A close-up photograph of a red cocktail being poured from a bottle into a clear, faceted martini glass. The glass is garnished with a sprig of rosemary and a slice of tomato. The background is softly blurred, showing a wooden surface with scattered blueberries and a bouquet of pink flowers.

COCKTAILS

Die besten alkoholfreien Rezepte

WENIGER ALKOHOL
MEHR
VOM
LEBEN



“

**ALKOHOLFREI
BEDEUTET NICHT,
AUF GENUSS ZU
VERZICHTEN**

-

GANZ IM GEGENTEIL!

”

Wir freuen uns über Ihre Rückmeldung an info@mehr-vom-leben.jetzt

Liebe Leserin, lieber Leser,

alkoholfreie Getränke liegen immer stärker im Trend. In New York oder Amsterdam gibt es bereits Bars, die ganz ohne Alkohol auskommen, und so setzen auch die heimischen Anbieter immer öfter auf alkoholfreie und überzeugende Alternativen.

Wir möchten Ihnen mit diesem Rezeptheft Lust darauf machen, Neues auszuprobieren und den Alkohol einfach mal wegzulassen. Entdecken Sie, wie Sie unkompliziert und mit nur einer Handvoll Zutaten schmackhafte Cocktails zubereiten können. Das Heft umfasst Rezepte für alle Jahreszeiten und Geschmacksrichtungen und enthält darüber hinaus auch noch etliche Tipps & Tricks vom Profi-Barkeeper.

„Das Auge trinkt mit“ – dieses leicht abgewandelte Sprichwort gilt natürlich auch für alkoholfreie Cocktails, die Sie in geselliger Runde oder bei einem Abend zu zweit genießen können: Mit einfachen Handgriffen wird jeder Drink zum wahren Augen- und Gaumenschmaus. Überzeugen Sie sich selbst!

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren & Genießen!

Bianca Heppner & Petra Wielender

Projektmanagement „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“

INHALT

03-05 **Tipps und Tricks**

Rezepte:

06-13 **Frühling**

London Buck

Grüner Kernöl-Smoothie

Rhabarber-Fizz

Gin Tonic

14-21 **Sommer**

Erdbeerbowle

Heidelbeer-Rüben-Cocktail

Sun Kiss

Summer Splash

22-29 **Herbst**

Styrian Cocktail

Marillen-Thymian-Cocktail

Ingwer-Birne-Cocktail

Mojito

30-37 **Winter**

Weihnachtspunsch

Schoko-Chili-Eierlikör

Kurkuma-Smash

Hot Toddy

38-40 **Steirischer Aktionsplan Alkoholprävention: Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**

Legende:



Geschmacksrichtung



Serviervorschlag



Schwierigkeitsgrad



Alle Rezepte gelten
für zwei Personen



TIPPS UND TRICKS

vom Cocktail-Profi
Alexander Knoll

Alkoholfreie Cocktails erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Hat sich bis vor Kurzem das Angebot an alkoholfreien Getränken zumeist auf Wasser, Säfte oder Kaffee beschränkt, gibt es mittlerweile eine breite Palette an alkoholfreien Alternativen. Diese sind sowohl in der Spitzengastronomie als auch in klassischen Bars und ausgewählten Supermärkten erhältlich. Sie können Sie aber natürlich auch zuhause selbst mixen!

Damit Ihre Cocktails gelingen und richtig gut schmecken, hat Profi-Barkeeper Alexander Knoll uns seine wichtigsten Tipps & Tricks verraten.

BASIS-AUSSTATTUNG

Um richtig gute Cocktails mixen zu können, brauchen Sie Folgendes:

**Cocktailshaker,
Mörser,
Barsieb (Strainer)**

Generell ist es empfehlenswert, für Longdrinks hohe, schmale Gläser und für warme Drinks oder fruchtige Cocktails bauchige, niedrige Gläser zu verwenden. Auch Rot- oder Weißweingläser eignen sich zum Servieren.





BESTE ZUTATEN

Wenn möglich, regionale und saisonale Zutaten in Bio-Qualität verwenden.

Gemüse, Obst, Salat und Kräuter immer sehr gut waschen und trockenreiben oder trockenschütteln.

Frisch gepressten Zitronensaft verwenden.

Wenn ein Drink Zucker beinhaltet, benötigt er auch Säure. Damit ist die Balance gegeben und der Geschmack ist ausgewogen.



ZUBEREITUNG

Shaken ist wichtig, damit sich vor allem schweren Zutaten wie Zuckersirup mit den restlichen Zutaten vermischen können.

Das Eis muss frisch sein oder direkt aus der Maschine kommen. Es sollte beim kräftigen Shaken kaum Schmelzwasser entstehen.

Beim Shaken einen festen Stand einnehmen, über der Schulter shaken und immer das Handgelenk mitbewegen.



ANRICHTEN

Je schmaler das Glas, desto weniger leicht entweicht Kohlensäure.

Cocktails am besten ohne Strohhalm genießen, denn „die Nase trinkt mit“.

Auch „das Auge trinkt mit“, deshalb ruhig ein bisschen Augenmerk auf die Dekoration des Cocktails legen.





LONDON BUCK

Die alkoholfreie Variante von Moscow Mule

**10 cl alkoholfreies
Wacholderdestillat**

4 cl Limettensaft

Ginger Beer

Zwei Gläser mit Eis füllen.

Je 5 cl alkoholfreies
Wacholderdestillat und
2 cl Limettensaft in
ein Glas geben.

Rund 10 Sekunden rühren.

Danach mit
Ginger Beer auffüllen.







GRÜNER KERNÖL-SMOOTHIE

Gesunder Powerdrink aus der Steiermark

1 ½ Handvoll
Brennesselblätter

1 ½ Handvoll
Vogelsalat

½ Handvoll
Radieschengrün

½ säuerlicher Apfel

½ Banane

Saft einer ½ Zitrone

1 EL Steirisches
Kürbiskernöl

1 EL Haferflocken

1 TL Leinsamen

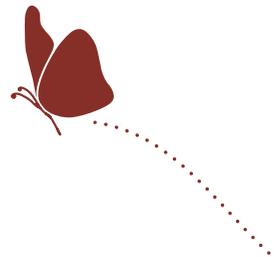
Wasser nach Bedarf

Banane schälen. Brennessel, Salat, Apfel und Radieschen waschen und gut trocknen.

Alle Zutaten bis auf das Wasser in einen Standmixer geben und zerkleinern.

Je nach gewünschter Konsistenz und Menge mit Wasser aufgießen und nochmals kurz mixen.

Smoothie in Gläser aufteilen und sofort servieren.







RHABARBER-FIZZ

Fruchtig-süßer Frühsommer-Cocktail

4 cl Rhabarbersirup

3 cl Zitronensaft

**1 TL Erdbeer-
Rhabarber-
Marmelade**

Sodawasser

Eiswürfel

Zitronenzeste

Alle Zutaten bis auf das Sodawasser in den Shaker geben und kräftig schütteln.

Danach den Cocktail durch ein Sieb in das Glas abseihen und mit Soda aufgießen.







GIN TONIC

Der Barklassiker alkoholfrei

**8 cl alkoholfreies
Wacholderdestillat**

Tonic Water

2 Rosmarinzweige

Je 4 cl in ein Longdrinkglas
geben und mit Tonic Water
auffüllen.

Mit Rosmarin garnieren.







ERDBEERBOWLE

Der sommerliche Klassiker ohne Alkohol

500 g Erdbeeren

Erdbeeren waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

2 Limetten

1 l Apfelsaft

Erdbeeren in eine große Schüssel geben und mit Apfelsaft aufgießen.

**Einige Blätter
frische Minze**

**1 l prickelndes
Mineralwasser**

Limetten waschen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel geben.

Eiswürfel

Das Ganze zugedeckt für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Vor dem Servieren Eiswürfel dazugeben, mit Mineralwasser aufgießen und mit Minze dekoriert servieren.







HEIDELBEER- RÜBEN-COCKTAIL

Sommerlich in Geschmack und Farbe

**1 Handvoll
Heidelbeeren**

Die gewaschenen Heidelbeeren in den Shaker geben und zerstampfen.

**14 cl Rote-
Rübensaft**

Danach alle weiteren Zutaten bis auf das Eis in den Shaker geben und vorsichtig schütteln.

5 cl Zitronensaft

3 cl Zuckersirup

Frischer Rosmarin

Eis hinzufügen und noch einmal schütteln.

2 Eiklar

Eiswürfel

Den Cocktail durch ein Sieb ohne das Eis in ein Glas abseihen.

Mit Rosmarin garnieren.







SUN KISS

Fruchtig-frischer Cocktail

**4 cl Zitronen-
melissensirup**

2 cl Limettensaft

6 cl Aroniasaft

Soda

Alle Zutaten bis auf
das Soda in einem Shaker
kräftig schütteln.

Danach auf die Gläser
verteilen und mit Soda
aufgießen.







SUMMER SPLASH

Tropischer Sommerdrink

8 cl Orangensaft

8 cl Ananassaft

4 cl Aloeverasaft

2 cl Zitronensaft

**1 Schuss frischer
Granatapfelsaft**

Eiswürfel

Alle Zutaten bis auf
die Eiswürfel in einen
Shaker geben.

Kräftig schütteln.

Gläser mit Eis füllen.

Den Cocktail ins
Glas gießen.







STYRIAN COCKTAIL

Ein Hauch von Steiermark im Cocktailglas

**8 cl alkoholfreies
Wacholderdestillat**

Das Basilikum mit dem Stößel
im Shaker zerstampfen.

6 cl Zitronensaft

Danach alle Zutaten
bis auf die Kürbiskerne und
das Öl in den Shaker
geben und kräftig schütteln.

4 cl Zuckersirup

**2 Handvoll
Basilikum**

Kürbiskerne im
Mörser zermahlen.

Kürbiskerne

Kürbiskernöl

Die Glasränder in das
Kürbiskernöl und danach in
die gemahlene Kürbiskerne
eintauchen, damit ein
schöner Rand aus
Kürbiskernen entsteht.

Den Cocktail durch ein
Sieb in die Gläser abseihen.





MARILLEN- THYMIAN-COCKTAIL

Cremig-frischer Fruchtdrink

12 cl Marillennektar

**2 TL Marillen-
marmelade**

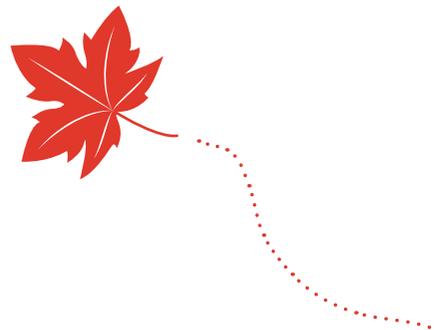
5 cl Zitronensaft

Frischer Thymian

Alle Zutaten bis auf
den Thymian im Shaker
kräftig schütteln.

Cocktail in gekühlte
Gläser gießen.

Mit frischem Thymian
garnieren.







INGWER-BIRNE- COCKTAIL

Würzig-süßer Drink

2 Ingwerscheiben

**1 Handvoll
Basilikum**

14 cl Birnensaft

4 cl Limettensaft

2 cl Zuckersirup

Ginger Beer

Ingwer schälen und mit Basilikum in den Shaker geben und zerstampfen.

Danach alle weiteren Zutaten bis auf das Ginger Beer in den Shaker geben und kräftig schütteln.

Den Cocktail durch ein Sieb in die Gläser abseihen und mit Ginger Beer aufgießen.







MOJITO



Karibischer Cocktail-Traum

6 cl Limettensaft

4 cl Zuckersirup

2 Handvoll Minze

1 Limette

Ginger Ale

Alle Zutaten bis auf das Ginger Ale in den Shaker geben und kräftig schütteln.

Die Gläser mit Eis füllen.

Den Cocktail durch ein Sieb in die Gläser abseihen.

Mit Ginger Ale aufgießen.

Mit Minze und Limette garnieren.





WEIHNACHTS- PUNSCH

Der alkoholfreie Klassiker für kalte Tage

**500 ml Apfel-
oder Traubensaft
(z. B. Uhudlersaft)**

100 ml Wasser

1 Zimtstange

2 Gewürznelken

Saft einer Orange

Den Saft mit Wasser
und Gewürzen erwärmen.

Die Orange auspressen
und kurz vor dem Servieren
dazugeben.

Bei Bedarf mit etwas
Zucker oder Honig nachsüßen.







SCHOKO-CHILI- EIERLIKÖR



Süß-scharfer Wintertraum

**50 g Zartbitter-
schokolade**

Schokolade fein hacken.

130 ml Milch

Milch aufkochen und
Schokolade einrühren.

½ TL Chiliflocken

Chiliflocken, Eigelbe,
Staubzucker, Schlagobers
und Schokomilch in einer
Schüssel verrühren.

4 Eigelb

33 g Staubzucker

130 ml Schlagobers

Schüssel über heißes Wasserbad
stellen und Schoko-Chili-Eierlikör
cremig rühren (nicht aufkochen).

Schoko-Chili-Eierlikör in
eine saubere Flasche füllen,
verschließen und im
Kühlschrank abkühlen lassen.





KURKUMA-SMASH

Herb-frischer Kräuter-Cocktail

**8 cl alkoholfreies
Wacholderdestillat**

**6 cl frischer
Zitronensaft**

4 cl Zuckersirup

**2 cm frische
Kurkumawurzel**

Minze oder Kresse

Kurkuma schälen und mit dem Stößel im Shaker zerdrücken.

Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und mit Eis im Shaker kräftig schütteln.

Durch ein Sieb in Gläser abseihen und mit Minze oder Kresse garnieren.







HOT TODDY

Wärmender Teegenuss für kalte Tage

**½ l heißer
Schwarztee**

2 TL Honig

2 TL Zitronensaft

1 TL-Spitze Zimt

1 TL-Spitze Nelken

**1 TL-Spitze
Muskatnuss
gerieben**

Zitronenscheibe

Gewürze, Honig und Zitronensaft in einer vorgewärmten Tasse oder Teekanne vermischen.

Heißen Schwarztee dazugeben.

Gut umrühren und 5-8 Minuten ziehen lassen.

Mit Zitronenscheibe garnieren.



STEIRISCHER AKTIONSPLAN
ALKOHOLPRÄVENTION

WENIGER ALKOHOL – MEHR VOM LEBEN

Die Initiative „Weniger Alkohol – Mehr vom Leben“ des Gesundheitsfonds Steiermark macht die steirische Bevölkerung durch unterschiedliche Maßnahmen und Aktivitäten auf einen genussvollen Umgang mit Alkohol aufmerksam. Sie schafft Bewusstsein für die Folgen von übermäßigem und missbräuchlichem Alkoholkonsum.

Im Vordergrund stehen nicht Verbote, sondern Sensibilisierung und Information rund um das Thema Alkohol – und das stets ohne erhobenen Zeigefinger, sondern mit Humor und Augenmaß.

Die Steiermark übernimmt österreichweit mit der Umsetzung des Aktionsplans zur Alkoholprävention eine Vorreiterrolle und setzt in sieben Schwerpunkten Maßnahmen um.



ZU DEN MAßNAHMEN ZÄHLEN UNTER ANDEREM:

Suchtprävention bei Kindern & Jugendlichen, Familien und älteren Menschen

- Schulungs- und Informationsformate

Betriebliche Alkoholprävention

- Informationsformate und
Fördermöglichkeiten für Unternehmen

Maßnahmen für Feste & Feiern

- Informationsformate und
Fördermöglichkeiten für Vereine

Maßnahmen für Gastronomie, Handel und Tankstellen

- Informationsformate für Unternehmen
- Schulungsangebote für Personal

Infos, Tipps & Services für alle Interessierten

- Zahlen, Daten, Fakten zu
Alkoholkonsum und -prävention
- Rezepte und alkoholfreie Produkte
- Mitmachaktionen und Gewinnspiele
- Hintergrundinfos und Interviews
- Testimonials



WIR FREUEN UNS ÜBER IHREN BESUCH

Auf unserer Website finden Sie alles Wissenswerte über einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol sowie die Kampagne „**Weniger Alkohol – Mehr vom Leben**“.

www.mehr-vom-leben.jetzt

 @mehrvomleben.jetzt

 @wenigeralkohol_mehrvomleben



Unser humorvolles und umfangreiches Kampagnenmaterial finden Sie ebenfalls auf unserer Website!

WERDEN SIE UNTERSTÜTZERIN

Mit dem Unterzeichnen und Einhalten der Unterstützungserklärung können Sie UnterstützerIn für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol in der Steiermark werden.

Die Unterstützungserklärung finden Sie hier:

www.mehr-vom-leben.jetzt/unterstuetzungserklaerung

IMPRESSUM

Herausgeber und Medieninhaber

Gesundheitsfonds Steiermark

Herrngasse 28, 8010 Graz

gfst@gfstmk.at | www.gesundheitsfonds-steiermark.at

Für den Inhalt verantwortlich

Gesundheitsfonds Steiermark

Redaktion & Projektmanagement

Kristina Schubert-Zsilavec

(bettertogether Kommunikationsagentur)

Fotos & Dekoration

Carina und Lisa Portenschlager

(blondiebrownies.com)

Gestaltung

Johanna Kleedorfer und Frederike Struck

(Schrägstrich Kommunikationsdesign GmbH)

Inhaltliche Unterstützung

Alexander Knoll

(Geschäftsführer & Partner: Pink Elephant GmbH,

Landhauskeller GmbH, Katze Katze, Miss Cho)

Druck

Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“
des Österreichischen Umweltzeichens.



UW-Nr. 609

(gugler*print – Melk | UW-Nr.609 | www.gugler.at)



STEIRERKRAFT DURCH HIMBEERSAFT

Dass es nicht immer Himbeersaft sein muss, sondern viele weitere köstliche Alternativen zu Alkohol existieren, möchten wir mit diesem Cocktail-Rezeptheft zeigen.