



KARINA
REICHL

Fräulein Grüns
WILDE
GETRÄNKE
— AUS DER —
NATUR

Servus

KARINA
REICHL

Fräulein grüns
WILDE
GETRÄNKE
— AUS DER —
NATUR

Servus

GETRÄNKE

— MIT —

ZUCKER

ÜBERRASCHENDER GARTENKRÄUTERSIRUP

FICHTENWIPFELSIRUP

LIEBLICHER VEILCHENSIRUP

KRÄUTERRASEN IM GLAS

SÄUERLICH-SÜSSER APFEL-THYMIAN-SIRUP

NASCHGARTEN-SCHICHTSIRUP

FRÜHLINGSHAFTER TRAUBENKIRSCHENSIRUP

FERMENTIERTER HOLLERSPRUDEL

SCHOKO-MINZ-MILKSHAKE

LAVENDEL-MARILLEN-SCHICHTSIRUP

FRAUENKRÄUTER-SPRUDEL

WIESENKRÄUTER-KRACHERL

GETRÄNKE-ZUCKER

— ZUM —

AUFSPRITZEN

SOMMER-SONNEN-BLÜTENZUCKER

PRICKELNDER FLIEDERZUCKER

WALDERDBEER-ZUCKER

ORANGES GESCHMACKSDUO

GETRÄNKE

— MIT —

ZUCKER-ALTERNATIVEN

BLAUE-BLÜTEN-ERFRISCHUNG

GURKEN-BASILIKUM-FLIP

KÜHLER-KOPF-DRINK

ROSENSIRUP

WALDMEISTER-DATTEL-DUETT
BEERENBLÄTTER-EISTEE
BUTTER-MILCH MIT KRÄUTERKICK

AUFGEPEPPTES WASSER

APFEL-FLIEDER-ROMANZE
LINDENBLÜTEN-KIRSCH-KUSS
SÜSSE FRAU HOLLE IM GLAS
BLAUES ZAUBERWASSER
ZITRUS-KRÄUTER-ZISCH
MELONEN-MELISSEN-MIX

Ein Regal voller Getränke...

..., die unsmunterer, vitaler, glücklicher machen und dabei mit den unterschiedlichsten, oft kuriosesten Geschmacksrichtungen verführen sollen ... Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, wie riesig so ein Getränkeregalein einem Supermarkt ist? Warum sollte ich mir also noch selbst Getränke zubereiten, wenn ich doch fast erschlagen werde von Säften, Limonaden und Co? Ich verrate Ihnen gerne, warum ich mich in meinem eigenen Leben dazu entschieden habe, neben dem klassischen Wasser, das wir aus der Leitung genießen können – was für ein Privileg –, meine Erfrischungsgetränke öfter selbst herzustellen. Ich lebe und liebe Kräuter, die Natur und alles, was sie uns an Zutaten wie Beeren, Blüten oder Früchten schenkt. Das alles sind Lebensmittel, aus denen man wunderbare Getränke kreieren kann. Dabei weiß ich genau über die Inhaltsstoffe Bescheid, und versorge meinen Körper mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen. Dazu kommt der Geschmack, der mir jedes Mal ein Lächeln auf die Lippen zaubert, wenn ich erkenne, dass Kirschen wunderbar mit Lindenblüten harmonieren, oder Löwenzahnblüten mit Orangenschalen. Auch jedes klassische Leitungswasser kann durch die Zugabe von Blüten, Kräutern oder Beeren ein wohlschmeckendes und oft überraschendes Ergebnis liefern, das mich unter anderem dazu führt, mehr zu trinken. Aus dieser Motivation heraus ist dieses Buch entstanden. Ich möchte Ihnen mit meinen selbst kreierten

Rezepten Anregungen geben, die leicht umzusetzen sind und trotzdem hervorragend schmecken. Außerdem möchte ich Ihnen auf diesem Wege wieder näherbringen, wie wunderbar die Welt der Kräuter und wie vielfältig einsetzbar alles, was uns die Natur schenkt, ist. Denn das ist mein Leben, meine Leidenschaft, meine Berufung.

Mit Fräulein Grün darf ich nun schon seit Jahren Menschen zeigen, warum auch wir ein Teil der Natur sind und wie wir Kräuter und Heilpflanzen in unser Leben einbauen können. Mit diesem Rezeptbuch, das sich um wunderbare Naturgetränke dreht, möchte ich einen neuen genüsslichen Ansatz liefern, sich der Natur und ihren grünen Schätzen wieder ein Stückchen anzunähern. Wenn Sie mit den Schätzen der Natur bereits am Weg sind, freue ich mich, Ihnen vielleicht neue Verarbeitungsideen mitgeben zu können.

Eines ist mir wie immer sehr wichtig: Egal, ob Kräuterfreund oder gerade erst am Anfang, wenn Sie sich Kräuter, Beeren oder Blüten aus der freien Natur holen, dann versichern Sie sich bitte immer zu hundert Prozent, dass Sie nichts Giftiges mitnehmen. Sammeln Sie nur, was Sie auch eindeutig erkennen können und bitte immer mit Rücksicht auf die Natur, die uns so vieles schenkt. Viele der Zutaten können Sie auch im eigenen Garten oder sogar im Topf auf dem Balkon anbauen. Natürlich können Sie diese auch im Supermarkt kaufen, achten Sie dabei aber bitte auf Bio-Qualität.

Das Problem mit dem Zucker

Ja, ich weiß, das Thema Zucker ist ein schwieriges. Auch für mich. Ich versuche immer wieder, komplett auf Zucker zu verzichten, habe mich aber grundsätzlich mit mir selbst darauf geeinigt, vor allem auf den »versteckten« Zucker in vielen Lebensmitteln zu achten und diesen aus meinem Leben zu streichen. Gerade in den Getränken, die wir kaufen, sind oft raue Mengen an Zucker versteckt.

Aber muss man ganz auf Zucker verzichten? Sind wir mal ehrlich: Ein wenig bewusst genossenen Zucker kann unser Körper gut vertragen. Ich habe in meiner Arbeit mit Kräutern, alten Rezepten und Verarbeitungsmethoden unserer Heimat gesehen, dass Zucker oft als Haltbarkeitsmacher eingesetzt wird. Das gilt in der Naturapotheke etwa für den Hustensaft, zum Beispiel mit Fichtenwipfeln, für Genussmittel wie Marmeladen oder – für dieses Buch besonders interessant – für die Herstellung von Sirupen. Zucker bietet auch eine schonende Methode, um wertvolle Vitamine nicht durch Hitze zu zerstören und – wie Sie bei den Rezepten für geschichtete Sirupe sehen werden – etwa Beeren dennoch flüssig zu machen. Trotzdem soll es auch Getränke aus der Natur geben, die ohne raffinierten Zucker auskommen. Die unterschiedlichen Kapitel werden Ihnen zeigen, wie man auch Zuckerarten wie Rohzucker, Zuckeralternativen wie Birkenzucker oder andere Süßungsmittel wie Honig oder

Datteln verwenden kann. Bei manchen Rezepten habe ich natürlich auch ganz auf Süßungsmittel verzichtet. Ich liebe beispielsweise die Einfachheit von aromatisiertem Wasser. Jedes Getränk bekommt dadurch einen besonderen Geschmack und wenn Sie anfangen, ein wenig mit den Schätzen aus Kräutern, Blüten und Beeren zu experimentieren, werden Sie bestimmt auch bald ihre eigene Lieblingsmischung finden. Lassen Sie sich darauf ein. Sie werden erkennen, wie wunderbar die Getränke aus der Natur schmecken können.

Damit stoße ich mit Ihnen an - auf eine wunderbar vielfältige Geschmacksexplosion mit meinen Getränken aus der Natur!

Ihre Karina Reichl

GETRÄNKE
— MIT —
ZUCKER

