

nützliche Küchengeräte

Für die meisten Rezepte in diesem Buch benötigen Sie keine besondere Ausstattung, das meiste ist in fast jedem Haushalt vorhanden.

1. PET-Flaschen/Sektflaschen: Gefäße aus dem Kunststoff Polyethylenterephthalat (PET) sind vor allem praktisch, wenn man das erste Mal Limonaden auf Hefebasis macht. Bei Einwegflaschen aus dünnem PET kann man die Kohlensäurebildung durch Anfassen spüren, die Flaschen fühlen sich dann prall an. Gut gereinigte Sektflaschen eignen sich auch für die Herstellung von Getränken auf Hefebasis. Durch ihren gewölbten Boden halten sie dem Druck stand. Achtung: Andere Glasflaschen können unter Druck zerbersten.

2. Einmachgläser: Gläser mit einer großen Öffnung sind praktisch und sie lassen sich gut reinigen. Man benötigt sie, um Wasserkefir- und Kombuchakulturen anzusetzen.

3. Sieb: Zur Saftproduktion sind alle handelsüblichen Siebe mit feiner Lochung geeignet. Wer Kombuchapilze und Wasserkefirkulturen reinigen will, muss ein Sieb aus Kunststoff verwenden. Die Hefekulturen reagieren empfindlich auf die Berührung mit Metall.

4. Bügelflaschen: In diesen Flaschen aus dickem Glas lassen sich kohlensäurehaltige Getränke sicher im Kühlschrank aufbewahren. Beim Kauf von Bügelflaschen sollte man darauf achten, dass die Stopfen aus Porzellan sind. Kunststoffstopfen können sich durch die Hitze im Geschirrspüler verziehen.

5. Löffel: Bei Löffeln, die bei der Limonaden- und Eisteeproduktion zum Einsatz kommen, gilt eine einfache Regel: je länger, desto besser. Wenn mit Wasserkefir und Co. gearbeitet wird, muss auch der Löffel aus Kunststoff sein.

6. Trichter: Wer seine Erfrischungsgetränke in Flaschen abfüllen will, benötigt einen großen Trichter.

Tipp Werden kohlenensäurehaltige Getränke abgefüllt, dann sollte man ein Holzstäbchen, zum Beispiel einen Schaschlikspieß, in den Trichter legen. Das reduziert die Schaumbildung.

7. Messbecher: Wer Getränke mischen will, braucht ein Barmaß oder einen Messbecher. Für die Produktion von Erfrischungsgetränken ist es sinnvoll, zwei Messbecher bereitzuhalten: einen großen und einen kleinen mit detaillierter Skalierung in 5-Milliliter-Schritten.



8. Saftpresse: Elektrische Saftpressen liefern in wenig Zeit große Ausbeute. Wenn nur einzelne Zitronen oder Limetten entsaftet werden sollen, reicht eine einfache Zitruspresse. Die Geräte gibt es in vielen Farben und Formen.

9. Topf: Geeignet zum Kochen von Sirups sind alle Töpfe, die einen mindestens 10 Zentimeter hohen Rand haben. Praktisch sind auch Milchtöpfe mit einer Tülle.

10. Alkoholmesser: Limonaden auf Hefebasis enthalten geringe Mengen Alkohol. Den Alkoholgehalt kann man mit einem Alkoholmesser ermitteln. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass das Gerät auch den Alkoholgehalt von Bier und Wein bestimmen kann. Einige Alkoholmesser sind nur zur Analyse von Spirituosen geeignet.

11. Tee-Ei: Viele Getränke in diesem Buch haben einen Tee als Basis. Diesen können Sie mit Beuteltee oder mit losem Tee zubereiten. Für losen Tee empfiehlt sich die Verwendung eines Tee-Eis. Da die Teeblätter im Wasser aufquellen und Platz zur Entfaltung brauchen, eignet sich für größere Mengen ein Teesieb, ein Baumwollbeutel oder ein Papierfilter.

Die wichtigsten Zutaten

12. Mineralwasser: Mit einem Trinkwassersprudler oder einer Siphonflasche kann man zu Hause aus Leitungswasser prickelndes Sodawasser herstellen. Wird fertiges Mineralwasser gekauft, dann darf es nur wenig Natrium enthalten. Natriumhaltige Wässer schmecken leicht salzig und können den Geschmack von Erfrischungsgetränken verfremden.

Kohlensäure ist ein flüchtiger Stoff. Nach einiger Zeit verschwindet er von ganz alleine aus Getränken. Deshalb ist stark sprudelndes Wasser die erste Wahl. In Supermärkten wird es meist unter der Bezeichnung „Klassik“ verkauft. Wer ein Sodagerät zu Hause hat, stellt nach Anleitung ein Wasser her, das ordentlich blubbert.

13. Eiswürfel: Eiswürfelformen aus Silikon können den Geschmack der Eiswürfel durch entweichende Silikonbestandteile unangenehm verändern. Stark riechende Silikonformen besser nicht verwenden.

14. Zitrusfrüchte: Zitronen, Orangen und Limetten geben Limonade, Eistee & Co. ihr unverwechselbares Aroma. Werden die Getränke mit den Schalen gewürzt oder zum Beispiel mit Zitronenscheiben serviert, dann müssen unbedingt unbehandelte Biofrüchte verwendet werden. Sonst können Pestizide, Wachse oder Konservierungsmittel in die Getränke gelangen. Auch Biofrüchte müssen zunächst heiß abgewaschen und abgetrocknet werden.

15. Andere Früchte: Egal ob Erdbeeren, Äpfel, Quitten oder Mangos – Obst sollte nur in einwandfreiem Zustand und gut gewaschen verarbeitet werden.

16. Ingwer: Frischer Ingwer bringt Säure und Schärfe in Getränke und gibt ihnen so ein unverwechselbares Aroma. Die vitaminreichen Knollen werden zunächst geschält und dann geraspelt oder ausgepresst. Auch fertiger Ingwersaft kann zum Mixen verwendet werden. Ingwerpulver ist wenig aromatisch.

17. Zucker: Kristallzucker, Rohrzucker und Sirupzucker sind zum Kochen von Sirups eine gute Wahl. Rohr- oder Vollrohrzucker sind dunkler und einen Tick weniger süß. Beim Einkochen entwickeln die Naturzuckersorten ein leichtes Karamellaroma. Zu einigen Gewürzen wie zum Beispiel Anis passt das gut – bei fruchtigen Sirupsorten kann es den Geschmack verfälschen. Auch Einmachzucker ohne Pektin macht sich gut bei der Saft- und Sirupproduktion. Seine großen Kristalle lösen sich langsamer auf als bei üblichem Haushaltszucker. Beim Kochen bildet sich weniger Schaum.

18. Puderzucker, Agavendicksaft: Manchmal muss nachgesüßt werden, dann sind Agavendicksaft und Puderzucker eine gute Wahl, weil sie sich schnell in Flüssigkeiten auflösen. Agavendicksaft enthält hauptsächlich Fructose. Auf diesen Zuckerstoff reagieren allerdings einige Menschen empfindlich.

19. Kräuter: Minze, Melisse und Basilikum sehen in Getränken nicht nur gut aus, sie geben auch Aroma und zusätzliche Vitamine. Kräuter sollten immer gut gewaschen und abgetrocknet werden. Wer selber pflückt, muss Gegenden in der Nähe von viel befahrenen Straßen meiden.

20. Wasserkefirulturen: Fertiger Wasserkefir ist kaum im Handel erhältlich. Die Kulturen, die vom Aussehen an Kristalle erinnern, können im Internet bestellt werden, sie sind bei professionellen Anbietern allerdings nicht gerade billig. Es lohnt sich deshalb, sich im Freundes- und Bekanntenkreis umzuhören. Da sich die Kulturen sehr schnell vermehren, freuen sich die meisten Wasserkefirfans, wenn sie einen Teil ihrer Kristalle verschenken können.

21. Hefe: Mit Champagner- oder Reinzuchtheife gelingt die Getränkeproduktion am besten. Reinzuchtheife ist im Fachhandel und im Internet erhältlich. Man kann sie auch in der Apotheke bestellen. Es kann auch Trockenhefe verwendet werden. Ein halber gestrichener Teelöffel reicht für etwa 1,5 Liter. Backhefe aus dem Kühlregal ist ungeeignet, sie hat einen starken Eigengeschmack.

Info Hefekulturen mögen keine Temperaturschwankungen. Am besten gedeihen sie an einem nicht allzu hellen, geschützten Ort. Direkte Sonneneinstrahlung vermeiden.

22. Kombuchapilze: Die Pilze werden in einigen Reformhäusern oder Bioläden verkauft. Sie können auch über das Internet bestellt werden. Der Pilz wird in der Regel in Ansatzflüssigkeit verkauft. Diese nicht wegkippen, sie wird in den Rezepten mitverwendet. Bei fertigem Trank darauf achten, dass er noch nicht mit Säften gemixt wurde.

Tipp Süßstoffe sparsam verwenden

In Light-Limonaden wird Zucker durch Süßstoffe wie Aspartam, Cyclamat oder Stevioside ersetzt. Die Stoffe enthalten fast gar keine Kalorien. Ihre Süßkraft ist bis zu 3000-mal stärker als die von Zucker. Viele Süßstoffe werden als Tropfen oder kleine Pillen verkauft. Die Süßkraft einer Portion entspricht meist der von einem Teelöffel Zucker.

Die Stoffe haben jedoch einen Eigengeschmack, den viele Menschen nicht mögen. Außerdem stehen Süßstoffe im Verdacht, heimliche Dickmacher zu sein. Ihr süßer Geschmack gaukelt dem Körper die Aufnahme von Zucker vor. Daraufhin soll die Insulinproduktion ansteigen, was wiederum den Blutzuckerspiegel abfallen lässt. Die Folgen sind ein verstärktes Hungergefühl oder sogar Heißhungerattacken. Dazu wurden zahlreiche Studien durchgeführt, das Ergebnis ist bisher nicht eindeutig. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, Süßstoffe möglichst selten zu sich zu nehmen.

Wer kalorienarme Erfrischungsgetränke zubereiten möchte, sollte am besten flüssiges Stevia oder Cyclamat nehmen. Die Süßstoffe werden in praktischen Dosierflaschen angeboten und lassen sich leicht verarbeiten. Sparsames Dosieren ist angesagt, denn die Flüssigkeiten haben eine enorme Süßkraft.

Überhaupt nicht geeignet sind Süßstoffe bei der Produktion von Getränken auf Hefebasis. Die Hefekulturen brauchen Zucker, um ihre Arbeit zu verrichten und natürliche Kohlensäure entstehen zu lassen. Wer kalorienarme Erfrischungsgetränke zubereiten will, sollte lieber die Zuckermengen reduzieren. Meist gewöhnt man sich schnell an den herberen, aber auch erfrischend-säuerlichen Geschmack.