



Inhalt

- 4 Selbst gemachte Erfrischungen
- 22 **Klassische Limonaden**
46 Interview: Der Profi für den perfekten Sirup
- 50 **Prickelndes mit Hefekulturen**
70 Interview: Eine Cola zum Frühstück
- 84 **Fassbrausen**
- 96 **Eistees**
106 Interview: Der junge Mann und der Tee
- 124 **Exoten unter den Limonaden**
130 Interview: Der Geschmack von Kaffeekirschen
- 138 **Energydrinks**
144 Interview: Der lange Weg zur genialen Mischung
- 154 **Wasser de luxe**
- 168 Rezeptübersicht
170 Zutatenregister
174 Rezepte nach Kategorie

ABKÜRZUNGEN

Mengenangaben:

TL	Teelöffel
EL	Esslöffel
Msp.	Messerspitze
g	Gramm
ml	Milliliter
l	Liter

Nährwertangaben:

kcal	Kilokalorien
Tb.	Tagesbedarf







19.

21.

18.

3.

2.

17.

20.

22.

16.

9.

8.

5.

7.

13.

Sie sind kühl und fruchtig, prickelnd und köstlich – Limonaden versüßen nicht nur sonnige Sommertage. Allein auf der Basis der heimischen Fruchtarten lässt sich eine unglaubliche Vielzahl von erfrischenden Getränken zubereiten. Dazu kommt das Aroma von Gewürzen, Kräutern und Blüten. In Sirup eingefangen, gibt es dem Geschmack Tiefe. Serviert in einer Glaskanne mit Eiswürfeln und Zitrus-scheiben, sind selbst gemachte Limonaden ein naturreiner Genuss.



1

KLASSISCHE

Limonaden

Klassische Zitronenlimonade

25 MINUTEN + KÜHLZEIT | 1,5 LITER

Pro Glas 19 g Zucker | 84 kcal

Zutaten 4 Bio-Zitronen | 140 g heller Rohrzucker | 1 Prise Salz **Zum Servieren** 700 ml kaltes, stark sprudelndes Mineralwasser | 5 Stängel Zitronenmelisse | Eiswürfel | 1 Bio-Zitrone

1. Zitronen heiß abspülen und trocken reiben. Mit einem Sparschäler oder Zestenreißer die Schale einer Zitrone in Spiralen dünn abschälen. Alle Zitronen auspressen. Es werden knapp 200 ml Zitronensaft benötigt.
2. 500 ml Wasser mit dem Zucker, dem Zitronensaft und einer Prise Salz aufkochen. Die Zitronenschalen dazugeben. Dann die Limonadenbasis abkühlen lassen.
3. Die andere Zitrone in halbe Scheiben schneiden. Die Zitronenschalen aus der Basis entfernen. In einer großen Glaskanne Eiswürfel, Zitronenmelisse und Zitronenscheiben anrichten. Erst mit der Limonadenbasis, dann mit dem kühlen Mineralwasser aufgießen.

Blitz-Bitter-Lemon

10 MINUTEN | 6–8 GLÄSER

Pro Glas (bei 8 Gläsern) 6 g Zucker | 29 kcal



Zutaten 3 Bio-Zitronen | 6 TL heller Rohrzucker | 1 Prise Salz | 5 Eiswürfel **Zum Servieren** 700 ml kaltes, stark sprudelndes Mineralwasser | Eiswürfel

1. Die Zitronen heiß abspülen und gründlich trocken reiben. Bei zwei Zitronen werden zunächst die Spitzen abgeschnitten. Diese Zitronen längs vierteln. Den dicken Faserstrang in der Mitte entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und in einen Standmixer geben.
2. Den Zucker, das Salz, die Eiswürfel und 200 ml Wasser dazugeben. Auf höchster Stufe etwa 2 Minuten lang mixen.
3. Die letzte Zitrone in Scheiben schneiden.
4. Eiswürfel und Zitronenscheiben in Gläsern anrichten. Mit dem Blitz-Bitter-Lemon und dem kühlen Mineralwasser aufgießen.

Tipp Wer keinen Standmixer hat, kann auch einen Pürierstab verwenden. In diesem Fall ist die Zubereitungszeit etwas länger.



Grundrezept mit Kombucha

Der Kombuchapilz, auch Teepilz genannt, ist kein echter Pilz, sondern eine Symbiose aus verschiedenen Hefen und Essigsäurebakterien. Das Gärgetränk wird seit Jahrtausenden in Asien zubereitet und ist Teil der Volksmedizin. Kombuchapilze können über das Internet und selten auch in Reformhäusern oder Bioläden gekauft werden.

Geräte Teekanne | ggf. Tee-Ei | Einweghandschuhe | großes Glasgefäß (2 l Fassungsvermögen, z. B. ein großes Einmachglas) | Stoffstück oder Küchenpapier | Gummiband | Kunststofflöffel oder -kelle

Zutaten 5 Beutel oder 2–3 EL schwarzer Tee | 90 g Rohrzucker | 1 Kombuchapilz | 100 ml Ansatzflüssigkeit des Kombuchapilzes

Info Der Kombuchapilz wird sich nach einigen Wochen teilen und vorher womöglich Schlieren bilden. Außerdem kann der Pilz sinken oder an die Oberfläche steigen. Die Qualität des Pilzes leidet nicht darunter. Bildet sich jedoch Schimmel oder verändern sich Farbe und Geruch, dann müssen der Pilz und die gesamte Ansatzflüssigkeit weggeworfen werden.

Tipp Kombuchatrank hat einen relativ hohen Zuckergehalt und enthält obendrein Koffein. Deshalb sollte man das Getränk nur in Maßen genießen. Mit leicht sprudelndem Mineralwasser lässt sich der Trank verlängern.



1. Den Tee mit 900 ml Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Auch grüner Tee, Oolong oder Früchtetees sind geeignet. Wichtig ist, dass die Teesorten keine ätherischen Öle enthalten wie z. B. Earl Grey. Die Teebeutel entfernen oder den fertigen Tee durch ein Sieb gießen.

2. Den Zucker unterrühren. Die Flüssigkeit vollständig abkühlen lassen. Wenn es schnell gehen soll, die Teekanne in ein kaltes Wasserbad stellen.



3. Den Kombuchapilz vorsichtig unter handwarmem Wasser abspülen. Dabei möglichst Einweghandschuhe tragen. Den Pilz in ein Glasgefäß mit großer Öffnung legen. Es sollte ungefähr 2 Liter fassen. Die Ansatzflüssigkeit und den erkalteten, üßen Tee vorsichtig über den Pilz gießen.



4. Das Glas mit einem Stück Stoff oder Küchenpapier bedecken und mit einem Gummiband befestigen. Das Getränk bei Raumtemperatur eine Woche reifen lassen.

5. Vorsichtig kosten. Dazu einen Kunststofflöffel oder eine Kunststoffkelle verwenden. Die Flüssigkeit darf nicht mit Metall in Berührung kommen. Das Kombuchagetränk muss angenehm süß-säuerlich schmecken. Schmeckt es noch zu süß, sollte es noch einen bis drei Tage weiterreifen.



6. Die Flüssigkeit abgießen. 100 ml beiseite stellen, sie werden für den nächsten Ansatz und zur Lagerung des Pilzes verwendet. Den vergorenen Tee gekühlt trinken oder zu Erfrischungsgetränken weiterverarbeiten.



Kirsch-Minze-Eistee für Kinder

15 MINUTEN + KÜHLZEIT | 1,5 LITER

Pro Glas 8 g Zucker | 39 kcal



Zutaten 2 gehäufte EL oder 5 Beutel Roibuschtee | 3 EL Honig | 2 Bio-Limetten | 200 ml Kirschsafte | evtl. 2 Handvoll Eiswürfel **Zum Servieren** Eiswürfel | 5 Minzezweige

1. Den Tee mit 1l kochendem Wasser aufbrühen. Er kann 2 bis 5 Minuten ziehen. Roibuschtee entwickelt keine Bitterstoffe und ist sehr verträglich. Anschließend den Tee oder die Teebeutel entfernen. Den Honig gründlich unterrühren.
2. Die Limetten heiß abspülen und trocken reiben. Eine Limette halbieren und den Saft in den Roibuschtee geben. Die andere Limette in Achtel schneiden.
3. Jetzt sind zwei Varianten möglich: Für die Schockkühlung wird der heiße Roibuschtee

über zwei Handvoll Eiswürfel in eine Schüssel gegossen. Dann den Kirschsafte dazugeben. Wer den Roibuschtee langsam kühlen möchte, gibt 500 ml kaltes Wasser und den Kirschsafte in den heißen Tee. Anschließend muss der Tee mehrere Stunden im Kühlschrank kalt gestellt werden.

4. Die Eiswürfel mit den Minzezweigen und den Limettenachteln in eine große Kanne legen, den Roibuschtee darübergießen.

Tipp Der Roibusch-Eistee schmeckt auch mit einem leichten Vanillearoma. Entweder ersetzt man 1 EL Honig durch 1 EL Vanillesirup oder man verwendet eine Teesorte, die bereits mit Vanille aromatisiert wurde.

Der Geschmack von Kaffeekirschen

LAURA ZUMBAUM

Wie kommt man auf die Idee, eine Limonade aus Kaffeekirschen zu kreieren?

Nach dem Studium habe ich für Unternehmen gearbeitet, die sich für faire Produktionsbedingungen und fairen Handel einsetzen. Damals habe ich eine Kaffeeplantage in Kolumbien besucht. Dort haben die Leute Tee aus Kaffeekirschen getrunken. Das fand ich sehr spannend und deshalb habe ich den Tee sofort probiert.

Wonach schmecken die Kaffeekirschen?

Das Interessante ist, dass sie kaum nach Kaffee, dafür aber sehr fruchtig und leicht süßlich schmecken. So kam ich auf den Gedanken, eine zuckerfreie Limonade daraus zu machen. Und dann ging es ans Experimentieren.


Wie verliefen die ersten Limonadenexperimente?

Ich habe unzählige Limonaden zu Hause zubereitet, die höchst unterschiedlich geschmeckt haben. Immer wieder habe ich die Temperatur des Aufgusses, die Menge an Kaffeekirschen oder an Zitronen- und Orangensaft variiert. Dann habe ich zusammen mit Profis, die einen geschulten Geschmackssinn haben, meine Limonade ver-

kostet. Mit dabei waren ein Sommelier, Mitarbeiter einer Kaffeerösterei und verschiedene Gastronomen. Auch Freunde und Bekannte habe ich immer wieder befragt, bis ich mir sicher war, dass ich die richtige Mischung gefunden hatte. Es ist schließlich ein Riesenschritt, anstatt 2 Litern plötzlich Limonade für 1000 Flaschen anmischen zu lassen. Mittlerweile habe ich die Rezeptur leicht verändert. Den Anteil von Orangen- und Zitronensaft habe ich leicht erhöht. In den neu produzierten Limonaden ist auch ein wenig mehr Kohlensäure.

Was waren die größten Hürden bei der Produktion?

Die größte Schwierigkeit bestand darin, einen Getränkeproduzenten zu finden, der bereit ist, verhältnismäßig kleine Mengen an Flaschen abzufüllen. Die Produktionskosten sind auf die einzelne Flasche gerechnet enorm hoch, wenn nur geringe Mengen abgefüllt werden. Mit 1000 Flaschen habe ich angefangen, im nächsten Jahr sollen es dann 25000 pro Produktionslauf werden. Ab 100000 Flaschen wird es einer Faustregel nach lukrativ. Wer schnelles Geld verdienen will, sollte sich lieber nicht an die Produktion von Limonaden wagen.



Laura Zumbaum hat im Sommer 2015 ihre erste Limonade „Selo-soda“ auf den Markt gebracht. Grundlage für die kalorienarme Limonade ist ein Aufguss aus den getrockneten Schalen von Kaffeekirschen. Deshalb auch der Name: „Selo“ bedeutet Schale oder Hülle auf Esperanto. Die studierte Betriebswirtin organisiert derzeit noch alleine Vertrieb, Produktion und Marketing.

Gesunde Wachmacher

Jede Menge Koffein, Farbstoffe, viel zu viel Zucker – Energydrinks haben unter ernährungsbewussten Menschen einen schlechten Ruf. Und das kommt nicht von ungefähr. Eine Untersuchung der Stiftung Warentest von 2014 zeigte, dass in einigen der quietschbunten Getränke so viel Koffein steckte, dass bereits der Verzehr von zwei Flaschen bedenklich für die Gesundheit ist. Darüber hinaus enthalten die Getränke kaum Nährstoffe. Allerdings wären diese Produkte kaum so erfolgreich, wenn sie nicht tatsächlich eine positive Wirkung hätten. In Maßen genossen, machen Energydrinks wach – und sie geben Schwung für die Aufgaben, die vor einem liegen.

Neben Fruchtauszügen, verschiedenen Zuckerarten, Konservierungs- und Farbstoffen enthalten Energydrinks Koffein. Der Stoff, der chemisch zur Gruppe der Alkaloide zählt, ist ein natürlicher Bestandteil von Genussmitteln wie Kaffee, Tee und Mate. Auch Kakao enthält geringe Mengen des Stoffes. Ein weiterer Inhaltsstoff vieler Energydrinks ist Taurin, eine Säure, die der Körper auch

selbst produziert. Man nimmt an, dass Taurin den Wachmacher-Effekt von Koffein noch verstärkt.

Beliebt bei Bodybuildern und Leistungssportlern ist Guarana, das als Nahrungsergänzungsmittel verkauft wird. Der Stoff wird aus Früchten gewonnen, die im Amazonasbecken wachsen. Guarana enthält neben Koffein auch einen hohen Anteil an Gerbstoffen, die die Wirkung des Koffeins verzögern und verlängern sollen.

Koffein stimuliert

In geringen Dosen wirkt Koffein vor allem stimulierend. Die Konzentrationsfähigkeit kann sich kurzfristig erhöhen, die Müdigkeit verschwindet. Wenn es höher dosiert wird, hat Koffein auch einen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System. Das Herz schlägt häufiger und kräftiger, Puls und Blutdruck erhöhen sich. Menschen, die empfindlich auf Koffein reagieren, sollten auf Energydrinks verzichten. Dazu gehören Kinder,



Schwangere und Menschen, die unter Bluthochdruck oder Magenbeschwerden leiden. Für Erwachsene gilt ein Koffeinkonsum von bis zu 300 Milligramm pro Tag als unbedenklich. Das entspricht etwa drei Tassen Kaffee oder sieben Tassen Tee. Einen Überblick über den Koffeingehalt der einzelnen Getränke finden Sie in der Tabelle. Der Koffeingehalt bei den meisten Getränken ist mit einer unteren und einer oberen Grenze angegeben. Exakt lässt sich zum Beispiel für Cola der Koffeingehalt nicht feststellen, weil die einzelnen Marken unterschiedlich viel Koffein enthalten. Das Gleiche gilt für Kaffee oder Zartbitterschokolade. Von unseren Energydrinks können Sie ein bis zwei Portionen am Tag trinken. Dazu gibt es eine Menge Nährstoffe und Vitamine.

Lebensmittel	Menge	Koffeingehalt (in Milligramm)
Kakao	125 ml	2–5
Zartbitterschokolade	100 g	10–80
Milchschokolade	100 g	15–20
Schokokuchen	1 Stück	25
Tee	125 ml	30–60
Cola	200 ml	30–70
Espresso	50 ml	50–60
Instantkaffee	125 ml	60–100
Energydrink	250 ml	80
Filterkaffee	125 ml	80–120
Ungefilterter Kaffee	125 ml	90–130
Mokka	125 ml	100–135





Chili-Malve-Durstlöcher

15 MINUTEN + KÜHLZEIT | 1 LITER

Pro Glas 3 g Zucker | 18 kcal



Zutaten 2 EL oder 3 Beutel Malventee | 1 Zitrone | 150 ml Pflaumensaft | 1 Spritzer Chilisauce oder Tabasco **Zum Servieren** Crushed Ice | evtl. eingelegte Malvenblüten

1. Den Malventee mit 500 ml kochendem Wasser überbrühen und 5 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb abgießen. Den Malventee abkühlen lassen.
2. Die Zitrone auspressen. Den Zitronensaft, den Pflaumensaft und weitere 350 ml kaltes Wasser dazugeben.
3. Zum Schluss einen sehr kleinen Spritzer Chilisauce oder Tabasco zu der Tee-Saft-Mischung geben.
4. Mit Crushed Ice und eventuell mit eingelegten Malvenblüten servieren.

