderes Lebensgefühl. Sie tun sich selbst etwas Gutes und bringen etwas Luxus in den Alltag. Mehr zu trinken geht dann von ganz alleine.

☞ **Glas in Sichtweite stellen**

Aus den Augen, aus dem Sinn. Das stimmt nun mal leider sehr oft. Dies können Sie jedoch auch für sich nutzen. Wer sich das Wasserglas in Sichtweite stellt, wird am Abend sicher nicht die böse Erkenntnis bekommen, heute wieder total das Trinken vergessen zu haben.

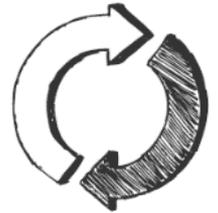




Trinktipps für den Alltag:

☞ **Rituale schaffen**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Vieles passiert einfach nebenbei, weil es jeden Tag so abläuft. Mit einem Wassertrinkritual kann mehr zu trinken so in den Tagesablauf integriert werden. Das kann ganz simpel sein, beispielsweise immer ein Glas Mineralwasser zur vollen Stunde trinken.



☞ **Unterwegs Wasser mitnehmen**

Viele Leute haben selten Durst und verspüren sie doch einmal das Gefühl, sind sie unterwegs und haben gerade nichts zur Hand. Dann gerät das Trinken wieder in Vergessenheit. Deswegen hilft es, unterwegs immer eine Flasche Mineralwasser dabeizuhaben.





Trinktipps für den Alltag:

☞ Plose-Trinkwoche benutzen

Um festzustellen, wie viel Sie tatsächlich trinken, hilft es, die Plose-Trinkwoche zu nutzen. Zum einen hilft sie, einen Überblick zu erhalten, zum anderen dient sie der Selbstkontrolle. Den handlichen Post-it-Block einfach an den Arbeitsplatz legen und für jedes getrunkene Glas Wasser eines auf der Trinkwoche ankreuzen.

Die Plose-Trinkwoche können Sie mit einer E-Mail an plose@kommunikationpur.com unter Angabe des Stichworts „Trinkwoche“ und Ihrer Adresse kostenlos bestellen.



☞ Glas Wasser zum Kaffee

In vielen Cafés gehört ein Glas Wasser wie der Keks zum Kaffee selbstverständlich dazu. Warum nicht auch zu Hause oder auf der Arbeit das obligatorische Gläschen automatisch dazustellen?





Trinktipps für den Alltag:

☞ **Gefrorene Früchte als Eiswürfel**

Besonders im Sommer sind gefrorene Früchte wie z.B. Beeren der Extra-Frischekick im Mineralwasser und pepen es optisch und geschmacklich auf.



☞ **Zwischen Naturale, Medium und Frizzante abwechseln**

Wechseln Sie zwischen den unterschiedlichen Kohlensäuregehalten eines Mineralwassers ab, um Ihre tägliche Wasserzufuhr interessanter zu machen. Von still bis spritzig – testen Sie sich einfach mal durch.





Trinktipps für den Alltag:

☞ Wasser aromatisieren

Infused Water ist herrlich erfrischend. Einfach Kräuter, Früchte und Gemüsestücke in Ihr Wasser geben und die Geschmacksvielfalt erleben. Auch Appetit zwischen den Mahlzeiten kann so mit einem Glas Wasser gestillt werden.

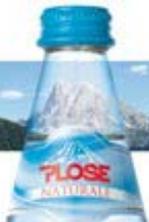
☞ Zu jedem Essen Wasser trinken

Wer sich zu jeder Mahlzeit und zu jedem Snack automatisch ein Glas Wasser einschenkt, erreicht schon dadurch die tägliche Trinkmenge mit Leichtigkeit.





ZUSAMMENFASSUNG



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Rein, leicht, natürlich

- Herkunft Dolomiten
- Frei von Arsen und Uran
- Abfüllung in Glasflaschen

Rein



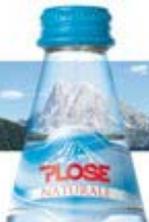
- Niedriger Trockenrückstand
- Weicher Geschmack

Leicht



- Artesische Quelle
- Naturschutzgebiet Puez

Natürlich





Die Bedeutung des Mineralwassers

- Gehört zu einer ausgewogenen Ernährung dazu.
- Erfrischt, ist kalorienfrei, naturbelassen und ohne jegliche Zusatzstoffe
- Stärkung des körperlichen Wohlbefindens und der mentalen Fitness



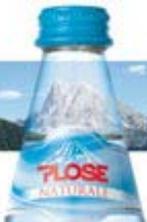
Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de



Die Bedeutung des Trinkens

- Richtig trinken heißt, gleichmäßig über den gesamten Tag verteilt zu trinken. Dabei sollten mindestens 1,5 Liter pro Tag getrunken werden. Dies stärkt sowohl unsere mentale Fitness als auch unser körperliches Wohlbefinden, wir fühlen uns fit und gesund.
- Trinktipps unterstützen uns dabei, unsere eigenen Trinkziele im Alltag zu erreichen.





Werden Sie zum Küchenheld

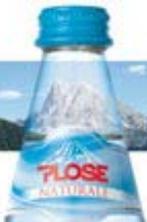
- Natürliches, kohlenensäurehaltiges Mineralwasser kann auf vielfältige Art und Weise beim Kochen und bei der Zubereitung von Speisen zum Einsatz kommen.
- Auch verschiedene Drinks lassen sich mit Mineralwasser aufpeppen und sorgen für ein prickelnd-frisches Geschmackserlebnis.





Kontakt

- Pressestelle Plose Quelle AG
Candy Sierks
Tel: 089.23 23 63 48
E-Mail: plose@kommunikationpur.com



Rein, leicht, natürlich - PLOSE

www.acquaplose.com/de