



präsentiert

MINDFUL DRINKING

www.valensina.de

WENN DER SOMMER NICHT MEHR WEIT IST ...

... schlägt die Stunde der Sommerdrinks. Und die lassen sich viele Menschen immer öfter ohne oder mit wenig Alkohol schmecken. Mindful Drinking – achtsames Genießen: Wie prickelnd, belebend und geschmackvoll Drinks ohne Alkohol sind, beweisen die folgenden Rezepte. Sie passen zum Geburtstag ebenso gut wie zu Silvester, der nächsten Familienfeier oder der Grillparty. Denn es gibt viele Gründe zu feiern. Und mindestens genauso viele, Alkohol bewusst und in Maßen zu genießen – oder auch mal ganz darauf zu verzichten.





NÜTZLICHES ZUBEHÖR

- **Cocktail-Shaker** – Mixbecher zum Vermischen flüssiger Zutaten, die unterschiedliche Konsistenzen besitzen, sowie zum Mischen mit Eis. Wer keinen hat, kann übrigens auch ein Schraubglas verwenden.
- **Barsieb (Strainer)** – zum Abseihen ungewollter Reste nach dem Mixen (z. B. Eiswürfel oder Früchte).
- **Messbecher (Jigger)** – zum Abmessen von Flüssigkeiten.
- **Stößel** – zum Zerstoßen/ Zerkleinern von Zutaten, z. B. Früchten, Gewürzen, Kräutern.
- **Zitruspresse** – zur Herstellung von frisch gepresstem Limetten- und Zitronensaft.
- **Eiswürfel** – ideal zum Kühlen und Strecken des Getränks.
- **Gläser** – Empfehlenswert sind klassische Cocktailgläser mit dickem, schwerem Boden (sog. Tumbler), sowie höhere Gläser mit mehr Fassungsvermögen für Longdrinks (auch Highball-Gläser genannt).
- **Trinkhalme** – Besonders schön und nachhaltig sind wiederverwendbare Halme, z. B. aus Glas oder Edelstahl.

PIMP YOUR DRINK

DEM GLAS DAS GEWISSE ETWAS VERLEIHEN

Ein dekorativer Zuckerrand am Glas schaut gut aus und ist schnell gemacht. Einfach etwas Saft und grobkörnigen Zucker auf zwei Schälchen verteilen. Den oberen Glasrand in den Saft tunken und anschließend im Zucker etwas hin- und herbewegen. Dann haften die Zuckerkörner gut am Rand. Für etwas mehr Farbe kann man anstelle von normalem Zucker auch Blütenzucker oder bunten Zucker verwenden.

ESSBARE DEKO VERWENDEN

Mithilfe von Mini-Plätzchenformen kann man aus festen Früchten wie Apfel, Birne oder Pfirsiche kleine Sterne oder Herzen ausstechen und an den Glasrand hängen. Auch Gurkenscheiben oder -rollen, essbare Blüten, bunte Pfefferkörner, Rosmarin- und Lavendelzweige, Marshmallows oder gefrorenes Obst sind ideal zum Dekorieren.



AUF QUALITÄT ACHTEN

Egal ob Säfte, Obst oder Gewürze – hier sollte die Qualität stimmen, denn der Cocktail kann nur so gut sein wie die Zutaten, aus denen er besteht. Deshalb sollte man bei Säften zu kühlfrischen Direktsäften greifen. Diese werden noch im Ernteland frisch gepresst und schonend pasteurisiert, um sie einige Wochen haltbar zu machen. So bleiben der Geschmack und die Vitamine erhalten. Wichtig: Säfte aus dem Kühlregal, wie die Frühstückssäfte von Valensina, sollten auch zu Hause gekühlt aufbewahrt und nach Anbruch innerhalb von zwei Tagen aufgebraucht werden. Den Unterschied schmeckt man.

EISWÜRFEL AUFHÜBSCHEN

Klassische Eiswürfel mit Kräuterblättchen, Beeren oder Blüten zubereiten. Auch gut: Anstelle der klassischen Würfel oder Rechtecke einfach mal Eiswürfelbehälter in Herz-, Blüten- oder Flamingoform verwenden.

ZUTATEN FÜR 6 BIS 8 PERSONEN

1 Mango | 2 Kiwis | 1/2 Cantaloupe-Melone | 1 kleine Ananas | 200 ml Mangosirup | 500 ml weißer Tee | 750 ml Valensina Munterer Morgen (aus dem Kühlregal) | 250 ml Mineralwasser | Zitronenmelisse oder Pfefferminzblättchen

ZUBEREITUNG

1. Früchte waschen, schälen bzw. putzen. Mango vom Stein schneiden und würfeln. Kiwis längs halbieren und in Scheiben schneiden. Melone würfeln oder mit einem Kugelausstecher in Form bringen. Ananas würfeln.
2. Mangosirup und weißen Tee mischen. Mit Valensina Munterer Morgen aufgießen. Früchte zugeben und bis zum Verzehr kühlen.
3. Zum Servieren mit Mineralwasser aufgießen und mit Zitronenmelisse oder Pfefferminze anrichten.



SANGRIA- BOWLE



APFEL-INGWER-MOCKTAIL

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

20 g Ingwer | 90 ml Limettensaft | 120 g brauner Zucker |
2 Äpfel | 500 ml Valensina Milder Apfel | 300 ml
Melissentee (alternativ schmeckt auch Roibuschtee) |
300 ml Ginger Beer (alternativ Ginger Ale) |
2 kleine Rosmarinzweige

ZUBEREITUNG

1. Ingwer schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit 50 ml Limettensaft, Zucker und 150 ml Wasser ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln, dann den Sirup abkühlen lassen.
2. Äpfel waschen, das Kerngehäuse mit einem Ausstecher entfernen. Sechs feine Apfelscheiben herunterschneiden. Den Rest fein würfeln.
3. Apfelsaft, Melissentee, 40 ml Limettensaft und 2-3 EL Ingwersirup verrühren und gut abkühlen lassen. Dann mit Apfelwürfeln auf Gläser verteilen und mit je 50 ml Ginger Beer aufgießen. Mit einer Apfelscheibe und etwas Rosmarin anrichten.

ZUTATEN FÜR 6 BIS 8 PERSONEN

500 ml Valensina Schwungvoller Morgen (aus dem Kühlregal) | 550 g Zucker | 1 kleiner Rosmarinzweig | 250 ml Verjus oder milder weißer Balsamico-Essig

ZUBEREITUNG

1. Saft, Zucker und Rosmarin aufkochen. Essig zugeben und alles so lange köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist und eine sirupartige Konsistenz entsteht. Rosmarin herausnehmen, den Sirup in Flaschen füllen und abkühlen lassen.
2. 2-3 EL Sirup mit reichlich Crushed Ice und Mineralwasser in Gläser geben. Nach Belieben mit einer halben oder viertel Scheibe Pink Grapefruit anrichten.



SHRUB