

# WAS DARF ES ZUM TRINKEN SEIN?



*Shrub statt Wein oder Kefir statt Bier? Getränke ohne Alkohol müssen nicht langweilig sein. Was Spitzenköche seit ein paar Jahren entdecken, tröpfelt nun in die Privatküchen. Esther Kern*

Foto: Nicole Klaus, www.neuetrinkkultur.de

**D**innertime im Frankfurter Restaurant Stanley Diamond. Das gediegene Szenelokal serviert gehobene Küche, zubereitet von Alex Nixdorf, einem Koch, der in Sterneküchen sein Handwerk gelernt und verfeinert hat. Das Gute, das hier auf den Teller kommt, soll im Glas ein Pendant haben – auch für die Gäste, die auf Alkohol verzichten möchten. Und so holte man sich Nicole Klaus an Bord. Die Berliner Autorin hat das Buch «Die neue Trinkkultur» geschrieben. Und sie berät Gastronomen, die den Gästen spannende promillegfreie Abende beschere möchten. Wenn sie Getränke ausschenkt, sind das beispielsweise Wasserkefir-Limonaden, Kombuchas oder geröstete Grüntees.

«Es gibt viele Gründe, mal nicht zu trinken – und dann wäre es schön, ein erwachsenes Getränk im Glas zu haben», sagt Nicole Klaus. «Als Halbjapanerin habe ich Alkohol immer schon schlecht vertragen und mich darum schon seit eh und je für alkoholfreie Getränke

interessiert. Als ich dann schwanger wurde und immer nur Wasser oder Schorle angeboten bekam, reifte der Gedanke, mich intensiver mit dem Thema zu befassen.» Für ihr Buch hat sie mit mehreren Sterneköchen einen Austausch gepflegt, denn gerade die Profis arbeiten immer öfter mit promillegfreien Eigenkreationen. Eine ihrer favorisierten Adressen ist das «Horváth» in Berlin, wo sie beispielsweise Schwarzwurzelsaft und Dinkelmilch mit Erdbeerkernöl serviert bekam, zum Gericht «Milchspuma mit Doppelrahm, Milcheis, getrocknetem Milchschaum und Öl vom Kakaobohnenbruch».

## Kennen Sie Shrub?

Vielleicht mag man Zuhause jetzt nicht den Entsafter auspacken und ganz so viel Aufwand in ein alkoholfreies Getränk stecken. Trotzdem gibt es mehr als Sirup oder Tee. Den Shrub beispielsweise. Das Getränk erlebt in den

USA seit einigen Jahren ein Comeback – bei uns lernt man es grad erst kennen. Shrubs sind eine Art aromatisierte Essige, leicht gesüsst, die man nach Bedarf mit Wasser verdünnt. Ein sauer-fruchtig-süßliches Getränk, das, dank dem fermentierten Essig, doch etwas mehr Körper und Aromenvielfalt hat als etwa ein Saft oder auch ein Sirup. Nicole Klaus zeigt in ihrem Buch auf, wo der Shrub herkommt – wahrscheinlich Orient – und warum er beispielsweise bei amerikanischen Landarbeitern so begehrt war – er ist sehr durstlöschend. (Rezept Sellerie-Shrub von Nicole Klaus: siehe Seite 38).

## Vom Essig zum Aromawasser

Für das Pairing von Speis und Trank sieht Klaus beim Shrub ganz viele Möglichkeiten. Einer ihrer Favoriten ist Sellerie-Shrub mit Pastrami (Anmerkung der Redaktion: gepökelter und geräucherter Rindfleischschnitt), «das ist eine Knallerkombination. Der Pastrami ist leicht säuerlich, der Sellerie-Shrub antwortet darauf mit einer Mischung aus Süsse und Säure.» Als No-Go bezeichnet sie Kombinationen von Shrub und Milchprodukten, da der Shrub sehr säurehaltig ist und darum mit Milchprodukten nicht harmoniert. Und sie fügt an: «Getränke mit Essig sind in unseren Breitengraden eher gewöhnungsbedürftig, nicht alle mögen Shrubs.»

Fast die einfachste alkoholfreie Getränkebegleitung, neben Wasser, ist aromatisiertes Wasser, entweder als Kaltinfusion oder heiss aufgegossen. Was mit einem Zitronenschnitt in der Karaffe beginnt, hat unzählige Spielmöglichkeiten. «Man kann aromatisiertes Wasser auch auf ein Gericht abstimmen», so die Expertin. Zum gegrillten Poulet etwa empfiehlt sie Wasser mit Grapefruit, Jalapeño und Agave (Jalapeños sind scharfe Peperoni, die nach 3 bis 4 Stunden aus dem angesetzten Wasser entfernt werden, wenn es nicht so scharf sein soll). Zum sommerlichen Fisch vom Grill passen Wasser mit Koriander, Zitrone und Gurkenscheiben, zu Pilzgerichten wiederum gemäss der Expertin Brombeeren und Basilikum oder Petersilie. Einen einfachen Tipp gibt Nicole Klaus mit auf den Weg: «Für aromatisiertes Wasser als Trinkbegleitung kann man beispielsweise eine Komponente aus einem Gericht, sprich ein Kraut oder eine Frucht, als Basis verwenden.»

## Gehaltvoll ohne Alkohol

In deutschen Avantgarde-Restaurants ist alkoholfreie Getränkebegleitung seit Längerem recht verbreitet. Und auch hierzulande scheint sich promillegfrei im Glas langsam breit zu machen. So etwa sagt Sebastian Rösch, Küchenchef im Restaurant Mesa **in Zürich**, auf Nachfrage: «Das Mesa ist bekannt für ein sehr hochwertiges Weinangebot. Doch wir sehen es als eine Dienstleistung für den Gast, auch alkoholfreie Getränke anzubieten und möchten da nicht abhängig von Grosskonzernen sein,

PREIS-AKTION

**Lauretana**  
Mineralwasser  
ohne Kohlensäure  
Glas & Pet  
1 l / 1.5 l



**Sonett**  
Waschmittel flüssig  
30° – 95°C Lavendel,  
Handseife Lavendel  
2 l / 300 ml



Anzeige

Fotos: Nicole Klaus (2)



### SELLERIE-SHRUB

Von Nicole Klaus  
www.neuetrinkkultur.de

#### Zutaten

- 200 g Staudensellerie
- 240 ml Bio-Apfelessig
- 225 g Rohrzucker  
(Alternative: Ahornsirup, Reissirup)

#### Zubereitung

- 1 Sellerie gut waschen und in kleine Stückchen schneiden, mit Zucker vermischen und alles verrühren. In ein grosses verschliessbares Glas geben, mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
- 2 Die entstandene Flüssigkeit absieben und den Essig dazu geben, alles gut verrühren. 1 Stunde ziehen lassen.
- 3 Zum Servieren den Shrub nach Geschmack mit Mineralwasser auffüllen. Mit einem Minzweig oder anderen Kräutern dekorieren.

#### Tipp:

Die Selleriewürfel kann man im Dörrautomaten oder im Backofen trocknen und dann beispielsweise zerbröckeln und als leicht säuerlichen «Crunch» über Salate oder Gemüse streuen.

spricht, eine wertvolle Alternative zu Limos, Sirupen oder Süssgetränken bieten.» Da im Mesa generell alles handwerklich im Haus hergestellt wird, sei es nur logisch, das auch beim Getränkeangebot fortzusetzen. Rösch: «In diesem Sinne erarbeiten wir zusammen mit der Restaurantleiterin Sandra Brack neue Möglichkeiten, wie wir noch mehr aus dem alkoholfreien Angebot rausholen können.» Offenbar lohnt sich der Aufwand: Im Frankfurter Stanley Diamond zumindest stösst die alkoholfreie Getränkebegleitung gemäss Inhaber James Ardinast auf sehr gute Resonanz bei den Gästen.

Wer nun Lust bekommen hat, daheim auch bei den Getränken kreativ zu werden, dem sei gesagt: Manchmal sind es auch die ganz einfachen Sachen, die das Essen mit dem Trinken versüssen. So beschreibt Tanja Grandits in ihrem Buch «Gewürze», dass Fenchel-samentee ein wunderbarer Speisenbegleiter ist: «Die ultimative Aroma-Erfahrung erlebt, wer zum Essen eine Tasse Fencheltee genießt. Alle übrigen Aromen werden dadurch im Gaumen automatisch süsser empfunden.» Tatsächlich funktioniert das und ist ein gutes Beispiel dafür, dass ohne Promille nicht ohne kulinarische Freuden sein muss.



Buchtip: «Die neue-  
Trinkkultur» von Nicole  
Klaus, Westend-Verlag,  
www.neuetrinkkultur.de.

### EINE ÜBERSICHT ÜBER ALKOHOLFREIE GETRÄNKE ODER SOLCHE MIT SEHR WENIG PROMILLEN MIT INFORMATIONEN AUS «DIE NEUE TRINKKULTUR»:



#### AROMATISIERTES WASSER

Vom Zitronenschnitt im Wasser bis hin zu Kombinationen verschiedener Kräuter, Gemüse und Früchte hat man hier ganz viele Spielvarianten.

#### WASSERKEFIR ohne Abbildung

Mit einer Starterkultur, so genannten Kefirkristallen, kann man selber ein leicht süssliches, fast schon cremiges Getränk kreieren. Basis sind nebst der Starterkultur: Wasser und Zucker. Durch die Fermentation entsteht ein geringer Alkoholgehalt. Kefir kann man nach der ersten Gärung noch mit Kräutern oder Früchten aromatisieren.

### KOMBUCHA

Ähnlich wie beim Kefir braucht auch Kombucha eine Starterkultur, den so genannten Scoby. Der fermentiert eine Flüssigkeit, die im Wesentlichen aus einem Teeauszug und Zucker besteht. Wer als Basis nicht Tee, sondern einen Kräuterauszug machen möchte, kann das auch probieren, allerdings empfiehlt es sich «für Kombucha immer einige Teeblätter beizumischen, das bekommt dem Scoby gut».



### TEE

Sowohl Infusionen mit Kräutern als auch mit Teeblättern eignen sich je nachdem als Getränkebegleitung. Während eher leichte Tees wie Grüntee oder Oolong vielseitig einsetzbar sind, passt Schwarztee beispielsweise zu geräuchertem Fleisch gut – leichte, filigrane Speisen werden von der adstringierenden Wirkung des Schwarztees zu stark dominiert. Zum pochierten Fisch beispielsweise serviert man eher weissen oder grünen Tee.

### SHRUB

Getränk, das aus Essig, Zucker, Früchten oder/und Gemüse hergestellt wird. Grundsätzlich schneidet man die Früchte, das Gemüse klein und legt es in Essig mit etwas Zucker ein. Nach einigen Stunden oder Tagen im Kühlschrank hat sich das Aroma übertragen, die Flüssigkeit kann bei Bedarf verdünnt werden. Der Shrub wird mit Mineralwasser aufgegossen.



© stock.adobe.com (3)

Anzeige



## BIO LIMONADEN DAS NATÜRLICHE GESCHMACKSERLEBNIS



online bei [www.portanatura.ch](http://www.portanatura.ch)



Holderhof Produkte AG | Ufhofen | CH-9203 Niederwil  
Tel. +41 (0)71 387 40 40 | Fax +41 (0)71 387 40 30 | [www.holderhof.ch](http://www.holderhof.ch)

Vertrieb Bio-Fachhandel | Somona GmbH | CH-4657 Dulliken  
Tel. +41 (0)62 285 46 46 | Fax +41 (0)62 285 46 64 | [info@somona.ch](mailto:info@somona.ch) | [www.somona.ch](http://www.somona.ch)