

# Edle Landküche



Rezepte, Tipps und Wissenswertes rund um feine Tischkultur & gesunde Ernährung

## JUNGBRUNNEN AUS DEM FEENREICH

"Odin trank aus der Quelle der Weisheit, die tief unter dem Baum des Lebens entsprang"  
(Sage der Wikinger)



### ISLANDS GESUNDE QUELLEN



**Wer fit und gesund bleiben möchte, braucht vor allem eines: das richtige Tafelwasser.**

Was auf den ersten Blick wie ein Feenmärchen klingt, ist wissenschaftlich erwiesen - die Heilwirkung von Quellwasser wie es aus den Tiefen isländischer Vulkane sprudelt. Denn die Zusammensetzung dieser „Urform“ von Wasser hat mit herkömmlichem Tafelwasser aus dem Supermarktregal nichts zu tun: Isländisches Gletscherwasser ist besonders sauerstoffreich und wirkt „basisch“. Das bedeutet: Es enthält keinerlei Säuren, die unserem Körper zusätzlich schaden könnten, im Gegenteil, es gleicht die Übersäuerung in uns sogar aus. Zugleich enthält es so gut wie keine Mineralien und ist dadurch in der Lage, Gifte zu binden, die sich im Verdauungsstrakt abgelagert haben.

Isländisches Gletscherwasser hat zudem einen extrem niedrigen PH-Wert. Die Quellen liegen Tausende von Metern unterhalb der riesigen Vulkangletscher der Insel, an Orten, die nie mit Umweltgiften in Berührung kam – nicht einmal mit der natürlichen überirdischen Atmosphäre, die uns umgibt. Und das ist gut so, denn bereits Sauerstoff und Licht können die Zusammensetzung von wirklich reinem Wasser verändern. „Daher sorgen wir dafür, dass unser Islandwasser entsprechend geschützt verpackt wird,“ sagt Torsten Kowitz von der kleinen Importfirma **ICEIS** aus dem sächsischen Elfeld. Die Umsicht zahlt sich aus: Tafelwasser von **ICEIS** hält sich nach dem Öffnung noch gut einen Monat – und damit deutlich länger als herkömmliches Trinkwasser.

Nun zum Geschmack: Durch seinen extrem niedrigen PH-Wert ist isländisches Gletscherwasser in seiner Weichheit ein unvergleichliches Erlebnis. Es

**Warum tut Vulkanwasser aus Island so gut?**

Wasser ist das wichtigste "Grundnahrungsmittel" der Menschheit. Nur leider ist es ungerecht verteilt. Während in vieler afrikanischen Regionen sauberes Trinkwasser rar ist, wissen manche Länder im Norden nicht, wohnen damit. Island zum Beispiel verfügt über schier unerschöpfliche Mengen reinsten Gletscherwassers. Das ist nicht nur ein wahrer Trinkgenuss, sondern auch besonders gesund:

Mit 9,4 mg/l liegt der Sauerstoff in Isländischem Quellwasser weit über den üblichen Werten. Der ph-Gehalt von 8,5-8,8 trägt zu einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt bei. Und durch einen extrem niedrigen Mineralienanteil von 55 mg/l empfiehlt sich Islandwasser nicht nur für die Zubereitung von Babynahrung,

schmeichelt derart Zunge und Gaumen, dass man sich verblüfft fragt, wie man bisher eigentlich den so häufig mit Kohlesäure versetzten, knallharten Sprudel herunterbekommen hat. Doch auch stille Tafelwässer haben normalerweise einen Härtegrad gegenüber dem die Islandquelle bereits beim ersten Schluck wie eine samtig-zarte Substanz erscheint, die nicht von dieser Welt zu sein scheint. Dazu schmeckt es nicht nur erfrischend – es macht auch "süchtig". Der Grund: Wissenschaftler vermuten, dass die enthaltenen Moleküle unseren Körperzellen ähneln und die meisten Menschen deshalb spontan auf Gletscherwasser aus Island anspringen. Die Reinheit lässt zudem keinerlei bitteren oder gar metallischen Nachgeschmack aufkommen wie er bei vielen handelsüblichen Tafelwässern zu beobachten ist.

Die Isländer selbst schätzen ihr kühles „Gold“ aus den Tiefen ihrer Vulkanfelsen als tägliche Heilquelle, der nur wenig andere Herkunftsorte auf der Welt „das Wasser reichen können“. Als etwa ein multinationaler Lebensmittelkonzern kürzlich versuchte, eine der begehrten Quellen der nordischen Insel zu erwerben, wurde er brüsk abgewiesen. Genehmigungen für eine ausländische Beteiligung an den natürlichen Vorkommen sind selten – und die Isländer behalten sich vor, stets die Majorität der Anteile an den Quellen zu halten.

- **ICEIS**

sondern auch für die Entschlackungskur im Frühjahr. Außerdem ist isländisches Gletscherwasser so weich wie kaum ein anderes Tafelwasser.

Torsten Kowitz aus Ellefeld im Vogtland haben wir es zu verdanken, dass dieses "sprudelnde Gold" seit Kurzem den Weg aus den Tiefen der isländischen Vulkane auch zu uns findet. Seine eigens zu diesem Zweck gegründete Firma **ICEIS** bietet Islandwasser in Deutschland, Österreich, der Schweiz und Osteuropa an - im praktischen 5-Liter-Bag. Ein Teil des Erlöses fließt in humanitäre Wasserprojekte in Afrika. Außerdem unterstützt **ICEIS** Kriegsflüchtlinge in Deutschland: Als im vergangenen Sommer in einer sächsischen Aufnahmestation bei über 30 Grad Hitze das Trinkwasser knapp wurde, half ICEIS-Geschäftsführer Torsten Kowitz spontan mit einer Ladung kühlem Quellwasser aus Island. So geht es auch! 🌿