

Köstliche Kräuter Kaltgetränke

Es muss nicht immer Tee sein. Anregend und erfrischend sind ebenso gut diverse Kaltgetränke, seien sie nun mit oder ohne Alkohol hergestellt.

Klassisches Kaltgetränk ist die **Limonade**, und der Name verrät, dass hier die Limonen, sprich: Limetten, wahlweise Zitronen, im Spiel sind. Und tatsächlich besteht das Grundrezept einer Limonade aus diesen Zutaten: zwei gehäufte Esslöffel Zucker (50 g) in 100 ml kochendem Wasser auflösen, erkalten lassen, den Saft zweier Zitronen zufügen, im Ganzen mit einer Flasche Mineralwasser aufgießen, am besten prickelnd, zumindest Medium. Damit die Zitrone nicht bitter schmeckt, eine Prise Salz dazugeben.



Für eine Kräuterlimo kochst du 500 ml Wasser auf, worin du 250 g Zucker auflöst und eine Tasse voll (ca. 200 ml) Kräuterblätter (z. B. Agastachen, Lavendel, Gewürztagetes, Zitronenverbene etc., wahlweise zwei Esslöffel Süßdolden- oder Fenchelsamen) kurz aufwallen lässt. Lasse den Sud erkalten und filtere ihn ab. Gib dann 500 ml Mineralwasser hinzu, bei nicht zitroniger Limo auch 125 ml Zitronensaft. Süße erforderlichenfalls mit Zucker nach und stelle die Limo bis zum Trinken kühl.

Mit den noch sehr jungen Blättern des unliebsamen Gierschs im Garten kannst du eine Kräuterlimo im Kalt- auszugverfahren brauen. Speziell dann, wenn dein Rasen (wo dieses Kraut oft wächst) zwei würzig aromatische Ranken des Gundermanns preisgibt. Sammle dazu eine hohe Handvoll junger Gierschblätter, zwei, drei Gundermannzweige und ein, zwei Minzestängel, entweder Pfefferminze oder Grapefruitminze. Gib all das in eine Schüssel, knete die Kräuter mit der Hand kräftig durch und säuere sie unter mehrmaligem Wenden eine Viertelstunde lang mit dem Saft von zwei Zitronen. Übergieße nun alles mit einem Liter Apfelsaft und lasse den Ansatz bei Raumtemperatur abgedeckt einen halben Tag lang ziehen. Abschließend herunterkühlen, abseihen und im Glas auf die gewünschte Trinkstärke mit Mineralwasser aufgießen. Falls erforderlich, mit etwas Zucker nachwürzen.



© hutchkov48/Shutterstock.com

Während unserer eigenen Kräuterexperimente sind wir letztlich auf eine ebenso einfache wie wirksame Variante gestoßen, Mineralwasser eine sommerlich erfrischende Note zu geben: Gib einen großen Zweig Zitronen-Bohnenkraut über Nacht in eine Flasche Mineralwasser. Ergibt ein erfrischendes Kaltgetränk mit einer würzigen Hintergrundnote.

Einen ganz besonderen Kräutergenuß bereiten **Smoothies**. „Smooth“ heißt, aus dem Englischen übersetzt: glatt, im Kontext des Mixens auch sämig. Damit erklären sich Smoothies durch das, was es mit ihnen auf sich hat, im Grunde leicht selbst: Es sind sämig homogen vermixte Getränke, die so richtig glatt „runtergehen“. Und darin besteht das Erfolgsgeheimnis ihrer Beliebtheit: Sie haben etwas Weiches, Wohliges, nahezu Versöhnliches. Du kannst sie bei Raumtemperatur genießen oder sie zu sommerlicher Erfrischung herunterkühlen.



© Bildagentur Zoom ar GmbH/Shutterstock.com

„Verstehe Smoothies als eine Komposition aus im Wesentlichen vier Bausteinen: Filler, Sweetener, Spicer und Smoothener.“

Du kannst derart viele Zutaten miteinander komponieren, dass du entweder deine situative Stimmung oder deinen persönlichen Geschmack damit bedienen kannst. Oder aber deine besonderen Ernährungsvorlieben. Ein Smoothie geht immer.

Denke aber stets daran, dass je nach Rezeptur ein jeder Smoothie nicht nur ein Leckerdrink ist, sondern auch ein gehaltvoller Energydrink sein kann. Er kann, im Übermaß genossen, nicht nur gesund sein, sondern eben auch „dick machen“.

Smoothies unter Verwendung von Kräutern selbst zuzubereiten, hat seinen saisonalen Reiz. Wenn du im Frühling viel Giersch (s. S. 122) hast, im Sommer viel Minze (s. S. 254 f.) und im Herbst noch reichlich Zitronenverbene (s. S. 145) übrig hast, z. B. nach dem Zurückschneiden des Strauchs vor dem Einwintern, dann werden sich deine Rezepturen automatisch anpassen. Denn du willst von deinen Kräutern ja nichts wegschmeißen. Immerhin sind sie der Lohn deines Aufwands und deiner Arbeit.

An dieser Stelle geht es daher nicht so sehr um das Herunterrattern von irgendwelchen Smoothie-Rezepturen, sondern darum, dass du die Grundstruktur des Smoothie-Zubereitens mit Kräutern für dich verstehst. Danach wirst du kaum mehr eine Smoothie-Rezeptesammlung benötigen, außer vielleicht hier und dort mal für eine bereichernde Anregung. Startklar? Dann legen wir los!

Verstehe Smoothies als eine Komposition aus im Wesentlichen vier Bausteinen: Filler, Sweetener, Spicer und Smoothener.

Filler: Das sind all diejenigen Zutaten, mit denen du grundlegend Substanz erzeugst, Menge. Dabei ergeben sich die beiden Hauptrichtungen Gemüsesmoothie oder Obstsmoothie. Ein reiner Kräutersmoothie ist da seltener der Fall, Kräuter – egal ob eine Handvoll Wild- oder Gartenkräuter – sind eher Spicer (s. u.). Mit der Auswahl des Fillers legst du gleichsam die geschmackliche Marschrichtung fest, die du einschlagen magst. Hast du nur wenig davon oder willst ihn komple-

mentär auffüllen, dann streckst du ihn mit einem Co-Filler, der zusätzlich Masse einbringt, dabei aber nur geringen, allemal nicht störenden, tunlichst harmonisch passenden (wahlweise einen harmonisch kontrastierenden) Eigengeschmack hat.

Das sind im Segment Gemüse-Kräuter-Smoothies üblicherweise Pflanzen, die du ansonsten als Spinatpflanzen verwendest, *Basella*, Feldsalat, Gartenmelde, Giersch, Guter Heinrich, Sommerportulak, Spinat, *Talinum*, Winterportulak etc. Spannend kann auch Avocado als Filler sein. Sie hat einen feinen Eigengeschmack, ist aber nicht schnell dominant. Mit ihrer cremigen Konsistenz unterstützt sie die Smoothener (s. u.). Und weil sie fettreich ist, hilft sie, alle fettholden („lipophilen“) Smoothie-Inhalte zu binden. Im Sommer kann schlichtweg auch Zucchini ein schneller Filler sein. Geschmacksneutraler ist er, wenn du ihn schälst. Selbst Weißkohl (leckerer noch ist Spitzkohl) kann zum Filler werden.