



Nicole Herft

Die Cocktail- Revolution

Unverschämt leckere Drinks,
die überraschend gesund für dich sind

Aus dem Englischen von Renate Christ
Fotos von Nassima Rothacker

Jan Thorbecke Verlag

**Für meine Mama – dafür, dass sie ihre Weisheit
in puncto Ernährung an mich weitergegeben hat.**

Genießen Sie die Drinks, aber gehen Sie bitte
verantwortungsbewusst mit Alkohol um.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

© der Originalausgabe mit dem Titel „The Healthy Hedonist“
2016 erschienen bei Kyle Books, einem Imprint von Kyle Cathie Ltd,
192-198 Vauxhall Bridge Road, London SW1V 1DX UK

Text © 2016 Nicole Herft

Fotos © 2016 Nassima Rothacker

Buchgestaltung © 2016 Kyle Books

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1264-0

INHALT

7

Einführung

12

Ice Ice Baby

15

Köstlich fruchtig

37

Trink dein Gemüse!

55

Total tropisch

73

Rauchig, würzig, sauer, sexy

94

Register

96

Danksagung



EINFÜHRUNG

Dieses Buch soll Ihnen zeigen, dass Sie Ihre „bösen“ Cocktails auch auf „gesündere“ Weise genießen können. Ich möchte Ihnen beweisen, dass es wirklich nicht nötig ist, viele zuckersüße Sirupe und Liköre sowie kohlen-säurehaltige, vor Zucker strotzende Mixgetränke zu verwenden, damit ein Getränk richtig gut schmeckt. Ich habe jeglichen raffinierten Zucker aus diesen Rezepten entfernt, weil ich es kann. Es gibt Alternativen, die noch köstlicher und gleichzeitig nahrhaft sein können – vertrauen Sie mir!

Meine Mama zeigte mir, wie man entsaftet, als ich ungefähr sieben Jahre alt war. Sie war – und ist es bis heute immer noch – einer der gesündesten Menschen, die ich kenne. Bei uns zu Hause waren Süßigkeiten, Chips, Sirup, Schokolade oder Limonaden überhaupt nicht erlaubt. Damals wusste ich vermutlich nicht wirklich zu schätzen, was sie tat, aber als Erwachsene weiß ich, dass sie mir einen großartigen Weg geebnet hat. Ich war schon immer eine Köchin, und übermäßiger Genuss ist einfach ein Teil meiner Arbeit und meines Wesens. Weil aber meine Mutter mir von klein auf Wissenswertes über Ernährung und ihre Vorteile beigebracht hat, bilde ich mir ein, das Wissen zu besitzen, um einen Ausgleich zu schaffen – auf jeden Fall versuche ich das!

Ab dem Alter von 17 Jahren arbeitete ich als Köchin in Australien. Ich fing in italienischen Restaurants an, war aber auch an vollwertigen Lebensmitteln interessiert und kochte in ein paar vegetarischen Restaurants, bevor ich im „Decadence“ sesshaft wurde, einem überwiegend vegetarischen, auf gesundes Essen spezialisierten Café mit Saftbar. Jeden Tag kreierte ich neue Mischungen aus verschiedenen Säften. Ich fand heraus, dass das Erfinden dieser Geschmackskombinationen für Säfte ganz genauso funktionierte wie für Gerichte, aber ich machte mir auch Gedanken über die Nährstoffe und versuchte, die Säfte sowohl aus Gemüse als auch aus Obst herzustellen.

Mit 23 zog ich nach London. Ich dachte, ich würde dort ein cooles vegetarisches Café mit Saftbar finden, wo ich arbeiten könnte, aber damals, 2001, gab es die schlicht nicht! Also arbeitete ich schließlich als Köchin und nebenberuflich als Barkeeperin. Ich arbeitete im „Harlem“ in Notting Hill, das dem amerikanischen Musikproduzenten Arthur Baker

gehörte. Hier lernte ich alles über die klassischen Cocktails, für die ich mich wirklich interessierte. Ich arbeitete auch im „Favela Chic“ in Shore-ditch mit dem coolsten und verrücktesten Haufen Brasilianer, den ich je getroffen habe. Wir hatten jede Menge Spaß und servierten eine wirklich fruchtige und süße Auswahl an Cocktails dort. Sie schmeckten köstlich, aber ... Die Zucker-Kater am nächsten Tag – autsch!

Die Idee für dieses Buch entstand also im Grunde wegen meiner Erfahrungen bei der Cocktail-Herstellung, aber auch wegen meiner Vorliebe fürs Entsaften. Diese Cocktails vereinen die beiden Bereiche auf die bestmögliche Weise. Ich habe nur natürliche Süßungsmittel wie Agavendicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker und Honig verwendet. Sie werden überrascht sein, wie viel Süße in echten Früchten steckt.

Ich möchte Sie dazu ermutigen, Ihren Konsum an raffiniertem Zucker zu reduzieren. Wenn Zucker verarbeitet wird, werden ihm alle Nährstoffe und Mineralien entzogen, sodass man am Ende raffinierte Kohlenhydrate bzw. „leere Kalorien“ hat. Das Problem ist, dass unser Körper diese Substanz nicht verwenden kann. In seinem Bestreben, verdaut zu werden, laugt der Zucker alle Nähr- und Mineralstoffe in unserem Körper aus. Ich möchte nicht zu sehr ins Detail gehen, aber Sie sollen wissen, dass Zucker Gift für unseren Körper ist. Heutzutage gibt es so viele Alternativen, dass es einfacher denn je ist, auf Haushaltszucker zu verzichten.

Ich habe natürlich keinen Einfluss darauf, dass Schnaps gewisse Mengen an Zucker enthält, aber ich habe nach Möglichkeit versucht, Spirituosen mit geringerem Zuckergehalt zu verwenden. In dem Buch kommen zwar ein paar Liköre vor, aber ich zeige Ihnen auch, wie Sie aus Obst Sirup selbst herstellen können.

Leider wird in unserer Gesellschaft Zucker mit guter Laune gleichgesetzt. Bei Geburtstagen und anderen Feiern sowie bei Belohnungen ist er immer mit dabei. Es ist sehr schwer, mit dieser Gewohnheit zu brechen, aber wir können es schaffen. Die Menschen haben bei Essen, Getränken und Lebensstil noch nie so bewusst auf Gesundheit geachtet wie heute. Es ist schwierig zu unterscheiden, was gut ist und was nicht, aber wenn Sie frische und natürliche Lebensmittel aus biologischem Anbau essen und Ihre Mahlzeiten selbst zubereiten, dann machen Sie es, glaube ich, letztendlich ganz richtig. Mein Grundsatz lautet, dass es am Ende nur auf die Ausgewogenheit ankommt.

Für den Fall, dass Sie Gäste haben – und seien wir mal ehrlich: Wenn man köstliche Cocktails zubereiten kann, spielt man immer irgendwie den Gastgeber: Alle meine Rezepte können vervielfacht werden, damit sie für mehr Personen reichen. Das Eis am Stiel eignet sich besonders gut für Einladungen, weil man große Mengen davon im Voraus zubereiten kann. Lassen Sie das Eis gefrieren, nehmen Sie es aus der Form, wickeln Sie es in Frischhaltefolie und bewahren Sie es im Eisfach auf.

KOMMEN WIR ZUM WESENTLICHEN

In meiner Eigenschaft als Köchin glaube ich fest daran, dass man nur köstliche Gerichte oder Getränke zubereiten kann, wenn man hervorragende Zutaten verwendet.

Wenn Sie Obst und Gemüse kaufen, sollten Sie zu solchem aus biologischem Anbau greifen. Denn was für einen Sinn hat es, gesünder leben zu wollen, wenn die Zutaten mit großen Mengen an Chemikalien und Pestiziden besprüht wurden? Dies gilt auch für alle anderen in diesem Buch verwendeten Zutaten: Nahrungsergänzungsmittel, Trockenware, Teebeutel etc. In den meisten Fällen werden diese Produkte mit mehr Sorgfalt hergestellt, schmecken besser und sind gesünder.

Ein weiterer wirklich guter Tipp besteht darin, alles reife Obst einzufrieren, wenn es Saison hat. Kaufen Sie Obst, wenn es im Angebot ist, was meistens dann der Fall ist, wenn es am reifsten ist, und werfen Sie es in die Tiefkühltruhe. Ich habe wahnsinnig viel Obst in meinem Gefriergerät: Beeren, Melonen, Trauben, Ananasstücke, Kiwis, Bananen. Manchmal ist Obst beim Kauf allerdings noch nicht ganz reif. In diesem Fall können Sie es neben ein paar Bananen legen und nachreifen lassen, anschließend eintüten und ins Gefrierfach legen. So hat man immer jede Menge Auswahl für einen Frühstückssaft oder – natürlich – für freche Cocktails, falls ein paar Freunde vorbeischauen.

Nun wollen wir über die Ausrüstung sprechen.

ENTSAFTER

Es gibt im Handel drei verschiedene Arten von Entsaftern:

ZENTRIFUGENENTSAFTER Das ist die gebräuchlichste Art und zugleich auch die preisgünstigste. Die Zutaten werden gegen eine Klinge geschleudert, die sich mit hoher Geschwindigkeit dreht. Der Saft fließt an einer Seite durch ein Sieb aus dem Gerät, auf der anderen Seite fällt der Trester in einen Sammelbehälter zum Entsorgen. Der Trester enthält den Großteil der Faserstoffe der Zutaten. Die meisten Leute besitzen einen solchen Entsafter. Sie sind schnell, preisgünstig und leicht zu reinigen. Wenn Sie darüber nachdenken, sich ein solches Gerät anzuschaffen, dann achten Sie darauf, dass die Einfüllöffnung groß genug ist (d. h. so groß, dass ein ganzer Apfel durchpasst), weil dadurch weniger Vorbereitungszeit anfällt. Das ist die Art Entsafter, die auch ich habe. Bei mir muss das Entsaften schnell und einfach gehen. Wenn das Waschen oder Entsaften zu viel Zeit in Anspruch nehmen, kommt es uns wie eine lästige Pflicht vor, und das wollen wir nicht. Mag sein, dass mir bei dieser Art des Entsaftens die Ballaststoffe verloren gehen, aber ich genieße täglich immer noch eine Menge anderer Nährstoffe.



Trink dein Gemüse!

GURKEN- MARTINI



Gurken sind eine großartige Quelle für die Vitamine A und K sowie für Ballaststoffe. Da sie von allen festen Nahrungsmitteln den höchsten Wassergehalt haben, ist dieser Martini mit Sicherheit gut für Ihren Flüssigkeitshaushalt. Hendricks Gin besitzt Gurken- und Rosenaroma und ist somit die perfekte Ergänzung für dieses erfrischende alkoholische Getränk.

FÜR 2 PORTIONEN

Eiswürfel
100 ml Hendricks Gin
100 ml frischer Gurkensaft (ca. $\frac{1}{2}$ Gurke)
30 ml Martini Bianco
6 große frische Pfefferminzblätter
4–5 Tropfen Rosenwasser
2 dicke Scheiben Gurke, schräg geschnitten

UTENSILIEN

Cocktail-Shaker, Barsieb und 2 große Martini-Gläser

Einen Cocktail-Shaker zur Hälfte mit Eis füllen. Gin, Gurkensaft, Martini Bianco, Pfefferminzblätter und Rosenwasser hinzufügen. Den Shaker verschließen und 1 Minute lang kräftig schütteln. Den Cocktail in die Gläser seihen, in jedes Glas eine dicke Gurkenscheibe stecken und servieren.

KIWI-ERDBEER- DAIQUIRI



Kiwis besitzen einen einzigartigen Geschmack, den ich einfach liebe. Sie enthalten auch sekundäre Pflanzenstoffe und mehr Vitamin C als Orangen. Obst, das ich für Cocktails verwenden möchte, friere ich sehr gerne ein, weil man dadurch die tollste Konsistenz erreicht. Auch Erdbeeren sind eine großartige Quelle für Vitamin C und Antioxidantien. Dieser Drink ist also im Grunde sowohl köstlich als auch nahrhaft!

FÜR 2 PORTIONEN

160 g gefrorene Erdbeeren
60 g gefrorene Kiwis
10 ml Limettensaft
70 ml Kokoswasser
150 g Eiswürfel • 2 EL Agavendicksaft
6 frische Pfefferminzblätter
80 ml weißer Rum (Bacardi)
geschälte und in Scheiben
geschnittene Kiwi, Erdbeeren und
essbare Blüten zum Garnieren

UTENSILIEN

Hochleistungsmixer und
2 Cocktailgläser

Die gefrorenen Erdbeeren, die gefrorenen Kiwis, den Limettensaft, das Kokoswasser, die Eiswürfel, den Agavendicksaft, die Pfefferminze und den Rum in einen Mixer geben und glatt pürieren.

In die Gläser füllen und mit Kiwischeiben, halbierten Erdbeeren und essbaren Blüten garnieren.

RUM- PUNSCH



Der klassische jamaikanische Rum-Punsch ist eine fruchtige Mischung aus Orangensaft, Ananassaft, weißem Rum und Grenadinesirup. Ein sehr süßes alkoholisches Getränk also, das mir in der Vergangenheit einen der schlimmsten Kater meines Lebens beschert hat! Diese um einiges sauberere Version wird mit frischen Obst- und Gemüsesäften zubereitet und erspart Ihnen somit diesen schrecklichen Zucker-Kopfschmerz am nächsten Tag.

FÜR 2 PORTIONEN

80 ml brauner Rum
100 ml frischer Orangensaft
50 ml Möhrensaft
120 g frische Ananasstücke
100 ml Kokoswasser
Eiswürfel • 2 TL Rote-Bete-Saft
frische Pfefferminzblätter,
Kirschen und Orangenscheiben
zum Garnieren

UTENSILIEN

Hochleistungsmixer und
2 Punschgläser

Rum, Orangensaft, Möhrensaft, Ananasstücke, Kokoswasser und ein paar Eiswürfel in einen Hochleistungsmixer geben. Ca. 1 Minute lang pürieren.

Die Gläser zur Hälfte mit Eiswürfeln füllen und mit dem Getränk übergießen. Mit Hilfe eines Teelöffels etwas Rote-Bete-Saft am Rand der Gläser ins Getränk gleiten lassen und garnieren.



REGISTER

- Acai-Pulver: Blaubeer-Acai-Smash 24
Amaretto: Birnen-Zimt-Sour 87
 Get Your Buzz on! 87
Ananas: Chocolates for my Date 64
 Glühwein mit Ananas und rosa Pfefferkörnern 92
 Gras ist immer grüner 50
 Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
 Hanf-Piña-Colada 68
 Rum-Punsch 62
Antica Formula: Blutorangen-Möhren-Negroni 75
Aperol: Blutorangen-Möhren-Negroni 75
Äpfel: Apfelessig-Martini 45
 Gras ist immer grüner 50
 Grüne Göttin 49
 Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
Avocados: Eis am Stiel mit Kakao und Avocado 67
 Grüne Göttin 49
Bananen: Chocolates for my Date 64
 Monkey Nuts 70
Baobab-Rote-Bete-Brause 88
Beeren-Sangria auf Eis 20
Bellini, Pfirsich-Chia- 19
Birnen-Zimt-Sour 87
Blaubeer-Acai-Smash 24
Blüten-Eiswürfel 12
Blutorangen-Möhren-Negroni 75
Brause, Baobab-Rote-Bete- 88
Brombeeren: Thymian-Bramble 32
Caipiroska, Erdbeer- 23
Champagner: Eis am Stiel mit Rosé-Champagner und Goji-Beeren 35
Cherry Ripe 16
Chia-Samen: Pfirsich-Chia-Bellini 19
Chilischoten: Manche mögen's verdammt heiß 83
Chocolates for my Date 64
Cointreau: Eis am Stiel mit Rosé-Champagner und Goji-Beeren 35
 Genmaicha Goodness 41
 Get Your Buzz on! 87
 Granatapfel-Vanille-Cosmopolitan 31
 Kombucha-Pimm's-Punch 28
 Maracuja-Mango-Margarita 57
Cosmopolitan, Granatapfel-Vanille- 31
Crème de Cacao: Cherry Ripe 16
Daiquiri: Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
 Kiwi-Erdbeer-Daiquiri 62
Dark 'n' Scoby 76
Datteln: Chocolates for my Date 64
Eis 12
Eis am Stiel mit Kakao und Avocado 67
Eis am Stiel mit Rosé-Champagner und Goji-Beeren 35
Eistee, Erdbeer-Jasmin- 27
Erbsen: Pea Cooler 38
Erdbeeren: Erdbeer-Caipiroska 23
 Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
 Kiwi-Erdbeer-Daiquiri 62
Gemüse 9,11
Genmaicha Goodness 41
Get Your Buzz on! 87
Gin: Blaubeer-Acai-Smash 24
 Blutorangen-Möhren-Negroni 75
 Gin-Tee-Himmel 41
 Gurken-Martini 53
 Indian Summer 80
 Thymian-Bramble 32
Ginseng Hot Toddy 84
Glühwein mit Ananas und rosa Pfefferkörnern 92
Goji-Beeren: Eis am Stiel mit Rosé-Champagner und Goji-Beeren 35
Goji-Beeren-Likör: Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
Granatapfel-Vanille-Cosmopolitan 31
Grapefruit: Baobab-Rote-Bete-Brause 88
 Erdbeer-Caipiroska 23
Gras ist immer grüner 50
Grüne Göttin 49
Grünkohl: Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49
Grüntee: Gin-Tee-Himmel 41
 Yuzu Gunshot Margarita 79
Gurken: Gurken-Martini 53
 Pea Cooler 38
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49
Hanf-Piña-Colada 68
Himbeer-Pisco-Smash 23
Hot Toddy, Ginseng 84
Indian Summer 80
Ingwer: Dark 'n' Scoby 76
Jack Daniels: Monkey Nuts 70
Jasmintee: Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
Kaffee: Get Your Buzz on! 87
Kakaopulver: Chocolates for my Date 64
 Eis am Stiel mit Kakao und Avocado 67
Kefir-Mango-Lassi 61
Kirschen: Cherry Ripe 16
Kiwi: Gras ist immer grüner 50
 Kiwi-Erdbeer-Daiquiri 62
Kokossahne: Cherry Ripe 16

Hanf-Piña-Colada 68
 Kokoswasser: Hanf-Piña-Colada 68
 Kiwi-Erdbeer-Daiquiri 62
 Papaya, der Seemann – tut, tut! 46
 Rum-Punsch 62
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49
 Kombucha: Dark ‘n’ Scoby 76
 Kombucha-Pimm’s-Punch 28
 Kräuter 11 f.
 Kurkuma: Indian Summer 80

 Lassi, Kefir-Mango- 61

 Maca-Pulver: Monkey Nuts 70
 Manche mögen’s verdammt heiß 83
 Mandarine Napoleon: Blaubeer-Acai-Smash 24
 Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
 Mandelmilch: Eis am Stiel mit Kakao und
 Avocado 67
 Monkey Nuts 70
 Mangos: Kefir-Mango-Lassi 61
 Maracuja-Mango-Margarita 57
 Maracuja-Mango-Margarita 57
 Margarita: Maracuja-Mango-Margarita 57
 Yuzu-Gunshot-Margarita 79
 Martini: Apfelessig-Martini 45
 Gurken-Martini 53
 Mezcal: Yuzu-Gunshot-Margarita 79
 Möhren: Baobab-Rote-Bete-Brause 88
 Blutorangen-Möhren-Negroni 75
 Rum-Punsch 62
 Mojito, Wassermelonen-Rosen- 58
 Monkey Nuts 70

 Negroni, Blutorangen-Möhren- 75
 Nussbutter: Monkey Nuts 70

 Obst 9–11, 12
 Orangen: Blutorangen-Möhren-Negroni 75
 Glühwein mit Ananas und rosa Pfeffer-
 körnern 92
 Rum-Punsch 62
 Saftiges Penicillin 91

 Papaya, der Seemann – tut, tut! 46
 Pea Cooler 38
 „Penicillin“, saftiges 91
 Pfefferkörner: Glühwein mit Ananas und rosa Pfeffer-
 fernkörnern 92
 Pfirsiche: Kombucha-Pimm’s-Punch 28
 Pfirsich-Chia-Bellini 19
 Pimm’s-Punch, Kombucha- 28
 Piña-Colada, Hanf- 68
 Pisco-Smash, Himbeer- 23
 Prosecco: Blaubeer-Acai-Smash 24
 Pfirsich-Chia-Bellini 19
 Punsch: Kombucha-Pimm’s-Punch 28
 Rum-Punsch 62

 Rote Bete: Baobab-Rote-Bete-Brause 88

Rum: Chocolates for my Date 64
 Dark ‘n’ Scoby 76
 Eis am Stiel mit Kakao und Avocado 67
 Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
 Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
 Hanf-Piña-Colada 68
 Kefir-Mango-Lassi 61
 Kiwi-Erdbeer-Daiquiri 62
 Papaya, der Seemann – tut, tut! 46
 Rum-Punsch 62
 Wassermelonen-Rosen-Mojito 58

 Saftiges „Penicillin“ 91
 Sake: Genmaicha Goodness 41
 Sangria, Beeren- auf Eis 20
 Schokolade: Chocolates for my Date 64
 Eis am Stiel mit Kakao und Avocado 67
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49
 Sour, Birnen-Zimt- 87
 Spinat: Papaya, der Seemann – tut, tut! 46
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49
 St. Germain: Pea Cooler 38

 Tee: Erdbeer-Jasmin-Eistee 27
 Genmaicha Goodness 41
 Tequila: Get Your Buzz on! 87
 Maracuja-Mango-Margarita 57
 Thymian-Bramble 32
 Tomatensaft: Manche mögen’s verdammt heiß 83
 Trauben: Smoothie „Grüne Göttin“ 49
 Yuzu-Gunshot-Margarita 79

 Utensilien 9 f.

 Vanille: Granatapfel-Vanille-Cosmopolitan 31

 Wassermelonen-Rosen-Mojito 58
 Wein: Beeren-Sangria auf Eis 20
 Glühwein mit Ananas und rosa Pfeffer-
 körnern 92
 Weizengrasssaft: Gras ist immer grüner 50
 Whisky: Ginseng Hot Toddy 84
 Saftiges „Penicillin“ 91
 Wodka: Apfelessig-Martini 45
 Baobab-Rote-Bete-Brause 88
 Cherry Ripe 16
 Erdbeer-Caipiroska 23
 Genmaicha Goodness 41
 Granatapfel-Vanille-Cosmopolitan 31
 Gras ist immer grüner 50
 Grünkohl-Ananas-Daiquiri 42
 Kombucha-Pimm’s-Punch 28
 Manche mögen’s verdammt heiß 83
 Pea Cooler 38
 Smoothie „Grüne Göttin“ 49

 Yuzu: Genmaicha Goodness 41
 Yuzu-Gunshot-Margarita 79

 Zimt: Birnen-Zimt-Sour 87