

RICHARD MAN

GENIALE DRINKS

ALKOHOLFREI

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

© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Übersetzt aus dem Schwedischen von Ricarda Essrich

riva

© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



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.

© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



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

oder etwas Bitterem im Getränk aufzubrechen. Es sind Gegengewichte zum Fett, die für ein ausgewogeneres, angenehmeres Gesamtgefühl sorgen.

Schärfe stellt bei alkoholhaltigen Getränken meist ein Problem dar, weil der Alkohol die Schärfe verstärkt. Scharf gewürztes Essen sollte daher am besten mit Getränken ohne Alkohol kombiniert werden.

Die *Kohlensäure* hilft bei der Reinigung der Geschmacksknospen, was sinnvoll ist, wenn das Essen kräftig ist und im Getränk einen Gegenpol braucht. Ein Getränk mit Kohlensäure macht Essen mit viel Fett, Süße oder Salzigkeit etwas leichter.

Die *Temperatur* wirkt sich sowohl bei Speisen als auch bei Getränken auf das Geschmackserlebnis aus. Daher sollten Sie einen Augenblick darüber nachdenken, bei welcher Temperatur die Speisen und Getränke serviert werden sollen. Meist bevorzugen wir unser Getränk zum Essen kalt. Was wir dabei aber vielleicht vergessen, ist, dass wir Geschmäcke bei höheren Temperaturen intensiver wahrnehmen. Und um das Ganze noch komplizierter zu machen, können bestimmte Faktoren die jeweiligen Geschmäcke in andere Richtungen beeinflussen. Bitteres wird zum Beispiel bei höheren Temperaturen als angenehmer empfunden. Nehmen Sie etwa Tee: Ein Tee, der angenehm weich und mild schmeckt, wenn er heiß ist, wird bitter und streng, wenn er zu lange abkühlt. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Wahrnehmung von Süße weniger abhängig ist von Temperaturveränderungen, wie das bei den anderen Grundqualitäten der Fall ist.

Wenn Wein zum Essen serviert wird, sollte man die Temperatur beim Servieren nicht dem Zufall überlassen. Es gibt nämlich einige gut erprobte Empfehlungen dazu, bei welcher Temperatur je nach Art des Weines eine Ausgewogenheit in den Geschmücken erreicht wird.

Die Prinzipien hinter diesen Empfehlungen gelten natürlich auch für Getränke ohne Alkohol, jedoch mit dem Unterschied, dass es dazu noch keine ausgiebig erprobten Empfehlungen gibt. Auch ich habe solche noch nicht erarbeitet, aber ich habe den Geschmacksveränderungen im Zusammenhang mit Temperatur dabei durchaus Aufmerksamkeit gewidmet.

Natürlich gibt es weitere Faktoren, die das Gesamtgeschmackserlebnis beeinflussen. Das kann die Umgebung sein, unsere Erwartungen oder unser Wohlbefinden. Außerdem spielt unsere Esskultur eine Rolle, nämlich das, was wir in Sachen Geschmack zu schätzen oder nicht zu schätzen gelernt haben. Alles, was unsere Sinne beeinflusst, beeinflusst auch, wie wir Speisen und Getränke erleben.

Mit Schärfe im Essen schmeckt das Getränk:
weniger süß, weniger frisch,
bitterer, herber.

WIE KOMBINIERT MAN?

Wie geht man also vor, wenn man sich an das herantastet, was eine hoffentlich gelungene Essens- und Getränkekombination ist? Ich setze voraus, dass Sie wissen, was Sie kochen werden, und dass Sie jetzt auf der Suche nach einem geeigneten Getränk sind. Zunächst müssen Sie die prominenten Grundqualitäten des Gerichts identifizieren. Es geht

um das Gesamterlebnis des Gerichts, und nicht selten ist die Messlatte eine Beilage oder Sauce. Gebackenes Wurzelgemüse wird als süß empfunden, und joghurtbasierte Saucen sind säuerlich. Wie die Grundqualitäten im Essen Getränke beeinflussen und wie sie von ihnen beeinflusst werden, geht aus dem vorherigen Abschnitt hervor.

Dann müssen Sie überlegen, wie das Gericht vom Tastsinn wahrgenommen wird. Ist das Essen scharf? Ist es fett? Über den Tastsinn nehmen wir die Fülle einer Speise wahr. Ist es ein leichtes Gericht, oder füllen die Geschmäcke die Mundhöhle so, dass das Essen als füllig empfunden wird? Wie ein Gericht wahrgenommen wird, hängt meist von der Zubereitungsart und dem Würzen der Zutaten ab. Es wäre also zu einfach zu sagen: »Mein Gericht besteht aus Hähnchenbrust, einem mageren, leichten Fleisch.« Wichtig ist vielmehr, wie Sie die Hähnchenbrust zubereiten und würzen werden. Mit der Fülle im Essen können Sie wie oben beschrieben umgehen.

Wenn Sie es bis hierher geschafft haben, haben Sie schon ein gutes Stück des Weges hinter sich gebracht. Vielleicht sind Sie sogar schon am Ziel. Falls Ihnen noch nicht die Luft ausgegangen ist, können Sie auch weiter überlegen, welche Zutaten bei dem Gericht am stärksten vorschmecken. Hier geht es mir jetzt nicht um die Grundqualitäten, sondern um Aromen, die wir mithilfe des Geruchssinns identifizieren können. Nehmen Sie viel Rosmarin oder Zitrone wahr? Oder schmeckt das Lamm sehr intensiv? Wie Sie mit den Aromen in Speisen und Getränken arbeiten, um eine gelungene Kombination von beiden zusammenzustellen, lesen Sie im nächsten Abschnitt. Ich möchte mit dem eben Gesagten deutlich machen, dass Sie nicht versuchen sollten, ein Getränk zu finden, das perfekt zu allem passt, was auf dem Teller liegt. Es geht vielmehr um das Gesamterlebnis. Suchen Sie die Komponenten aus, die Sie am intensivsten mit dem Geschmacks- bzw. Tastsinn wahrnehmen, und arbeiten Sie zunächst auf dieser Grundlage.

SPIEGELN, ERGÄNZEN UND KONTRASTIEREN

Jetzt verlassen wir die Welt des Geschmacks und des Gefühls und konzentrieren uns auf Aromen. Im Vergleich zu den Grundqualitäten sind Aromen subtiler, und wenn Sie sich in Essens- und Getränkekombinationen mit ihnen beschäftigen möchten, geht es um Detailarbeit. Nicht das, was hier steht, ist entscheidend für eine gelungene Kombination aus Speise und Getränk, sondern das praktische Erleben. Wer sich trotzdem eingehender damit beschäftigen möchte, der kann sich auf einige bereits erprobte Methoden stützen, die vor allem im Zusammenhang mit Wein bekannt sind. Als Ausgangspunkt wählen Sie zunächst eine Hauptzutat oder ein prominentes Aroma im Gericht aus, wenn Sie ein dazu passendes Getränk suchen. Für die Getränkewahl kann ich die folgenden drei Methoden empfehlen, um Aromen zu kombinieren:

Spiegeln

Das Spiegeln von Aromen basiert darauf, gleiche oder ähnliche Aromen im Getränk und im Essen zu finden. Speise und Getränk sollten also in etwa gleich duften. Aromen zu spiegeln, ist ein relativ einfacher und sicherer Weg zu einer gelungenen Kombination, weil die Düfte nicht miteinander kollidieren. Selbstverständliche Aromenspiegelungen entstehen, wenn Speise und Getränk aus den gleichen Zutaten bestehen. Das kann zum Beispiel ein Preiselbeer-Drink sein, der zu Fleischbällchen mit Preiselbeerkompott serviert wird. Ein nicht ganz so selbstverständliches Beispiel wäre die Kombination von Earl-Grey-Tee und Toastbrot mit Orangenmarmelade. Ein Klassiker, aber wahrscheinlich haben Sie noch nie wirklich darüber nachgedacht, warum sie gut zusammenpassen. Das Bergamottenöl im Tee wird aus einer Zitrusfrucht gewonnen und trägt daher viele Zitrusaromen in sich. Diese werden in der Orangenmarmelade gespiegelt – und das passt einfach gut zusammen.

Ergänzen

Während man beim Spiegeln in Speisen und Getränken nach ähnlichen Aromen sucht, zielt man beim Ergänzen von Aromen darauf ab, Aromen zu finden, die einander vervollständigen. Es geht also darum, Düfte zu finden, die gut zusammenpassen, ohne dass sie unbedingt ähnlich sein müssen. Einige klassische Beispiele sind Apfel und Zimt, Zitrusaromen zu Schalentieren und Dill zum Fisch. Das Ergänzen von Aromen ist beim Kochen gang und gäbe, ohne dass es dazu eine besondere Theorie mit kompliziertem Namen gäbe. Wird ein Gericht aus Kohlenhydraten, Proteinen, Gemüse und Saucen kombiniert, fällt die Wahl so gut wie immer auf Zutaten, die einander ergänzen. Genauso wie beim Würzen von Speisen. Man könnte das Getränk mit einer Sauce vergleichen, die zum Gericht serviert wird. Welche Saucengeschmücke passen dazu? Rosmarin haben wir häufig in der Bratensauce zum Lamm, und wir pressen Zitrone aus in die zerlassene Butter zum Fisch. Genauso funktioniert das Ergänzen von Aromen bei der Wahl von Getränken zum Essen.

Kontrastieren

Lässt sich das Spiegeln und Ergänzen verhältnismäßig einfach anwenden, so ist das Kontrastieren von Aromen weit schwieriger. Wenn es Ihnen aber gelingt, kann das Ergebnis fantastisch und wirklich spannend werden. Das Problem beim Kontrastieren von Aromen ist, dass man es kaum eine Methode nennen kann. Es gibt nämlich keine Logik hinter einer gelungenen Kombination aus kontrastierenden Aromen. Zum einen ist es schwer, Beispiele für Aromen zu nennen, die zueinander in Kontrast stehen, weil Kontraste als sehr unterschiedlich empfunden werden. Was für eine Person eine sehr ungewöhnliche und ungleiche Kombination aus Aromen ist, kann eine andere als selbstverständlich und überhaupt nicht kontrovers wahrnehmen. Zum anderen kann man im Vorfeld nie wissen, ob zwei kontrastierende Aromen eine gelungene oder missglückte Kombination ergeben. Man kann es nur ausprobieren.

KATEGORISIERUNG DER GERICHTE

Was in einem Getränk dafür sorgt, dass es zu einem bestimmten Gericht passt, lässt es meist auch zu anderen Gerichten gleicher Art passen. Man kann die Gerichte daher in verschiedene Kategorien einteilen, die es ermöglichen, auf übergeordneter Ebene über Speise- und Getränkekombinationen zu sprechen. Die Kategorien, die ich im Folgenden vorstellen werde, sind sehr allgemein gehalten und decken eine Menge an Gerichten ab. Sie sollen Ihnen als Richtschnur dienen. Bei jedem Getränkerezept beziehe ich mich auf diese Essenskategorien, aber darüber hinaus werde ich weitere Beispiele für Gerichte anführen, die meiner Meinung nach zu dem jeweiligen Rezept besonders gut passen.

Wenn man Speisen und Getränke kombinieren möchte, spielen viele Faktoren eine Rolle. Es ist eine Sache, Theorien und Ideen zu Papier zu bringen, eine ganz andere jedoch, diese auf dem Teller und im Glas zu verwirklichen. Vielleicht haben Sie bereits selbst die Erfahrung gemacht, dass Sie zwar das Rezept für ein Gericht oder einen Cocktail mehrfach ausprobiert haben, das Ergebnis aber immer anders wurde. Außerdem ist es so, dass das gleiche Rezept unterschiedlich schmecken wird, wenn es von verschiedenen Menschen zubereitet wird. Die Qualität der Zutaten, die exakten Mengen und die Einhaltung von Zeitangaben sind nur einige Beispiele für Dinge, die sich auf das Endergebnis auswirken können. Haben Sie daher keine Angst davor, den Getränkevorschlag, den ich zu einem bestimmten Gericht mache, anzupassen und abzustimmen, damit die Kombination in Ihrem speziellen Fall ein Volltreffer wird. Denken Sie auch daran, dass nicht immer die Hauptzutaten das Wichtigste in einer Speise- und Getränkekombination sind. Nicht selten beeinflusst eine Beilage oder eine Sauce den Charakter eines Gerichts am stärksten. Servieren Sie zum Beispiel Pasta mit einer Gorgonzolasauce, wird nicht die Pasta darüber entscheiden, welches Getränk am besten zum Essen passt. Denken Sie also immer an die Ausgewogenheit des gesamten Gerichts, wenn Sie entscheiden, welches Getränk Sie servieren möchten und wie es ausbalanciert werden sollte.

Leichte, frische Küche

In die Kategorie »Leichte, frische Küche« fallen unter anderem Salate, weißer Fisch, viele vegetarische und Geflügelgerichte. Einige Fleischgerichte, dann meist mit Schweinefleisch, können auch als leicht empfunden werden. Ob ein Gericht als leicht und frisch wahrgenommen wird, entscheidet sich mit der Zubereitungsart. Grundsätzlich behalten Speisen ihre Frische am besten, wenn man Zubereitungsarten einsetzt, die den ursprünglichen Charakter der Zutaten nur minimal verändern. Meist wird gekochtes, dampfgegartes oder rohes Essen als leicht und frisch empfunden.

Komplexe Gerichte

Zu komplexen Gerichten zählen Speisen und Beilagen, die schwierig mit Getränken zu kombinieren sind. Gerichte, die deutlich wahrnehmbare Gewürze wie Kreuzkümmel, Curry oder Zimt enthalten, gelten als

komplex. Das Gleiche gilt für Zutaten mit einer scharfen Säure, zum Beispiel Eingelegtes, Preiselbeeren oder Tomaten, sowie für Speisen mit viel Umami.

Würzige, aromatische Gerichte

22

In dieser Kategorie fasse ich Speisen zusammen, die mit Geschmacksträgern wie Gewürzen, Wein und Brühe lange gekocht wurden. Eintöpfe, die lange schmoren durften, ein Stück Fleisch, das mehrere Stunden mit Rotwein in einem Schmortopf verbracht hat, oder das populäre Gericht Pulled Pork, das im Ofen zubereitet wird, sind einige typische Beispiele dafür.

Gegrilltes

Gegrillte Speisen haben gemeinsam, dass sie rauchig schmecken und duften. Dabei ist es egal, ob es sich um Fleisch, Fisch, Geflügel oder auch Gemüse handelt. Angeblich trägt die Hitze des Grills oder des Feuers zur Geschmacksintensität des Essens bei.

Fettes Essen

Hausmannskost enthält häufig viel Butter, Sahne, Käse und andere Produkte mit reichlich Fett. Daher lässt sich die Hausmannskost gut in dieser Kategorie zusammenfassen. Aber natürlich gehören hierzu auch andere fette Speisen, zum Beispiel Frittiertes wie Fish 'n' Chips, eine Cremesuppe auf der Basis von Milchprodukten, ein Risotto mit viel Käse oder eine Lasagne mit cremiger Béchamelsauce.

Desserts

Der Begriff »Desserts« stellt keine einfache und einheitliche Kategorie dar. Denn in dieser Kategorie sind sämtliche unterschiedlichen Arten von Nachspeisen vereint, vom frischen Obstsalat bis zur kräftigen Schokoladentorte. Hier unterscheiden sich sowohl Geschmäcke als auch Texturen und Gerüche erheblich, und Getränke zu finden, die zu allem passen, was sich in der Dessertkategorie findet, ist im Grunde unmöglich. Wie auch immer, es ist besser, Desserts in eine Kategorie zusammenzufassen, als gar keine Kategorie zu haben. Und zumeist sind wir uns ja einig, was eine Nachspeise ist.

Käse

Die Kategorie »Käse« ist mindestens genauso breit gefächert wie die Dessertkategorie, denn hier werden alle Käsesorten zusammengefasst. Ein Getränk oder auch nur eine Getränkekategorie, die zu allen passt, gibt es nicht, aber in den Gerichtevorschlägen, die ich zu den Getränken mache, gebe ich genauer an, für welche Käsesorten sich das Getränk eignet. Und vergessen Sie nicht, dass Beilagen wie Marmeladen, Gemüse, Cracker und Früchte, die meist mit Käse zusammen serviert werden, sich darauf auswirken, welches Getränk dazu passt.

BEVOR SIE LOSLEGEN

Da ich den größten Teil meines Lebens als Barkeeper gearbeitet habe, hat sich ein bestimmtes Vorgehen in mir fest verankert: Mit Struktur wird die Arbeit in der Küche leichter und macht mehr Spaß. Daher nun ein paar Tipps, woran Sie denken sollten, bevor Sie mit den Rezepten im Buch loslegen.

ZUTATEN

Ein Getränk wird nie besser als die Zutaten, aus denen es besteht. Daher möchte ich ein paar Worte zur Auswahl von Zutaten für Ihre Getränke sagen.

Die Qualität von Obst und Gemüse ist saisonabhängig, egal ob es regional oder im Ausland angebaut wird. Sie sollten sich daher damit beschäftigen, wann im Jahr verschiedene Obst- und Gemüsesorten Saison haben. Auf diese Weise erhalten Sie einen Hinweis darauf, welche Zutaten voraussichtlich eine hohe Qualität zu einem angemessenen Preis haben werden. Wenn eine Obst- oder Gemüsesorte Saison hat, ist das Angebot meist groß, was dazu führt, dass der Preis fällt.

In nördlicheren Ländern gibt es nur eine relativ kurze Anbausaison, und auch wenn der Erntezeitpunkt je nach Obst- oder Gemüsesorte unterschiedlich ist, gibt es die meisten nationalen Produkte nur für eine kurze Zeit im Jahr zu kaufen. Daher kann es dann schwierig sein, Getränkezutaten aus diesen Ländern oder wenigstens aus der Nähe zu bekommen. Wenn Sie aber die Möglichkeit haben, Produkte aus der Region zu erwerben, sollten Sie diese nutzen. Früchte und Gemüse, die über lange Strecken transportiert werden müssen, werden früh geerntet und sollen während des Transports nachreifen.

Lange Transporte kosten außerdem viel Energie und wirken sich negativ auf unsere Umwelt aus. Wurde die Zutat dagegen in der Region produziert und reif geerntet, bedeutet das, dass sie mehr Zeit an ihrem Wuchsort verbracht hat und sich dadurch ihre Aromen länger entwickeln konnten. Bessere Zutat, besseres Endprodukt.

Sich für ein biologisch oder biodynamisch angebautes Produkt zu entscheiden, ist nie verkehrt, aber in manchen Fällen ist es besonders wichtig. Schädlingsbekämpfungsmittel sammeln sich vor allem auf der Schale oder in den Blättern. Wenn Sie Blätter verarbeiten, zum Beispiel von Minze oder Basilikum, ist es daher besonders wichtig zu wissen, wie das Produkt angebaut wurde. Das gilt auch, wenn die Schale von Früchten mitverwendet werden soll. Dabei kann es um die Aromatisierung von Sirupen, die Zubereitung von Shrubs oder das Garnieren eines Drinks gehen. Wenn Sie die Schale von konventionell angebauten Zutaten verarbeiten, riskieren Sie, Schädlingsbekämpfungsmittel und andere unerwünschte Stoffe im Getränk zu haben.

Das Risiko sinkt, wenn die Zutat biologisch angebaut wurde, besser noch: biodynamisch.

Angesichts der Tatsache, dass es so viele Faktoren gibt, die sich auf die Qualität der Zutaten auswirken, sollten Sie daran denken, dass es sich bei den Maßangaben in den Rezepten des Buches um Richtlinien handelt. Abhängig von Qualität und Charakter der Zutaten muss das Rezept möglicherweise auf die eine oder andere Art angepasst werden, damit das Ergebnis optimal wird. Probieren Sie zunächst die Zutaten, die Sie für das Getränk verarbeiten möchten, damit Sie wissen, womit Sie es zu tun haben.

Außerdem ist relevant, ob Sie Früchte und Gemüse selbst auspressen oder fertige Säfte kaufen. Heutzutage gibt es fertige Produkte im Überfluss, die die Zubereitung Ihrer Getränke erheblich vereinfachen. Einige Fertigprodukte sind so gut, dass es eigentlich keinen Grund dafür gibt, einen Saft selbst zuzubereiten. Beispiele hierfür sind Apfelsäfte von bestimmten Herstellern, Kombucha sowie Tomatensäfte. Sie sollten aber bedenken, dass Fertigprodukte selten ganz »rein« sind. Sie enthalten häufig eine Form von Geschmacksgebern, wie zum Beispiel Essig in Rote-Bete-Saft. Einige Produkte sind außerdem pasteurisiert, was sich ebenfalls auf den Geschmack auswirken kann. Ich empfehle, Zitrusfrucht- und Gemüsesäfte (außer Tomatensaft) selbst zuzubereiten. Zitrusfruchtsäfte pressen Sie am besten mit einer Handsaftpresse aus, und Gemüse entsaften Sie mit einem Slow Juicer oder einem Zentrifugalentsafter, weil diese Geräte sich mit harten Zutaten wie Wurzelgemüse und Blättern mit geringem Flüssigkeitsgehalt leichter tun. Versuchen Sie, so wenige Zutaten wie möglich wegzuerwerfen! Sie können die Obst- und Gemüsemasse nach dem Entsaften zum Backen oder Kochen verwenden.

Eine unentbehrliche Zutat in Getränken ist Eis. Das kann eine Wissenschaft für sich sein, aber hier sollen einige einfache Tipps reichen. Geizen Sie nicht mit Eis! Wenn Sie Wasser selbst einfrieren, können Sie dies in 2- oder 3-Liter-Gefrierbeuteln tun, weil Sie so massivere Eisstücke erhalten. Hacken Sie vom großen Eisstück die klaren Partien ab, die nur wenige Luftblasen enthalten und daher weniger Wasser verlieren. Reichlich solides Eis führt dazu, dass das Getränk sich länger frisch hält, ohne wässrig zu werden.

DAS HANDWERKSZEUG

Für mich ist die Kreation von Speisen und Getränken ein Handwerk. Im Laufe der Jahre habe ich daher eine umfangreiche Sammlung an Küchenwerkzeugen zusammengetragen. Küchenausstattung und Gläser sind mein Hobby – es sind diese Dinge, die die Kreation eines Drinks und das gesamte Essens- und Getränkeerlebnis krönen und sich, wie ich finde, auf den Gesamteindruck auswirken.

Auch wenn in einigen Fällen eine professionelle Ausrüstung oder spezielle Gläser vorteilhaft sind, müssen Sie sich für das Ausprobieren der Rezepte in diesem Buch in Sachen Ausstattung nicht in Unkosten

stürzen, als würden Sie eine Cocktailbar in Ihrem Wohnzimmer einrichten wollen. Das, was zur gewöhnlichen Küchenausstattung gehört, reicht völlig aus. Im Folgenden finden Sie eine Liste der Dinge, die Sie zu Hause haben sollten, um die Getränke aus diesem Buch zubereiten zu können. Soll es doch die Profiausstattung sein, können Sie auf dieser Grundlage die Liste ergänzen und aktualisieren.

- » Zitruspresse, am besten eine Handpresse
- » scharfes Messer
- » verschiedene Messbehälter, am besten Barmaße (auch Jigger genannt) oder Messgläser, die sich für kleine Flüssigkeitsmengen eignen (orientieren Sie sich an den Mengen aus den Rezepten in diesem Buch)
- » Küchenwaage
- » Wasserkocher mit regulierbarer Temperatur
- » Teesieb oder Küchensieb und am besten ein Sehtuch
- » dünne feine Gläser
- » Stößel oder Mörser
- » Barlöffel oder ein längerer Teelöffel
- » Slow Juicer oder Zentrifugalensafter
- » Cocktailshaker (entweder ein drei- oder ein zweiteiliger Cocktailshaker; zu Letzterem benötigen Sie zusätzlich noch ein Cocktailsieb); Sie können aber auch ein Gefäß mit Deckel oder eine Thermoskanne benutzen
- » Kaffeepresse

VORBEREITUNGEN

Die Getränke im Buch sollten kalt sein, es sei denn, im Rezept ist etwas anderes angegeben. Achten Sie darauf, dass Zutaten, die aus dem Kühlschrank kommen, dort bleiben, bis Sie sie verarbeiten. Wenn Sie ein kaltes Getränk zubereiten, halte ich es für sinnvoll, die Gläser mindestens 30 Minuten in den Gefrierschrank zu legen, bevor Sie etwas hineingießen. Dann können Sie das Getränk in einem schön gefrosteten Glas anbieten. Das Getränk sollte serviert werden, sobald es fertig ist. Die Garnierung sollte daher schon vorbereitet sein.

ABSEIHEN

Das Getränk macht einen hochwertigeren Eindruck, wenn es kein Fruchtfleisch, Eiswürfel oder andere »Überreste« aus der Zubereitung enthält. Seihen Sie daher das fertige Getränk durch ein feinmaschiges Teesieb oder Küchensieb ab, bevor Sie es servieren. Beachten Sie aber, dass Kohlensäure das Abseihen nicht mag. Daher sollte das Getränk abgeseiht werden, bevor kohlenstoffhaltige Flüssigkeiten hinzugefügt werden.

MISCHEN

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, ein Getränk zu mischen. Die häufigsten sind das Bauen, Rühren und Schütteln. Die Entscheidung für eine Methode sollten Sie von den Zutaten abhängig machen sowie davon, wie konzentriert das Getränk sein und welche Textur es haben soll. Sie können einen Drink bauen, wenn sich die Zutaten leicht miteinander vermischen. Beim Bauen füllen Sie alle Zutaten direkt in ein Glas.

Eine weitere Zubereitungsmöglichkeit ist das Rühren. Dafür geben Sie alle Zutaten in ein Rührglas oder einen Krug mit Eiswürfeln und rühren mit einem Barlöffel oder einem langen Teelöffel, bis alles gründlich vermischt, verdünnt und so kalt ist, wie Sie es haben möchten. Der Vorteil des Rührens ist, dass Sie die wichtigen Dinge wie Temperatur und Konzentration immer im Blick haben. Sie können währenddessen mehrfach abschmecken und das Getränk servieren, wenn es genau richtig kalt und verdünnt ist.

Drinks mit Säften, Eiern und Milchprodukten werden meist geschüttelt. Wenn Sie einen Cocktailshaker, ein Gefäß mit Deckel oder eine Thermoskanne besitzen, können Sie die meisten Getränke schütteln. Häufig schmeckt der Drink besser, wenn die Zutaten geschüttelt wurden. Er ist dann gut vermischt und bekommt durch all die Luft, die beim Schütteln hineingelangt, eine weichere Textur. Wenn Sie dabei Eis verwenden, möchten Sie vor allem drei Dinge erreichen:

- » Das Getränk soll gemischt werden.
- » Das Getränk soll kalt werden.
- » Das Getränk soll verdünnt werden.

AUSBALANCIEREN

Wenn man ein Getränk komponiert, ist es wichtig, dass das Endprodukt ausgewogen ist. Schmecken Sie also bei der Zubereitung immer ab. Geht Ihnen nicht die richtige Balance, gehen einige Aromen unter und das Getränk wird zu komplex, zu intensiv oder zu flach. Meiner Meinung nach entscheiden im Grunde drei Dinge darüber, ob ein Getränk als ausgewogen empfunden wird oder nicht:

Das Verhältnis von Säure und Süße

Die Menge an Säure bzw. Süße in einem Getränk ist wichtig für einen ausgewogenen Gesamteindruck. Wie wir Säure und Süße wahrnehmen und welche Menge der jeweiligen Grundqualität für uns genau richtig ist, ist jedoch individuell verschieden. Wenn Sie ein Getränk etwas zu sauer finden, nehmen Sie etwas mehr von dem ursprünglich verwendeten Süßungsmittel oder fügen Sie Zucker in Form von Honig, Agavensirup oder Zuckersirup hinzu. Empfinden Sie ein Getränk als zu süß, schmecken Sie mit mehr Säure ab, zum Beispiel mit Apfelessig, Kombucha, einem Shrub oder dem Saft einer Zitrusfrucht.

ACHTUNG!

Achten Sie unbedingt darauf, keine heißen Getränke oder Flüssigkeiten mit Kohlensäure zu schütteln. Kohlensäurehaltige Getränke werden im Glas kurz vor dem Servieren gebaut und vorsichtig gemischt, damit so viel Kohlensäure wie möglich erhalten bleibt.

Die Geschmacksintensität

Wonach und wie intensiv Zutaten schmecken, hängt von vielen Faktoren ab. Eine Obst- oder Gemüsesorte hat gerade keine Saison, eine Frucht wurde zu früh geerntet oder ist vielleicht überreif. Das muss man im Hinterkopf behalten, wenn man ein Getränkerezept liest. Die Maßangaben in den Rezepten sollten Ihnen als Richtlinie dazu dienen, wie Sie zu einem ausgewogenen Endprodukt gelangen, Sie müssen die Mengen aber vielleicht je nach Eigenschaften der Zutaten anpassen. Da Obst und Gemüse vom Geschmack her immer variieren, ist es wichtig, beim Zubereiten des Getränks ständig zu überprüfen, ob der Geschmack ausgewogen ist.

Die Konzentration

Wenn Sie Wasser in ein Glas mit konzentriertem Saft geben, gibt es einen Punkt, an dem die Wassermenge für Sie gerade richtig ist. Der Saft schmeckt nicht zu intensiv und nicht zu wässrig. Er ist ausgewogen. Wenn Sie einen Drink zubereiten, können Sie die Konzentration mit etwas Wasser ausbalancieren, ihn in einem Rührglas mit Eis verrühren oder in einem Cocktailshaker mit Eis schütteln. Oder Sie fügen noch etwas von einer der leichteren Zutaten hinzu, zum Beispiel Tee oder Sodawasser.

Ein Getränk, das geschüttelt werden soll, schmecken Sie vor dem Schütteln ab. Wird es zum Schluss mit Soda aufgefüllt, sollte es davor abgeschmeckt werden, damit Sie noch Anpassungen für ein ausgewogenes Endergebnis vornehmen können. Vielleicht ist die Ananas so süß und intensiv, dass der Geschmack von Kokos überdeckt wird. Dann sollten Sie keine Hemmungen haben, die Mengenangaben aus dem Rezept zu vernachlässigen und etwas mehr Kokos unterzumischen.

SERVIEREN

Beim Essen und Trinken setzen wir all unsere Sinne ein. Die Präsentation des Getränks ist daher ein Teil des Erlebnisses. Um einen optisch ansprechenden Drink zu kreieren, ist es wichtig, dass Sie gut vorbereitet sind, damit Sie ihn servieren können, sobald er fertig ist. Nehmen Sie ein Glas in der richtigen Größe, sodass es gut gefüllt ist. Ist das Glas zu groß, sieht das im besten Fall wenig durchdacht und im schlimmsten Fall geizig aus. In einem dünnen Glas wirkt ein Getränk viel exklusiver. Wird das Getränk auf Eis serviert, sparen Sie nicht daran. Viel sehr kaltes Eis sorgt dafür, dass das Getränk kalt bleibt und nicht so schnell verwässert.

WAGEN SIE EXPERIMENTE

Betrachten Sie die Rezepte im Buch als Inspiration. Trauen Sie sich zu experimentieren! Tauschen Sie Zutaten aus, probieren Sie andere Mengen, servieren Sie den Drink bei Zimmertemperatur anstatt gekühlt ... Der Bereich der alkoholfreien Getränke erweitert sich derzeit so schnell, dass es bald viele neue interessante Getränke und Zutaten zum Ausprobieren geben wird. Los geht's!

© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



© des Titels » Geniale Drinks Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>



WASSER

© des Titels » Geniale Drinks-Alkoholfrei« (ISBN 978-3-7423-0795-8)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

- 35 **Aromatisiertes Wasser**
- 36 **Tomaten am Stiel mit Basilikum**
- 38 **Horchata de Almendras**
- 41 **Orangenblüten und Gurke**
- 43 **Ayran Ginger Fizz**
- 44 **Raspberry Punch**
- 47 **Pfeffriges Agua fresca mit Wassermelone**
- 48 **Sekanjabin mit Holunderblüten**
- 50 **Orange und Fenchel**
- 53 **Wassermelone und Rosmarin**
- 54 **Wacholderkaffee mit Tonic**