

RICHARD MAN

GENIALE DRINKS

ALKOHOLFREI



riva

Wein, Bier, Tonics, Kombucha und Säfte
mit vollem Geschmack und null Promille

RICHARD MAN

GENIALE DRINKS
ALKOHOLFREI

RICHARD MAN

GENIALE DRINKS

ALKOHOLFREI

**Wein, Bier, Tonics, Kombucha und Säfte
mit vollem Geschmack und null Promille**

Übersetzt aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

riva



Richard Tuhlin
NON-ALCOHOLIC SPARKLING WINE
PREMIÈRE ÉDITION
ROSE
FRANCE

INHALT

VORWORT	7
GETRÄNKE UND ESSEN	10
BEVOR SIE LOSLEGEN	23
WASSER	30
SAFT	56
TEE	86
KOMBUCHA	112
WEIN, BIER UND CIDER	136
GRUNDREZEPTE	162
REGISTER	172
DANKSAGUNG	175



VORWORT

7

Ich arbeite mit Spirituosen, seit ich 15 bin. Oder 18, falls Sie Bürokrat sind. Ich wuchs in einem Kneipenmilieu auf, das in der schwedischen Esskultur und im Herzen des schwedischen Volkes fest verankert ist. Vier kleine Gerichte, süßsaure Sauce, frittierte Banane mit Eis – Sie wissen schon. Meine Eltern kamen aus Hongkong nach Schweden, um hier in den Sechziger- und Siebzigerjahren ihr Glück zu finden. Das Glücksrezept waren ein Chinarestaurant und eine Bar mit Bühne in einer Arbeiterstadt in Dalarna. In dieser Bar lernte ich alle Schnulzensongs der Neunzigerjahre kennen und wie man Grog zubereitet. Der Grog brachte mir Jobs als Barkeeper in Stockholm, London, New York, Neunzigerjahre der ganzen Welt ein. Auf meinen Reisen wurden aus dem Grog dann Cocktails, und ich entwickelte mich von einem Jungen aus Dalarna zu einem Nerd. Ein Nerd in Sachen Essen und Trinken. So besessen, dass ich ein Examen als Diplomingenieur für Chemietechnik von der Königlichen Technischen Hochschule in Stockholm mein Eigen nenne. Nicht, weil ich beabsichtige, mich irgendwie mit Nanotechnologie zu beschäftigen, sondern weil Essen und Trinken in ihrer reinsten Form Chemie sind. Über die Jahre habe ich Berufsbezeichnungen und Titel wie Barbesitzer, Sommelier, Botschafter für Spirituosenmarken und Branchenoptimierer der Barbranche des Jahres 2016 gesammelt.

Ich liebe meine Branche, aber der Alkohol an sich ist mir nie wichtig gewesen. Das Erlebnis, das ich den Gästen verschaffen und servieren kann – das ist es, was mich lockt. Das ist es, was ich immer weiterentwickeln wollte. Einige meiner besten Erfahrungen und Speisen und Getränke kamen ohne Alkohol aus. Das liegt sicher daran, dass sie in Kulturen stattfanden, in denen Alkohol nicht den gleichen Stellenwert hat wie in Schweden. In meiner Heimat verknüpfen wir doch gerne besondere Stunden, Feiertage und andere Annehmlichkeiten mit Alkohol. Egal, ob wir zu einem Essen bei uns zu Hause einladen oder ob wir ausgehen.

Ich selbst beschäftigte mich zum ersten Mal richtig mit alkoholfreien Getränken in Kombination mit Essen, als meine Frau und ich unser erstes Kind erwarteten. Wir aßen häufig auswärts in Restaurants, und die Lokale, die wir aufsuchten, hatten sowohl im Hinblick auf Speisen und Getränke als auch in Bezug auf den Service große Ambitionen. Doch leider offenbarte sich schnell, wie beeinträchtigt das Erlebnis sein kann, wenn weder die Serviceambitionen noch die sorgfältig ausgewählten Getränkeempfehlungen den alkoholfreien Gast einschließen. In der Hoffnung, eine Verbesserung in der Branche zu erreichen, begab ich mich auf die Suche nach Geschmack und Süffigkeit in nicht alkoholischen Zutaten. Gleichzeitig durfte ich für die Barausstattung des Fotografischen Museums mit Fokus auf alkoholfreie Getränke und nachhaltigen Konsum beratend tätig werden. Und das weckte natürlich wieder den Nerd in mir.

Ich habe also in den letzten Jahren viel Mühe darauf verwendet, alkoholfreie Getränke mit Essen zu kombinieren. So viel, dass ich jetzt das Gefühl habe, zu diesem Thema etwas zu sagen zu haben. Etwas beitragen zu können. Ein Getränk muss gut schmecken, egal ob mit oder ohne Alkohol. Getränke, die zum Essen serviert werden, müssen dazu passen, egal ob mit oder ohne Alkohol. Und Ihre Gäste sollen einen fantastischen Abend erleben, egal ob mit oder ohne Alkohol.





Keller
AMERICAN STYLE WHEAT ALE
THE SUN

Floral design on the tulip-shaped glass.

Cucumber slices in a glass.

Orange and citrus squeezer.

Small metal strainer with round items.

Rectangular tray with jam and tool.

GETRÄNKE UND ESSEN

LEICHTE, FRISCHE KÜCHE

- 73 **Autumn Punch**
- 152 **Brombeer-Spritz**
- 85 **Harvest Collins**
- 149 **Lagermonade**
- 44 **Raspberry Punch**
- 129 **Rhabarber und Honig**
- 48 **Sekanjabin mit Holunderblüten**
- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 130 **Kräuter und Kamille**
- 68 **Spring Garden**

KOMPLEXE GERICHTE

- 98 **Agua de Jamaica mit Ingwer und Zimt**
- 50 **Orange und Fenchel**
- 41 **Orangenblüten und Gurke**
- 43 **Ayran Ginger Fizz**
- 152 **Brombeer-Spritz**
- 141 **Blüten und Bläschen**
- 144 **Chilles Michelada**
- 74 **Chilles Virgin Mary**
- 117 **Die Wälder von Dalarna**
- 64 **Wacholder und Tonic**
- 101 **Fancy Tea Shake**
- 126 **Garden of Life**
- 97 **Hong Kong Style Yuan Yang Tea**
- 38 **Horchata de Almendras**
- 149 **Lagermonade**
- 63 **Monsieur Cheng**
- 93 **Morning Glory Sigrid!**
- 155 **Pan-Asia-Tiki-Limonade**
- 47 **Pfeffriges Agua fresca mit Wassermelone**
- 81 **Roots and Juice**
- 122 **Ruby red Kombucha**
- 133 **Sangria presso**
- 134 **Scoby colada**
- 48 **Sekanjabin mit Holunderblüten**
- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 143 **Swanky Pineapple Cocktail**
- 36 **Tomaten am Stiel mit Basilikum**
- 108 **Tropic Matcha-Mojito**

WÜRZIGE, AROMATISCHE GERICHTE

- 43 **Ayran Ginger Fizz**
- 121 **Blueberry Hill**
- 117 **Die Wälder von Dalarna**
- 60 **Ein Glas Roter**
- 158 **Ingwer und Bier**
- 94 **Apfel und Kamille**
- 76 **Coffee Juice**
- 103 **Open Sesame**
- 111 **Red tea Punch**
- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 118 **Sweet Violet**
- 53 **Wassermelone und Rosmarin**

Wenn Sie wissen, was Sie kochen möchten, können Sie hier nach passenden Getränken dazu suchen. Nähere Erklärungen zu den einzelnen Gerichtekategorien finden Sie auf den Seiten 20 bis 22.

GEGRILLTES

- 98 **Agua de Jamaica mit Ingwer und Zimt**
- 79 **Backyard Highball**
- 121 **Blueberry Hill**
- 144 **Chilles Michelada**
- 101 **Fancy tea Shake**
- 158 **Ingwer und Bier**
- 150 **Ginger Summit**
- 94 **Apfel und Kamille**
- 76 **Coffee Juice**
- 157 **Mimosa mit Konfitüre**
- 63 **Monsieur Cheng**
- 93 **Morning glory Sigrid!**
- 103 **Open Sesame**
- 155 **Pan-Asia-Tiki-Limonade**
- 47 **Pfeffriges Agua fresca mit Wassermelone**
- 111 **Red tea Punch**
- 133 **Sangria presso**
- 134 **Scoby colada**
- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 143 **Swanky Pineapple Cocktail**
- 118 **Sweet Violet**
- 108 **Tropic Matcha-Mojito**

FETTES ESSEN

- 82 **Aperitivo**
- 73 **Autumn Punch**
- 146 **Bitter Sweet Spritz**
- 141 **Blüten und Bläschen**
- 144 **Chilles Michelada**
- 74 **Chilles Virgin Mary**
- 54 **Wacholderkaffee mit Tonic**
- 64 **Wacholder und Tonic**
- 60 **Ein Glas Roter**
- 150 **Ginger Summit**
- 85 **Harvest Collins**
- 71 **Hausmannsdrink**
- 107 **La Fleur de Vie**
- 157 **Mimosa mit Konfitüre**
- 44 **Raspberry Punch**
- 104 **Rice and Shine**
- 81 **Roots and Juice**
- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 125 **Sonnenaufgang**
- 130 **Kräuter und Kamille**
- 68 **Spring Garden**
- 118 **Sweet Violet**
- 36 **Tomaten am Stiel mit Basilikum**

DESSERTS

- 54 **Wacholderkaffee mit Tonic**
- 67 **Arme-Leute-Port**
- 161 **Fruity Hops**
- 158 **Ingwer und Bier**
- 38 **Horchata de Almendras**
- 107 **La Fleur de Vie**
- 63 **Monsieur Cheng**
- 103 **Open Sesame**
- 104 **Rice and Shine**
- 108 **Tropic Matcha-Mojito**

KÄSE

- 82 **Aperitivo**
- 73 **Autumn Punch**
- 146 **Bitter Sweet Spritz**
- 67 **Arme-Leute-Port**
- 161 **Fruity Hops**
- 157 **Mimosa mit Konfitüre**
- 133 **Sangria Presso**

SPEISEN UND GETRÄNKE IN KOMBINATION

- 12 Eine gelungene Kombination von Essen und Trinken ist immer und überall möglich. Vielleicht wird der Chia-Pudding mit dem neuen Frühstücks-saft vom Kiosk um die Ecke endlich richtig lecker. Und wegen der neuen Kaffeemaschine bei der Arbeit sind Kaffee und Gebäck am Nachmittag mehr als nur eine lebenserhaltende Maßnahme. Oder Sie sind zum Nobelpreis-Galadinner eingeladen und dürfen erleben, was möglich ist, wenn viele Stunden auf die Planung von geeigneten Kombinationen verwendet werden. Wir alle wissen aber auch, was nicht gut funktioniert. Sie brauchen keine Ausbildung als Sommelier, um zu erahnen, dass Zahnpasta und Orangensaft sich nicht gut vertragen. Wer sich für Essen und Getränke interessiert, der wird schnell merken, wenn ihm am Frühstückstisch oder in der Teeküche in der Firma eine gelungene Kombination begegnet. Um Sie dabei zu unterstützen herauszufinden, warum gerade diese Zusammenstellung so gut geschmeckt hat, habe ich einige Tipps und Ratschläge zusammengestellt. Ob Sie das nun Philosophie, Theorie oder Regeln nennen möchten – lernen Sie daraus, aber nehmen Sie das Ganze niemals so ernst, dass Sie den Spaß an der Sache verlieren.

WELCHE FUNKTION GETRÄNKE ZUM ESSEN HABEN

Ein Getränk, das das Essen begleitet, kann verschiedene Funktionen erfüllen. Sie trinken, weil Sie Durst haben, weil Sie Lust auf ein bestimmtes Getränk haben, oder vielleicht sogar, weil Sie das Essen herunterspülen müssen. Möglicherweise gehören Sie aber zu denjenigen, die von einem Getränk mehr erwarten. Haben Sie ein richtig gutes Abendessen zubereitet, möchten Sie gerne auch etwas Leckeres zu trinken servieren. Das Getränk zur Mahlzeit muss für sich allein gut schmecken, aber auch zum Essen passen, das Sie zubereitet haben. In diesem Buch geht es genau um diese Getränke – diejenigen, die zusammen mit dem Essen, das Sie zu sich nehmen, einen gelungenen Gesamtgeschmack ergeben.

Eine geglückte Kombination aus Essen und Trinken kann entweder das Essens- oder das Trinkerlebnis verbessern. Idealerweise werten Speisen und Getränke sich aber gegenseitig auf und tragen beide zu einem Gesamterlebnis bei. Auch Atmosphäre und Umfeld profitieren davon. Sie empfinden das Getränk als angenehm säuerlich und erfrischend, das Essen auf dem Teller passt perfekt dazu, schon fühlt sich der Sommerabend ein paar Grad wärmer an und Ihr Date ist noch hübscher. Wenn Sie so eine Stimmung einmal erlebt haben, sind Sie vielleicht davon ausgegangen, dass der Alkohol im Getränk dafür verantwortlich war, dass sich plötzlich alles noch ein bisschen besser und schöner angefühlt hat. Und womöglich war das auch der Fall. Ich möchte jedoch zeigen, dass man genau diesen Effekt erreichen kann, ohne dass der Alkohol seine Finger im Spiel hat.

Zum bereits erwähnten Umfeld sollte ich noch etwas ergänzen. Ein Teil der Funktionen von Getränken zu Mahlzeiten sind rein sozialer Natur. Stellen Sie sich vor, Sie laden zum Abendessen ein. Sie gehen einkaufen und erklären dem Personal in der Weinabteilung, was Sie kochen möchten, um eine Weinempfehlung zu bekommen. Die Angestellte erzählt etwas von Trauben und Fülle, Sie prägen sich alles ein und wiederholen es später, wenn Sie bei Tisch die Flasche öffnen. Sie schnuppern am Wein, schmecken, schmecken noch mal zusammen mit dem Essen, und dann muss das Ganze kommentiert werden. Die gesamte Prozedur wiederholt sich bei Vorspeise, Hauptgericht, Nach-tisch und vielleicht sogar beim Kaffee – Sie verstehen sicher, was ich meine. Stellen Sie sich vor, jemand in der Runde trinkt keinen Alkohol und kann sich daher auch nicht am Schnuppern und Schmecken und an den Kommentaren beteiligen, bleibt also außen vor. Ich selbst habe schon erlebt, wie das alkoholhaltige Getränk – und damit auch die Person, die es trinkt – dem alkoholfreien vorgezogen wird. Diese falsche Priorisierung führt dazu, dass derjenige, der sich für ein Getränk ohne Alkohol entscheidet, riskiert, ein nicht ganz so herausragendes Gesamterlebnis zu haben wie derjenige, der Alkohol trinkt. Es liegt also nicht am Getränk an sich, sondern möglicherweise mehr an all dem, was es umgibt oder vielleicht nicht umgibt – die Überlegungen bei der Auswahl des Getränks, das Interesse für seinen Geschmack und dafür, wie gut es zum Essen passt, und nicht zuletzt, wie es serviert wird. Wer sich für Essen und Trinken interessiert, für den geschieht all das bei alkoholhaltigen Getränken oft selbstverständlich, entfällt aber meist bei alkoholfreien. Ich hoffe, dass dieses Buch dazu beitragen kann, das Ansehen der alkoholfreien Drinks als Getränk zum Essen zu verbessern und alle, die alkoholfrei trinken, in den sozialen Zusammenhang am Esstisch zu integrieren.

ALKOHOLHALTIG VERSUS ALKOHOLFREI

Alkoholfreie Getränke in allen Ehren, aber es wäre eine Lüge zu behaupten, dass der Alkoholgehalt keine Rolle spielt. Es ist keinesfalls so, dass der Alkohol das Getränk schmackhafter macht oder es besser zum Essen passen lässt. Aber er erfüllt bestimmte Funktionen, die man kennen sollte (neben der Rauschwirkung). In alkoholischen Getränken helfen die Alkoholdämpfe, die Aromen zur Nase zu transportieren. Dadurch können wir die subtilen Düfte und Noten des Getränks leichter wahrnehmen. Praktisch bedeutet dies zum Beispiel, dass man in alkoholhaltigen Weinen die Fruchtsüße sowohl im Duft als auch im Geschmack erleben kann, ohne dass der Wein als solcher süß wäre. Ein Saft dagegen wird weder nach Frucht- noch nach einer anderen Süße riechen oder schmecken, ohne tatsächlich auch süß zu sein. Diese subtilen Düfte und Geschmacksnoten der Getränke mit Alkohol tragen zu deren Komplexität bei. Die Geschmacksnoten kommen in Intervallen und verweilen länger im Mund. Das Getränk wird spannend, süffig und es macht Spaß, es zu analysieren.

ACHTUNG!

In einigen Rezepten in diesem Buch setze ich Angostura Bitter ein. Es handelt sich um eine alkoholhaltige (44,7 %) Kräutermischung aus Trinidad mit Aromen aus Kakao, Kardamom, Pomeranze und getrockneten Kräutern. Die im Rezept verwendeten kleinen Mengen führen dazu, dass der Alkoholgehalt des fertigen Getränks bei weniger als 0,1 Prozent liegt, damit gilt das Getränk immer noch als alkoholfrei. Wenn Sie ein Getränk ganz ohne Alkohol haben möchten, lassen Sie den Angostura einfach weg.

Der Alkohol beeinflusst außerdem die Textur und Fülle eines Getränks. Je höher der Alkoholgehalt, desto fülliger und cremiger die Textur. Aufgrund dieses Phänomens passen Getränke mit viel Alkohol so gut zu fetthaltigen, sämigen Gerichten. Nehmen Sie zum Beispiel das Schnäpschen zum üppigen Weihnachtsschmaus. Der Alkohol wärmt nicht nur den Körper, sondern führt auch zu einem warmen Gefühl im Mund, was besonders bei würzigem Essen wichtig ist. Scharf gewürzte Gerichte schmecken mit einem hochprozentigen Getränk noch schärfer.

In diesem Zusammenhang möchte ich klarstellen, dass es mir nicht darum geht, mit alkoholfreien Getränken alkoholhaltige zu imitieren. Zum einen, weil das meist ohnehin nicht besonders gut funktioniert, zum anderen aber vor allem, weil es den alkoholfreien Getränken nicht gerecht wird. Verschiedene Getränkekategorien haben verschiedene Eigenschaften, und es ist viel schöner und führt zu besseren Ergebnissen, mit diesen Eigenschaften zu arbeiten, als zu versuchen, aus den Getränken etwas zu machen, das sie nicht sind. Abgesehen davon kann man sich zu einer bestimmten Gelegenheit natürlich trotzdem ein Getränk mit bestimmten Eigenschaften wünschen, auch wenn man auf Alkohol verzichtet.

Es ist nicht schwer, ein leckeres alkoholfreies Getränk zu kreieren, das zu einem bestimmten Gericht passt. Aber wenn man anfängt, dieses alkoholfreie Getränk anhand von Parametern wie Geschmackskomplexität zu beurteilen, erlebt man es trotzdem häufig als flach und langweilig. Es passiert nicht viel mehr als das, was man beim ersten Schluck schmeckt und wahrnimmt, und in den meisten Drinks ohne Alkohol gibt es nur wenig, was zu einem bedächtigen Nippen mit eingehenden Geschmacksdiskussionen einlädt. Doch es ist durchaus möglich, so eine Erfahrung zu vermeiden und stattdessen ein Erlebnis vielschichtiger Aromen zu schaffen. In den Rezepten in diesem Buch bin ich meist von einem Basisgetränk ausgegangen und habe dann verschiedene Zutaten ergänzt. Was ich nehme, hängt natürlich teilweise vom Essen ab, zu dem das Getränk meiner Meinung nach serviert werden sollte. Außerdem sollen die verschiedenen Zutaten dem Getränk einen Teil ebenjener Komplexität verleihen, die ich schon erwähnt habe. Die jeweiligen Produkte und Zutaten dürfen ganz einfach verschiedene Eigenschaften beitragen und zusammen ein Getränk mit einer interessanten Komplexität bilden, die zu einem bestimmten Anlass oder einem bestimmten Gericht passt.

Um noch einmal auf das Beispiel mit fetthaltigen, sämigen Speisen zurückzukommen, die häufig vom Alkohol im Getränk profitieren: Manchmal habe ich den Alkohol durch eine Säure ersetzt und diese durch die Fetthaut auf der Zunge »schneiden« lassen, die sonst die Geschmacksknospen daran hindern würde, alle Geschmacksrichtungen wahrzunehmen. Die Säure kann aus verschiedenen Quellen wie etwa Zitrusfrüchten oder Essig kommen. Sie trägt zu diesem Gefühl eines vielschichtigen Geschmacks bei.

Dieses Zusammenstellen von Produkten mag kompliziert erscheinen, aber sehen Sie es doch als einen der großen Vorteile der alkohol-

freien Getränke. Sie können ganz frei mischen und kombinieren, was Sie möchten, und das auf eine Art, die in der Regel in Gesellschaft inakzeptabel wäre, wenn Sie das Gleiche mit Bier, Cider und vor allem Wein täten. Wenn Sie einen Barolo mit Heidelbeersaft mischen oder etwas Holundersaft in den Jahrgangschampagner träufeln, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Ihre Einladung zum nächsten Treffen der Kochgruppe auf wundersame Weise verloren geht. Es ist aber überhaupt nicht befremdlich, wenn Sie Kombucha mit Ananassaft mischen oder etwas Johannisbeersaft in einen Moosbeeren-Drink geben. Diese Freiheit führt übrigens auch dazu, dass Sie ohne Weiteres die Rezepte im Buch so abstimmen können, dass sie zu Ihren persönlichen Vorlieben passen. Zu sauer? Noch ein wenig Zuckersirup oder Agavensirup. Zu süß? Mit Zitronensaft oder Essig verdünnen. Eigentlich ganz einfach, oder? Diese Freiheit nimmt man sich bei Bier, Cider oder Wein nicht so gerne heraus.

GESCHMACK

Um die Theorien zu Essens- und Getränkekombinationen zu verstehen, muss man wissen, was Geschmack ist. Der Geschmackssinn sitzt in der Mundhöhle, größtenteils auf der Oberseite der Zunge. Die Rezeptorzellen in den Geschmacksknospen reagieren auf die fünf verschiedenen Geschmacksqualitäten süß, sauer, bitter, salzig und Umami, auch Grundqualitäten genannt.

Wie wir Geschmäcke wahrnehmen und was wir als wohlschmeckend empfinden, ist im Großen und Ganzen individuell verschieden. Frühere Geschmackserlebnisse, das, was wir mit verschiedenen Geschmäckern verbinden, und aus welcher Esskultur wir kommen, sind Aspekte, die unsere Wahrnehmung beeinflussen. Wenn es aber darum geht, wie die Grundqualitäten einander beeinflussen, gibt es einige einfache Grundregeln.

Süße ist die Grundqualität, die das breiteste Publikum anlockt. Schon in der Muttermilch kommt sie vor, und sie ist der erste Geschmack, den wir als Kinder erleben. Süße gibt es sowohl im Essen als auch in Getränken, sie kann von reinem Zucker, Honig oder verschiedenen Sirupformen stammen. Doch die Süße kann auch von Zutaten kommen, an die wir bei Süße vielleicht nicht unbedingt gleich denken, etwa im Ofen gebackenes Wurzelgemüse, Sahne oder karamellierte Zwiebeln.

Eine gute Grundregel ist, ein Getränk zu wählen, das mindestens die gleiche Süße hat wie das Essen. Soll es zum Dessert serviert werden, kann das Getränk süßer sein als das Dessert, da es sonst möglicherweise als sauer empfunden wird. Man kann aber auch einen ganz anderen Weg gehen und nicht mit Süße im Getränk arbeiten. Denken Sie zum Beispiel an Kaffee und Tee – Getränke, die wir häufig zu Desserts oder Süßspeisen servieren. Da arbeitet man stattdessen mit bitteren und herben Aromen als Gegengewicht zur Süße.

Säure ist eine andere Grundqualität, die man in Speisen und Getränken häufig findet. Die Ausgewogenheit zwischen der Säure im Essen

**Mit Süße im Essen
schmeckt das Getränk:**
frischer, bitterer, herber,
weniger süß.

**Mit Süße im Getränk
schmeckt das Essen:**
frischer, bitterer, weniger
salzig, weniger süß.

und der im Getränk ist Voraussetzung dafür, dass die Kombination angenehm wird. Ist die Säure im Essen zu prominent, schmeckt das Getränk flach und hat keine Frische mehr. Im umgekehrten Fall ist das Problem nicht so schwerwiegend, da das Essen selten so abhängig von seiner Säure ist wie das Getränk.

Die Säure im Getränk kann außerdem als Gegengewicht zu fettem Essen wirken und so zu einem frischeren Gesamteindruck beitragen. Sie bewirkt also, dass ein sehr fetthaltiges Gericht als frischer empfunden wird, führt aber gleichzeitig dazu, dass die Säure im Essen als weniger säuerlich oder als weniger frisch erlebt wird.

Bitter ist die unbeliebteste Grundqualität, die wir meist erst spät im Leben zu schätzen lernen. Einige tun das sogar nie. Das ist eigentlich nicht verwunderlich, da der Mensch instinktiv bei bitteren Geschmäckchen vorsichtig ist, denn das Bittere kann ein Indikator dafür sein, dass das, was da gerade verzehrt wird, giftig ist. Im Essen sind Zutaten wie weißer Spargel, Rucola und Endivien bitter, aber auch Kräuter wie Thymian und Rosmarin können bitter wirken. Getränke, die meist bitter sind, sind Bier, Grapefruitsaft und Sanbittèr. Man muss Bitteres in Speisen und Getränken vorsichtig kombinieren, da sich der bittere Geschmack sonst verstärkt.

Ein leicht bitteres Getränk passt beispielsweise gut zu Wurstwaren und Käse. Das Bittere im Getränk kann salzige Speisen ein wenig dämpfen und die Geschmacksknospen vom Fett im Essen befreien.

Salzigkeit eignet sich gut als Geschmacksbrücke zwischen Speisen und Getränken. Das Salz findet sich meist nur im Essen und verstärkt die Geschmäcke der Zutaten, gleichzeitig rundet es Süße, Säure und Bitteres im Getränk ab.

Das Wort *Umami* kommt aus dem Japanischen und bedeutet in etwa delikat. In der westlichen Welt war Umami lange eine unbekannte Geschmacksqualität. Natürlich gab es den Geschmack, er fand aber nur selten Erwähnung, und es gab kein Wort dafür in unserem Alltagsvokabular. Heute ist es auch bei uns eine ganz normale Grundqualität. Umami kommt in fettem Fisch, Schalentieren, Pilzen, Tomaten und Käse sowie in vielen asiatischen Produkten wie Fisch- und Sojasauce vor. Gerichte mit viel Umami sind nicht so leicht mit Getränken zu kombinieren, meist passen ein nicht sehr bitteres Bier oder ein Tee gut. Um sich im Teedschungel nicht zu verirren, ist man gut beraten, einen Tee aus einem Land zu nehmen, in dem Umami im Essen häufig vorkommt. Teesorten aus China, Taiwan und Japan eignen sich meist gut.

DER GERUCHSSINN

Wir können also fünf Geschmacksqualitäten wahrnehmen. Unser Geruchssinn dagegen ist in der Lage, 10 000 verschiedene Duftstoffe zu unterscheiden. Die Zellen des Geruchssinns sitzen alle auf einem nur wenige Quadratzentimeter großen Organ ganz oben im Nasendach. Mithilfe des Geruchssinns können wir Duft- und Geschmacksnuancen wahrnehmen. Es heißt, dass etwa 90 Prozent dessen, was wir schmecken,

Mit Säure im Essen schmeckt das Getränk: süßer, weniger frisch, weniger herb, weniger bitter.

Mit Säure im Getränk schmeckt das Essen: süßer, weniger frisch, weniger herb, weniger scharf.

Mit Bitterem im Essen schmeckt das Getränk: bitterer, süßer, herber, schärfer, weniger frisch.

Mit Bitterem im Getränk schmeckt das Essen: bitterer, süßer, weniger frisch, weniger salzig, schärfer.

Mit Salzigkeit im Essen schmeckt das Getränk: weniger frisch, weniger süß, weniger herb, weniger bitter.

Mit Umami im Essen schmeckt das Getränk: herber, bitterer.

vom Geruchssinn kommen. Nichts mehr zu schmecken, haben wir alle schon einmal erlebt. Wenn wir stark erkältet sind und die Nase dicht ist, bleiben nur noch die Grundqualitäten, also die, die auf der Zunge sitzen und daher nicht ausgeschaltet sind. Vieles von dem, was wir im Alltag als Geschmäcke bezeichnen, also zum Beispiel der Geschmack von Äpfeln oder Tomaten, sind eigentlich Gerüche. Wenn wir essen, füllt sich die Mundhöhle mit Gerüchen, die bis zu den Geruchszellen in der Nase aufsteigen. Das lässt uns fälschlicherweise glauben, dass wir schmecken. Wenn wir erkältet sind, verstopfen diese Kanäle zu den Geruchszellen und wir verlieren das Geschmackserlebnis – oder besser gesagt, das Geruchserlebnis. Gerüche und Geschmäcke, die vom Geruchssinn wahrgenommen werden, bezeichnen wir im Folgenden als Aromen.

DER TASTSINN

Mit dem Tastsinn nehmen wir zum Beispiel Fülle, Textur, Schärfe, Kohlensäure und die Temperatur dessen, was wir in den Mund nehmen, wahr. Und diese taktile Wahrnehmung dessen, was wir essen oder trinken, wirkt sich darauf aus, wie wir ihren Geschmack erleben. So kann der Tastsinn uns helfen, wenn wir Speisen und Getränke kombinieren möchten.

Fülle ist hier zu verstehen als Gefühl im Mund. Eine Speise oder ein Getränk kann sich leicht oder vollmundig anfühlen. Ein neutrales Wasser sorgt für ein leichtes Mundgefühl, während Apfelsaft fülliger schmeckt. Wenn man Speisen und Getränke kombiniert, kann man mit Fülle auf ganz unterschiedliche Art arbeiten – oft hängt es davon ab, woher die Fülle kommt. Eine Möglichkeit ist, Speisen und Getränke mit in etwa gleicher Fülle zu servieren, um zu vermeiden, dass das Leichtere untergeht. Sie können die Fülle einer Speise aber auch abdämpfen, indem Sie sie mit einem säuerlichen oder kohlenstoffhaltigen Getränk kombinieren. Letzteres sollten Sie in Erwägung ziehen, wenn der Eindruck von Fülle vom vielen Fett im Essen herrührt, denn Säure und Kohlensäure brechen das Fett auf und machen das Gericht etwas leichter.

Textur ist in etwa das Gleiche wie Konsistenz, das heißt, wie sich etwas im Mund anfühlt. Die Textur eines Gerichts kann beispielsweise weich, cremig, hart, knusprig, knackig oder fettig sein. Es kann sich lohnen, fettigen und sämigen Texturen besondere Aufmerksamkeit zu schenken, wenn Speisen und Getränke kombiniert werden sollen. Fett im Essen ist ein Geschmacksverstärker, der für ein Gefühl von Fülle im Essen sorgt. Das gilt auch für Cremigkeit. Ein cremiges Gericht, zum Beispiel ein Kartoffelpüree, wird häufig aufgrund seiner Konsistenz als füllig empfunden. Und wie man der Fülle mit einem Getränk am besten begegnet, habe ich bereits im vorangegangenen Absatz beschrieben.

Manchmal legt sich das Fett auch wie eine unangenehme Haut in den Mund. Dann wirkt eine Speise schwer und wenig frisch, und Geschmäcke und Aromen nimmt man darunter kaum mehr wahr. In diesem Fall wäre es ratsam, das Fett im Essen mit Säure, Kohlensäure