



Sommergetränke ohne Alkohol

Switzel

Für eine Karaffe mit einem Liter Fassungsvermögen benötigt man

Ursprünglich als „haymakers punch“ bekannt, leitet sich das Wort switzel wohl von „swizzle“, dem Wort für Bauernfängerei ab. Diese tranken das Erfrischungsgetränk gerne bei der Arbeit, erinnert der Genuss mit seinem leicht brennenden Abgang doch ein bisschen an alkoholische Getränke. Zudem sorgt es mit seinen Zusammensetzungen für einen ausgeglichenen Elektrolyt und Mineralstoffhaushalt, wirkt aufgrund seiner Inhaltsstoffe entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem.

Zutaten:

50 g frischen Ingwer, fein gerieben,
50 g Honig aus der Region vom Imker (wer es süßer mag, auch mehr...)
100 ml Apfelessig
Saft einer Zitrone
1 L Wasser

Zubereitung:

Den geriebenen Ingwer in einen Topf geben. 500 ml Wasser aufgießen und einmal aufkochen. Zugedeckt 15 Minuten auf ausgeschalteter Herdplatte ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen und im Kühlschrank kalt stellen. Zum Anrichten alle Zutaten in der Karaffe mischen. Nach Belieben mit Bio-Zitronenscheiben garnieren und Eiswürfel dazu geben. Im Winter kann der Switzel auch warm genossen werden!

Apfelessig selbstgemacht

1-2 Bio-Äpfel (oder die Schalen und Kerngehäuse davon, oder die runtergefallenen Äpfel aus dem eigenen Garten) klein schneiden und in ein mindestens 1 Liter fassendes, sterilisiertes Glasgefäß geben. Gut mit Wasser bedecken und zum Starten ½ TL Zucker oder Honig dazu geben. Das Gefäß mit einem Gaze-Tuch oder Nylonstrumpf bedecken und – WARTEN.

Nach 2-3 Tagen entwickelt sich weißer Schaum auf der Oberfläche. Gut so! Den Inhalt immer mal wieder sanft schütteln, um eine Schimmelbildung an der Oberfläche zu vermeiden. Mit fortschreitender Dauer entwickelt sich der typische Essig-Geruch, der allerdings immer angenehm sein sollte. Die Früchte sinken irgendwann ab, die Flüssigkeit wird trüb und nach ca. 2 Wochen kann abgefiltert werden. In Saubere (Sterilisierte) Flaschen umfüllen, wieder mit einem Tuch bedecken und über die Dauer von 4-6 Wochen vergären lassen. Schlieren, die sich bei der Essigbildung zeigen, klumpen später zusammen und bilden im besten Fall eine „Essigmutter“, die für weitere Ansätze genutzt werden kann! Abschließend den fertigen Essig erneut filtern, wiederum in sterilisierte Flaschen umfüllen und verschließen. Jetzt ist der Apfelessig genussfertig und kann im Switzel verwendet werden!



Infused Water

Für einen Glas-Wasserspender von 2 Litern braucht man

Orangen-Lavendel-Wasser

Zutaten:

2 Bio-Orangen
5 frische, ungespritzte Lavendelblüten
eine Handvoll Minze-Blätter
2 L Leitungswasser

Zubereitung:

Orangen mit der Schale in Scheiben schneiden, in den Wasserspender geben. Restliche Zutaten ebenfalls einfüllen und über Nacht ziehen lassen. Am nächsten Tag vollständig genießen. Zum Servieren vorab eingefrorene Zitrusseiben in ein Glas geben, mit Blüteneiswürfeln auffüllen und mit Leitungswasser mischen.

Pfirsich-Rosmarin-Wasser

Zutaten:

4 Pfirsiche
1 Bio-Limette
ein Zweig frischer Rosmarin
2 L Leitungswasser

Zubereitung:

Pfirsiche vom Stein lösen und in grobe Würfel schneiden. Limette in Scheiben schneiden und alles zusammen mit dem Rosmarin in den Getränkespender geben. Mit Wasser auffüllen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. Am nächsten Tag vollständig genießen. Zum Servieren einige Scheiben Pfirsich in ein Glas geben, mit Leitungswasser auffüllen und einem Rosmarinzweig garnieren.

Zweierlei KIWI-Wasser

Zutaten:

2 grüne Kiwis
2 gelbe Kiwis
eine Nuss frischen Ingwer
1 kleine rote, frische Chili Schote
2 L Leitungswasser

Zubereitung:

Kiwis und Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit der Chili in den Getränkespender geben und mit Wasser auffüllen. Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. (Wer´s ganz scharf mag, ritzt die Chili an!)
Zum Servieren vorab eingefrorene Chilis in ein Glas geben, mit Kiwi-Scheibe garnieren und mit dem Infused Water auffüllen.



Mocktails

Ipanema

Zubereitung:

1 Bio-Limette achteln, mit 1 EL braunem Zucker in ein Glas geben und mit einem Holzstößel zerdrücken. Crushed Eis bis zum Rand dazu geben und alles mit Ginger-Ale auffüllen.

VirGIN-Tonic

Zubereitung:

1 Teil Wachholder-Sirup mit 7 Teilen eiskaltem Tonic Water aufgießen. Nach Wunsch garnieren mit Gurkenscheiben, einer Limettenspirale oder frischen Minze-Blättern und zerdrückter Wacholder-Beere.
Im Ballon-Glas servieren.

Wacholder-Sirup

Zutaten:

50g Wacholder-Beeren
1 TL Piment-Körner
5 Kardamom-Kapseln
1 Bio-Zitrone
1 Bio-Orange
300ml Wasser
150g Zucker

Zubereitung:

Wacholder, Piment und Kardamom mit dem Wasser zusammen kurz aufkochen und zugedeckt ziehen lassen. Von der Zitrone und Orange die Schale dünn abschälen. Mit einem Kartoffelstampfer die weich gewordenen Gewürze im Topf zerdrücken. Zucker dazu geben und alles erneut aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Die Zitruschalen dazu geben und abgedeckt einen Tag ziehen lassen. Durch einen Filter gießen und in saubere (sterilisierte) Flaschen abfüllen.