



Inkl. Rezepte
zu Eistees,
Kombucha und
Fassbrausen

Limonaden

selber machen



Stiftung
Warentest
test
1

Limonaden selber machen

KIRSTEN SCHIEKIERA





Inhalt

Selbst gemachte Erfrischungen

Klassische Limonaden

Interview: Der Profi für den perfekten Sirup

Prickelndes mit Hefekulturen

Interview: Eine Cola zum Frühstück

Fassbrausen

Eistees

Interview: Der junge Mann und der Tee

Exoten unter den Limonaden

Interview: Der Geschmack von Kaffeekirschen

Energydrinks

Interview: Der lange Weg zur genialen Mischung

Wasser de luxe

Rezeptübersicht

Zutatenregister

Rezepte nach Kategorie

ABKÜRZUNGEN

Mengenangaben:

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

Nährwertangaben:

kcal	Kilokalorien
Tb.	Tagesbedarf

Aller Anfang ist einfach: Nur aus Zitronensaft, Zucker und sprudelndem Wasser kann jeder eine erfrischende Limonade mischen. Wer Neugier und etwas Zeit mitbringt, kann mit ein wenig Übung überraschende und ungewöhnliche Erfrischungsgetränke zaubern. Dazu brauchen Hobbyköche außer simplen Geräten, die in den meisten Küchen ohnehin vorhanden sind, vor allem Spaß am Experimentieren. Wir zeigen, wie es geht.



Selbst gemachte
ERFRISCHUNGEN



Ein prickelnder Genuss

Nichts erfrischt an heißen Tagen so gut wie ein kühles Getränk. Aus der Erfrischung wird ein Genuss, wenn Fruchtaroma dazukommt und wenn es im Glas ein wenig prickelt. Kein Wunder also, dass Limonaden und andere Erfrischungsgetränke wie Fassbrausen und Eistees in aller Munde sind. Im Sommer trinken wir sie im Freibad, im Garten, beim Grillen, im Straßencafé und bei Open-Air-Konzerten. Und die Saison endet keineswegs im Herbst. Schließlich schmecken Limonaden und Co. auch, wenn es draußen kalt ist. Bei Kindergeburtstagen oder beim Kinobesuch lassen sich die alkoholfreien Getränke nicht wegdenken.

Warum selber machen?

Früchte aus der Region oder aus dem eigenen Garten lassen sich zu besonders aromatischen Getränken verarbeiten. Wer zusätzlich Kräuter, Tees, Gewürze oder Hefekulturen einsetzt, kann Gäste mit außergewöhnlichen Geschmackserlebnissen überraschen. Auch von den populären Energydrinks lassen sich weitaus gesündere Varianten zubereiten, die zusätzlich auch den Geldbeutel schonen. Ein großer Vorteil beim Zubereiten von Erfrischungsgetränken: Man hat es in der Hand, wie hoch der Zuckergehalt ausfällt und was im Glas landet.

Info *Der Klassiker von Coca-Cola, die Fanta Orange, enthält pro 200 ml laut Hersteller mehr als 18 g Zucker. Sorten wie die Fanta Mango enthalten statt echter Früchte nur Aromen.*

Das Comeback der Softdrinks

Bereits in der römischen Antike tranken Menschen ein Erfrischungsgetränk namens Posca. Dafür wurde Trinkwasser einfach mit einem Schuss Essig versetzt. Im Süden Russlands wird seit dem Mittelalter Kombucha getrunken. Vergleichsweise jung ist dagegen der Eistee, der Mitte des 19. Jahrhunderts erfunden wurde, als die ersten Kühltechniken patentiert wurden. Seit Beginn des 20. Jahrhunderts ist das herbfrische Getränk populär.

Lange war es um den Ruf von Softdrinks nicht allzu gut bestellt. Die Getränke galten als süß, ungesund und ein wenig langweilig. Seit einigen Jahren hat sich das geändert. Erfrischungsgetränke mit Kräuteraroma und andere, die auf der Basis von exotischen Teesorten hergestellt werden, finden immer mehr Anhänger. Gerade beim jungen Publikum kommen diese Durstlöcher, die oft säuerlich und frisch schmecken, enorm gut an – auch weil sie eine alkoholfreie Alternative zu Bier, Wein und Cocktails sind. Startup-Unternehmen und kleine Manufakturen produzieren mittlerweile Limonaden aller Couleur und Geschmacksrichtungen. In Clubs und Szenecafés sind die Limonaden aus lokalen Manufakturen weitaus beliebter als die Produkte bekannter Marken. Viele Gastronomen haben den Trend ebenfalls erkannt und bieten daher zusätzlich einige Sorten hausgemachter Limonaden und Eistees an.

Info *Die „Leitsätze für Erfrischungsgetränke“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft definieren Limonaden als Erfrischungsgetränke, die u. a. Aromenextrakte und/oder natürliche Aromen, Wasser und mindestens 7 % Zucker enthalten.*

Zitrusfrüchte bringen Aroma

Dem Wortursprung nach ist eine Limonade ein Getränk, das mit Zitrone zubereitet wird (lemon = englisch für Zitrone). Der Urtyp der Limonaden ist die englische „Lemon Squash“ - ein simpler Mix aus Wasser, Zucker und Zitronensaft, der Ende des 19. Jahrhunderts populär war. Auch wenn es heute Limonaden in allen möglichen Geschmacksrichtungen gibt - ein Spritzer Zitronen- oder Limettensaft ist in fast jeder Mischung enthalten. Das Zitrusaroma gibt dem Getränk den nötigen, frischen Akzent. Das gilt auch für Fassbrausen, Energydrinks oder Eistees - diese Softdrinks brauchen ebenfalls einen Schuss Zitrusaft, um zu schmecken.

Deutsche mögen Kohlensäure

Im englischsprachigen Raum, in Skandinavien und in vielen anderen Ländern werden Limonaden oft aus Fruchtsaft hergestellt und mit kühlem Leitungswasser aufgegossen. In Deutschland und in Österreich soll es dagegen ordentlich blubbern. Eine Limonade ist erst dann perfekt, wenn Kohlensäure im Glas sprudelt. In Bayern wird Limonade auch Kracherl genannt, in Berlin sagt man Brause. Schon an den Namen hört man, wie es beim Öffnen der Flaschen sprudelt und zischt. Auch in diesem Buch enthalten die meisten Limonaden und Erfrischungsgetränke Kohlensäure. Sie entsteht entweder in den Getränken selbst durch Vergärung oder durch das Aufgießen mit kohlensäurehaltigem Mineralwasser.

Die Welt der Erfrischungsgetränke

Klassische Limonaden (ab Seite 22)

Natürlich ist Limonade nicht gleich Limonade. Einige Sorten sind eher klebrig und süß, andere kommen säuerlich und herb daher. Allerdings wurde hierzulande gesetzlich geregelt, was eine echte Limonade ist. Das Deutsche Lebensmittelbuch, das Leitsätze für die Produktion von Lebensmitteln vorgibt, enthält auch ein Kapitel über Erfrischungsgetränke. Darin steht, dass die Basis einer Limonade Trinkwasser, natürliches Mineralwasser, Tafelwasser oder Quellwasser ist. Dazu kommen in der Regel Kohlensäure, natürliche oder künstliche Aromastoffe, Zitronensäure, Zucker oder Süßstoffe. Bei industriell hergestellten Limonaden ist der Fruchtanteil gering. Er liegt zwischen 3 und 15 Prozent für Limonaden, die Kernobst- und Traubensaft bzw. Zitrusfruchtsaft enthalten, dafür liegt der Zuckergehalt bei mindestens 7 Prozent, bei Cola-Getränken sogar bei 10 bis 12 Prozent. Dass ein übermäßiger Konsum dem Körper nicht guttut, leuchtet ein. Unsere Limonaden kommen mit weniger Zucker aus. Anstelle von Kristallzucker wird auch häufig Agavendicksaft oder Rohrzucker verwendet, oft

reicht der fruchteigene Zucker. Außerdem gibt es mit frischem Saft die volle Ladung Frucht mit viel Vitamin C.

Info Nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sollten Limonaden nicht als regelmäßige Durstlöscher dienen. Um den Flüssigkeitsbedarf zu decken, sollte man lieber auf Wasser, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees oder Fruchtsaftchorlen zurückgreifen.

Prickelndes mit Hefekulturen (ab [Seite 50](#))

Ein Getränk zum Prickeln zu bringen – das geht auch ohne fertiges Mineralwasser oder einen Sodasprudler. Für die Königsklasse der Erfrischungsgetränk-Zubereitung braucht man lediglich Wasser, Zucker und Hefekulturen. Früchte und Kräuter geben ihr Aroma ab. Wenn Zucker und Hefe in einer Flüssigkeit aufeinandertreffen, dann entsteht natürliche Kohlensäure. Nach zwei bis drei Tagen wird das Fruchtaroma intensiver, der Zuckergeschmack schwächt dagegen ab. Drei verschiedene Hefearten können verwendet werden: Reinzuchthefer, Kombuchapilze oder Wasserkefir (siehe auch [Seite 17/18](#)). Die Zubereitung mit allen drei Hefesorten ähnelt sich. Beachten muss man, dass die Kulturen nicht mit Metall in Berührung kommen. Rohrohrzucker oder Kristallzucker sind am besten für die Zubereitung geeignet. Vollrohrzucker können die Hefekulturen schlechter verarbeiten, die Kohlensäurebildung kommt mit dem dunklen Zucker nur langsam in Schwung.

Mit Reinzuchthefer lässt sich Limonade problemlos auch in größeren Mengen herstellen. Nach ungefähr drei Tagen bildet sich Kohlensäure. Anschließend kann man das Getränk in Bügelflaschen abfüllen und im Kühlschrank bis zu drei Wochen lang aufbewahren. Eine Anleitung finden Sie auf [Seite 52/53](#).

Info Hefekulturen bilden in geringen Mengen Alkohol (etwa 0,5 bis 1 %). Für Kinder und Schwangere sind selbst gemachte Limonaden auf Hefebasis deshalb nicht geeignet.

Die Getränkeherstellung mit Kombuchapilzen und Wasserkefir ähnelt sich. Sie wird auf den [Seiten 54 bis 57](#) beschrieben. Zucker kann von Hefekulturen grundsätzlich besser verarbeitet werden, wenn er sich vollständig im Wasser gelöst hat. Kombucha und Wasserkefir brauchen allerdings Sauerstoff für ihre „Arbeit“. Deshalb dürfen die Gefäße, in denen man das Getränk ansetzt, nicht fest verschlossen sein. Es reicht, wenn man sie mit Stoff oder Küchenpapier abdeckt.

Kombucha- und Wasserkefirulturen werden mit gesüßtem Tee oder mit Zuckerwasser und Trockenfrüchten angesetzt. Aus diesen Nährlösungen zaubern die Hefekulturen nach einigen Tagen ein frisch schmeckendes kohlenensäurehaltiges Getränk. Anschließend werden die Hefen mit neuer Nährlösung wieder angesetzt.

Kombucha und Wasserkefir kann man in stabilen Glasgefäßen wie zum Beispiel in Einmachgläsern mit großer Öffnung ansetzen. Bei der Produktion mit Reinzuchthefer müssen die Gefäße fest verschlossen werden und stehen unter Druck. Deshalb empfiehlt es sich, den Ansatz in einer Einweg-PET-Flasche zu machen.

Diese dünnwandigen Kunststoffflaschen haben einen großen Vorteil: Sie wölben sich unter der Kohlenensäurebildung ein wenig nach außen. Man kann sehen und fühlen, wenn das Getränk fertig ist (siehe hierfür auch die Hinweise zur Hygiene, ab [Seite 19](#)). Andere Glasgefäße können unter dem entstehenden Druck zerbersten.

Fassbrausen (ab [Seite 84](#))

In Deutschland werden sie immer beliebter, in anderen Ländern sind sie nahezu unbekannt. Während sich die Entstehung der meisten Limonadenspezialitäten kaum nachvollziehen lässt, ist die Geschichte der Fassbrause bekannt. Der Berliner Chemiker Ludwig Scholvien erfand für seinen Sohn ein Getränk, das im Geschmack und in der Farbe Bier ähnelte. Die Zutaten: Apfelkonzentrat, Kräuterauszüge, Wasser und Malz. Das neue Getränk war ein voller Erfolg. Und so kam es, dass viele Berliner Kneipen einen Extra-Zapfhahn für Fassbrause hatten.

In den letzten Jahrzehnten geriet die Fassbrause ein wenig in Vergessenheit, mittlerweile wird sie wiederentdeckt. Zu der klassischen Fassbrause mit Apfelaroma sind Geschmacksrichtungen wie Kirsche, Waldmeister und Zitrone gekommen.

Info Fassbrausen werden oft über Brauereien vertrieben. Deshalb glauben viele, dass die Spezialität in einem Fass reift oder gebraut wird. In Wirklichkeit aber sind Fassbrausen lediglich raffiniert und ungewöhnlich abgeschmeckte limonadenähnliche Getränke.

Auch bei dem Brause Erfinder Ludwig Scholvien war die Basis seines Getränks ein Konzentrat. Über eine Karbonisierungsanlage wurde einem Frucht- und Kräuterextrakt Kohlensäure zugeführt, so konnte die Fassbrause schäumend ins Glas laufen.

Fassbrause lässt sich auch am heimischen Herd zubereiten. Außer Fruchtsaft braucht man nur einige seltene Zutaten wie Malzextrakt und Süßholzwurzel oder Lakritzpulver. Ganz fix kann man eine „unechte“ Fassbrause aus alkoholfreiem Bier mixen. Diese Methode stellen wir in dem Buch ebenfalls vor.

Eistees (ab Seite 96)

An heißen Tagen sind Eistees ein unschlagbarer Genuss. Serviert mit vielen Eiswürfeln, wirken sie erfrischend und belebend. Am bekanntesten sind Eistees aus schwarzem Tee. Aber auch mit grünem Tee, halbfermentiertem Oolong oder dem pulverisierten Matcha kann man Eistees herstellen. Statt mit Zucker können die Getränke auch mit Honig, Sirup oder Fruchtsaft gesüßt werden. Tee und Aufgussgetränke bieten ein unglaublich breites Spektrum an Aromen. Ungesüßt haben sie keine Kalorien, einige haben außerdem eine anregende Wirkung. Tees tauchen deshalb in diesem Buch auch bei den „Energydrinks“ auf. In diesem Kapitel steht der Teegeschmack im Vordergrund.

Info Früchte- und Kräutertees sind der Definition nach keine Tees, sondern Aufgussgetränke. Aber auch mit ihnen kann man Eistees zubereiten. Sie enthalten meist kein Koffein. Auch Kinder, Schwangere und andere Menschen mit einem empfindlichen Magen können sie trinken.

Exoten (ab Seite 124)

Limonaden werden weltweit geliebt und getrunken. Ihre Basis sind meist Obst und Gewürze, die vor Ort kultiviert werden. Dazu kommen Zucker und ein Schuss Zitrone. Die meisten dieser einheimischen Getränke schmecken deshalb – egal ob sie aus asiatischen Longan-Früchten oder südamerikanischen Lulos zubereitet werden – auch Europäern auf Anhieb.

Info Für die peruanische Chicha Morada werden Maiskolben und Ananasschalen ausgekocht, der indischen Nimbu Pani gibt eine Prise Meersalz ihr Aroma. Auch Limonaden mit Tomaten, Rosenblättern und Birkenwasser sind in anderen Ecken der Erde beliebt.

Doch einige exotische Limonadenspezialitäten heben sich deutlich von diesem Schema ab. Wer sich auf solche fremden Geschmacksrichtungen einlässt, kann das

Spektrum an Limonadenaromen noch einmal deutlich erweitern.

Energydrinks (ab [Seite 138](#))

Unsere Energydrinks kommen ohne Unmengen Zucker und ohne Farbstoffe aus. Sie erinnern weder in ihrem Geschmack noch in ihrem Aussehen an handelsübliche Produkte - aber sie sind sehr aromatisch und sie machen wach, weil sie Koffein in vertretbaren Maßen enthalten. Wer zu keiner Risikogruppe gehört und sich an die Rezeptangaben hält, kann problemlos einen bis zwei unserer Energydrinks pro Tag trinken. Vorsicht ist allerdings angesagt, wenn man ohnehin gerne Kaffee, Espresso, Cola oder Tee trinkt. Mehr zum Thema Koffein finden Sie ab [Seite 138](#).

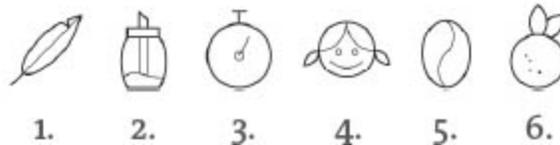
Wasser de luxe (ab [Seite 154](#))

Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen sollten gesunde Erwachsene täglich 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Mindestens. Bei heißem Wetter oder beim Sport wird geschwitzt - in solchen Situationen muss mehr getrunken werden. Dann kann es nötig sein, 3 bis 5 Liter Getränke zu sich zu nehmen, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen. Trockene Luft in klimatisierten Büros oder in Flugzeugen lassen mitunter den Flüssigkeitsbedarf ebenfalls auf das Doppelte steigen. Limonaden, Eistees und Saftschorlen sind Genussmittel - sie sind nicht geeignet, um den täglichen Flüssigkeitsbedarf zu stillen. Ein unschlagbarer Durstlöscher ist dagegen Wasser. Aber auch ungesüßte Kräuter- und Fruchtaufgüsse sind aus ernährungsphysiologischer Sicht das Richtige, um den Flüssigkeitsbedarf des Körpers auszugleichen.

Info Was alle unsere Durstlöscher eint: Sie enthalten weniger als 10 Kalorien pro 100 ml. Wer 0,5 Liter trinkt, nimmt also nicht einmal 50 Kalorien zu sich - das ist weniger, als ein Apfel hat.

In diesem Buch finden Sie gesunde Durstlöscher, die das Trinken zu einem Genuss machen. Mit Limonaden haben sie wenig gemein, da sie keinen Zucker enthalten. Basis der Durstlöscher sind meist Fruchtttees, Pepp bekommen sie durch Gewürze und Zitrusfrüchte. Süße verleihen den Getränken ein Schuss Fruchtsaft.

Das bedeuten die Symbole bei den Rezepten



1. Kalorienarm: Dieses Rezept enthält weniger als 35 kcal pro Glas (200 ml).

2. Zuckerarm: Weniger als 9 g Zucker befinden sich in einem Glas (200 ml).

3. Schnell zubereitet: In spätestens 20 Minuten steht das Getränk fertig auf dem Tisch.

4. Perfekt für Kinder: Fruchtig-süßer Geschmack, knallige Farbe, kein Koffein und weniger als 15 g Zucker pro Glas machen das Rezept zur Lieblingslimonade für Kinder. Dennoch sollten besonders Kinder zuckerhaltige Getränke nur in Maßen, zum Beispiel zu besonderen Anlässen, trinken.

5. Wachmacher: Dieses Rezept enthält Koffein. Es hat eine anregende Wirkung und ist für empfindliche Menschen und Kinder nicht geeignet.

6. Vitaminreich: Besonders viele Vitamine oder andere Nährstoffe enthält ein Glas dieses Getränks. Genaueres finden Sie in der Spalte der Nährwertangaben unter dem Rezepttitel.

Info *Die Nährwert-, Zucker- und Vitaminangaben beziehen sich immer auf ein Glas à 200 ml.*

nützliche Küchengeräte

Für die meisten Rezepte in diesem Buch benötigen Sie keine besondere Ausstattung, das meiste ist in fast jedem Haushalt vorhanden.

1. PET-Flaschen/Sektflaschen: Gefäße aus dem Kunststoff Polyethylenterephthalat (PET) sind vor allem praktisch, wenn man das erste Mal Limonaden auf Hefebasis macht. Bei Einwegflaschen aus dünnem PET kann man die Kohlensäurebildung durch Anfassen spüren, die Flaschen fühlen sich dann prall an. Gut gereinigte Sektflaschen eignen sich auch für die Herstellung von Getränken auf Hefebasis. Durch ihren gewölbten Boden halten sie dem Druck stand. Achtung: Andere Glasflaschen können unter Druck zerbersten.

2. Einmachgläser: Gläser mit einer großen Öffnung sind praktisch und sie lassen sich gut reinigen. Man benötigt sie, um Wasserkefir- und Kombuchakulturen anzusetzen.

3. Sieb: Zur Saftproduktion sind alle handelsüblichen Siebe mit feiner Lochung geeignet. Wer Kombuchapilze und Wasserkefirkulturen reinigen will, muss ein Sieb aus Kunststoff verwenden. Die Hefekulturen reagieren empfindlich auf die Berührung mit Metall.

4. Bügelflaschen: In diesen Flaschen aus dickem Glas lassen sich kohlenensäurehaltige Getränke sicher im Kühlschrank aufbewahren. Beim Kauf von Bügelflaschen sollte man darauf achten, dass die Stopfen aus Porzellan sind. Kunststoffstopfen können sich durch die Hitze im Geschirrspüler verziehen.

5. Löffel: Bei Löffeln, die bei der Limonaden- und Eisteeproduktion zum Einsatz kommen, gilt eine einfache Regel: je länger, desto besser. Wenn mit Wasserkefir und Co. gearbeitet wird, muss auch der Löffel aus Kunststoff sein.

6. Trichter: Wer seine Erfrischungsgetränke in Flaschen abfüllen will, benötigt einen großen Trichter.

Tipp Werden kohlenensäurehaltige Getränke abgefüllt, dann sollte man ein Holzstäbchen, zum Beispiel einen Schaschlikspieß, in den Trichter legen. Das reduziert die Schaumbildung.

7. Messbecher: Wer Getränke mischen will, braucht ein Barmaß oder einen Messbecher. Für die Produktion von Erfrischungsgetränken ist es sinnvoll, zwei Messbecher bereitzuhalten: einen großen und einen kleinen mit detaillierter Skalierung in 5-Milliliter-Schritten.



8. Saftpresse: Elektrische Saftpresen liefern in wenig Zeit große Ausbeute. Wenn nur einzelne Zitronen oder Limetten entsaftet werden sollen, reicht eine einfache Zitruspresse. Die Geräte gibt es in vielen Farben und Formen.

9. Topf: Geeignet zum Kochen von Sirups sind alle Töpfe, die einen mindestens 10 Zentimeter hohen Rand haben. Praktisch sind auch Milchtöpfe mit einer Tülle.

10. Alkoholmesser: Limonaden auf Hefebasis enthalten geringe Mengen Alkohol. Den Alkoholgehalt kann man mit einem Alkoholmesser ermitteln. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Gerät auch den Alkoholgehalt von Bier und Wein bestimmen kann. Einige Alkoholmesser sind nur zur Analyse von Spirituosen geeignet.

11. Tee-Ei: Viele Getränke in diesem Buch haben einen Tee als Basis. Diesen können Sie mit Beuteltee oder mit

losem Tee zubereiten. Für losen Tee empfiehlt sich die Verwendung eines Tee-Eis. Da die Teeblätter im Wasser aufquellen und Platz zur Entfaltung brauchen, eignet sich für größere Mengen ein Teesieb, ein Baumwollbeutel oder ein Papierfilter.

Die wichtigsten Zutaten

12. Mineralwasser: Mit einem Trinkwassersprudler oder einer Siphonflasche kann man zu Hause aus Leitungswasser prickelndes Sodawasser herstellen. Wird fertiges Mineralwasser gekauft, dann darf es nur wenig Natrium enthalten. Natriumhaltige Wässer schmecken leicht salzig und können den Geschmack von Erfrischungsgetränken verfremden.

Kohlensäure ist ein flüchtiger Stoff. Nach einiger Zeit verschwindet er von ganz alleine aus Getränken. Deshalb ist stark sprudelndes Wasser die erste Wahl. In Supermärkten wird es meist unter der Bezeichnung „Klassik“ verkauft. Wer ein Sodagerät zu Hause hat, stellt nach Anleitung ein Wasser her, das ordentlich blubbert.

13. Eiswürfel: Eiswürfelformen aus Silikon können den Geschmack der Eiswürfel durch entweichende Silikonbestandteile unangenehm verändern. Stark riechende Silikonformen besser nicht verwenden.

14. Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen und Limetten geben Limonade, Eistee & Co. ihr unverwechselbares Aroma. Werden die Getränke mit den Schalen gewürzt oder zum Beispiel mit Zitronenscheiben serviert, dann müssen unbedingt unbehandelte Biofrüchte verwendet werden. Sonst können Pestizide, Wachse oder Konservierungsmittel

in die Getränke gelangen. Auch Biofrüchte müssen zunächst heiß abgewaschen und abgetrocknet werden.

15. Andere Früchte: Egal ob Erdbeeren, Äpfel, Quitten oder Mangos - Obst sollte nur in einwandfreiem Zustand und gut gewaschen verarbeitet werden.

16. Ingwer: Frischer Ingwer bringt Säure und Schärfe in Getränke und gibt ihnen so ein unverwechselbares Aroma. Die vitaminreichen Knollen werden zunächst geschält und dann geraspelt oder ausgepresst. Auch fertiger Ingwersaft kann zum Mixen verwendet werden. Ingwerpulver ist wenig aromatisch.

17. Zucker: Kristallzucker, Rohrzucker und Sirupzucker sind zum Kochen von Sirups eine gute Wahl. Rohr- oder Vollrohrzucker sind dunkler und einen Tick weniger süß. Beim Einkochen entwickeln die Naturzuckersorten ein leichtes Karamellaroma. Zu einigen Gewürzen wie zum Beispiel Anis passt das gut - bei fruchtigen Sirupsorten kann es den Geschmack verfälschen. Auch Einmachzucker ohne Pektin macht sich gut bei der Saft- und Sirupproduktion. Seine großen Kristalle lösen sich langsamer auf als bei üblichem Haushaltszucker. Beim Kochen bildet sich weniger Schaum.

18. Puderzucker, Agavendicksaft: Manchmal muss nachgesüßt werden, dann sind Agavendicksaft und Puderzucker eine gute Wahl, weil sie sich schnell in Flüssigkeiten auflösen. Agavendicksaft enthält hauptsächlich Fructose. Auf diesen Zuckerstoff reagieren allerdings einige Menschen empfindlich.

19. Kräuter: Minze, Melisse und Basilikum sehen in Getränken nicht nur gut aus, sie geben auch Aroma und zusätzliche Vitamine. Kräuter sollten immer gut gewaschen und abgetrocknet werden. Wer selber pflückt, muss Gegenden in der Nähe von viel befahrenen Straßen meiden.

20. Wasserkefirkulturen: Fertiger Wasserkefir ist kaum im Handel erhältlich. Die Kulturen, die vom Aussehen an Kristalle erinnern, können im Internet bestellt werden, sie sind bei professionellen Anbietern allerdings nicht gerade billig. Es lohnt sich deshalb, sich im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Da sich die Kulturen sehr schnell vermehren, freuen sich die meisten Wasserkefirfans, wenn sie einen Teil ihrer Kristalle verschenken können.

21. Hefe: Mit Champagner- oder Reinzuchthefer gelingt die Getränkeproduktion am besten. Reinzuchthefer ist im Fachhandel und im Internet erhältlich. Man kann sie auch in der Apotheke bestellen. Es kann auch Trockenhefe verwendet werden. Ein halber gestrichener Teelöffel reicht für etwa 1,5 Liter. Backhefe aus dem Kühlregal ist ungeeignet, sie hat einen starken Eigengeschmack.

Info Hefekulturen mögen keine Temperaturschwankungen. Am besten gedeihen sie an einem nicht allzu hellen, geschützten Ort. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

22. Kombuchapilze: Die Pilze werden in einigen Reformhäusern oder Bioläden verkauft. Sie können auch über das Internet bestellt werden. Der Pilz wird in der Regel in Ansatzflüssigkeit verkauft. Diese nicht wegkippen, sie wird in den Rezepten mitverwendet. Bei fertigem Trank darauf achten, dass er noch nicht mit Säften gemixt wurde.

Tipp Süßstoffe sparsam verwenden

In Light-Limonaden wird Zucker durch Süßstoffe wie Aspartam, Cyclamat oder Stevioside ersetzt. Die Stoffe enthalten fast gar keine Kalorien. Ihre Süßkraft ist bis zu 3000-mal stärker als die von Zucker. Viele Süßstoffe werden als Tropfen oder kleine Pillen verkauft. Die Süßkraft einer Portion entspricht meist der von einem Teelöffel Zucker.

Die Stoffe haben jedoch einen Eigengeschmack, den viele Menschen nicht mögen. Außerdem stehen Süßstoffe im Verdacht, heimliche Dickmacher zu sein. Ihr süßer Geschmack gaukelt dem Körper die Aufnahme von Zucker vor. Daraufhin soll die Insulinproduktion ansteigen, was wiederum den Blutzuckerspiegel abfallen lässt. Die Folgen sind ein verstärktes Hungergefühl oder sogar Heißhungerattacken. Dazu wurden zahlreiche Studien durchgeführt, das Ergebnis ist bisher nicht eindeutig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, Süßstoffe möglichst selten zu sich zu nehmen.

Wer kalorienarme Erfrischungsgetränke zubereiten möchte, sollte am besten flüssiges Stevia oder Cyclamat nehmen. Die Süßstoffe werden in praktischen Dosierflaschen angeboten und lassen sich leicht verarbeiten. Sparsames Dosieren ist angesagt, denn die Flüssigkeiten haben eine enorme Süßkraft.

Überhaupt nicht geeignet sind Süßstoffe bei der Produktion von Getränken auf Hefebasis. Die Hefekulturen brauchen Zucker, um ihre Arbeit zu verrichten und natürliche Kohlensäure entstehen zu lassen. Wer kalorienarme Erfrischungsgetränke zubereiten will, sollte lieber die Zuckermengen reduzieren. Meist gewöhnt man sich schnell an den herberen, aber auch erfrischend-säuerlichen Geschmack.