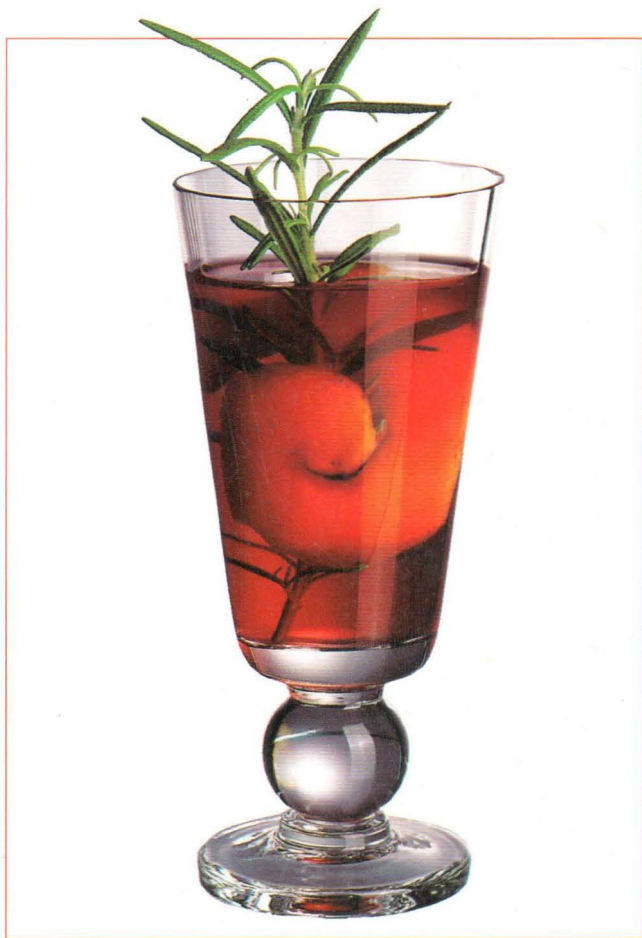


ERNST LECHTHALER

KRÄUTER DRINKS

MIT UND OHNE ALKOHOL

FOTOGRAFIERT VON FRANCIS RAY HOFF



HÄDECKE

Frisch, köstlich, gesund und stimulierend: neue Kreationen von der Kräuterbar. Genießen Sie die Heilkräfte der Natur in perfekt abgestimmten Drinks mit und ohne Alkohol!

Ernst Lechthaler, der aus Südtirol stammende Barchef im „München Park Hilton“, Autor erfolgreicher Hädecke-Mixbücher und bekannt für raffinierte Kompositionen, liefert dafür köstliche Rezepte.

Manuela von Perfall, freie Autorin für renommierte Magazine und Verlage, u.a. Verfasserin des Buches „Parfum – Reich der Düfte“ im selben Verlag, beschreibt in unterhaltsamen und informativen Beiträgen, wie die Kräuter und Wurzeln wirken.

Francis Ray Hoff, aus England stammender, in München lebender Fotograf für anspruchsvolle Kalender und Bildbände, setzte Drinks und Kräuter meisterhaft ins Bild – auch optisch ein Genuß!

Dr. med. R. M. Bachmann, Chefarzt der Allgäu-Clinic für Naturheilverfahren in Bad Wörishofen und Hindelang, empfiehlt in seinem Vorwort die Drinks als wohltuend für Körper und Geist.

ISBN 3-7750-0270-7



HÄDECKE BÜCHER MACHEN APPETIT

ERNST LECHTHALER

KRÄUTER DRINKS

MIT UND OHNE ALKOHOL

FOTOGRAFIERT VON FRANCIS RAY HOFF
TEXTE: MANUELA VON PERFALL



HÄDECKE VERLAG

Sie sind ein Genießer mit Sinn für das Ausgefallene? Sie behalten außerdem auch gerne Ihre Fitness im Auge? Dann sind Ernst Lechthalers Kräuter-Drinks genau das Richtige! Es sind neue, überraschende und unvergleichliche Kompositionen, die er aus altbekannten Kräutern, Wurzeln und Blüten phantasievoll umsetzt: Seine alkoholfreien Kreationen geben Frische und Power, sie strotzen geradezu vor Vitalstoffen. Die alkoholischen Mixturen stimulieren und erschließen dem Gourmet wunderbare und aromatische Geschmackserlebnisse.

Ernst Lechthalers Kräuter-Drinks schmecken nicht nur köstlich. Mit Genuß getrunken wirken sie positiv auf Körper und Geist. Überzeugen Sie sich von seinen frischen und wohlschmeckenden Drinks!

Dr. med. R. M. Bachmann
Chefarzt der Allgäu-Clinic für Naturheilverfahren
Bad Wörishofen und Hindelang



Seit jeher wurden Kräuter benutzt, um den Geschmack alkoholischer Getränke zu verfeinern. Man denke nur an Vermouth, Kräuterliköre, verschiedene Aperitifs, Digestifs oder Branntweine. Sie und viele andere einheimische und exotische Spirituosen verdanken ihren typischen Charakter Kräuterzusätzen. Einige von ihnen werden bis heute nach traditionellen Rezepturen und meist streng geheimgehaltener Überlieferung hergestellt.

Ich habe in diesem Buch neue Kompositionen geschaffen und Drinks kreiert, die modern, vital und leicht nachzumixen sind. Muntermacher im besten Sinn, frisch, harmonisch und bekömmlich – mit und ohne Alkohol. Kräuter, Blüten und Wurzeln sind zudem äußerst vielseitig. Ob sie sich mit Fruchtsäften, Mineralwasser oder Milchprodukten verbünden oder einer alkoholischen Essenz den vitalisierenden Kick geben – stets schmecken und riechen sie nach Sonne, Natur und sinnlicher Lebenslust. Tauchen Sie ein in die Welt der kleinen, aromatischen Verführer und genießen Sie ihre dekorative, bunte und heilsame Präsenz je nach Lust und Laune, Gelegenheit und Tageszeit.

Viel Spaß und Erfolg
Ihr

Ernst Lechthaler

BASILIKUM

Das königliche Kraut, der feurig-süße Aristokrat unter den Gewürzen, ist ein Einzelgänger – er verbrüdet sich zwar gern mit der Tomate, ansonsten sind beliebige Liaisons seine Sache nicht. Kein Wunder, daß sein schwer zu definierender Geschmack schon immer treue Freunde und leidenschaftliche Gegner hatte. Die alten Griechen bedachten den Lichtkeimer beim Aussäen beispielsweise mit Flüchen und Verwünschungen, die abergläubischen Hexenaustreiber im Mittelalter fürchteten sich gar vor Skorpionen im Gehirn, die sein verwirrender Duft beim Einatmen anlockte. Den Indern wiederum ist die Pflanze seit über 4000 Jahren heilig, und auch die europäischen Kräuterväter der beginnenden Neuzeit hatten eine hohe Meinung von der betörend vielseitigen Wirkung ihrer Neuentdeckung. „Das Kraut bewegt zu ehelichen Werken...“, schrieb einer namens Tabernaemontanus, „der Samen dient für alle Mängel und Gebrechen des Herzens... und erweckt im Menschen Freud und Mut“.



- 5 frische Basilikumblättchen
- 12 cl Paprikasaft, frisch gepreßt aus einer reifen, roten Paprika
- 1 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
- 6 cl Tomatensaft (oder 1 reife Tomate)
- 1 Stück Salatgurke (4 cm lang, geschält)
- 2 Tropfen Tabascosauce
- etwas Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Die Zutaten (nach Geschmack gewürzt) mit zwei Eiswürfeln im Mixer gut durchmischen.
In das vorgekühlte Glas gießen.
Deko: 1 Basilikumblatt.

Variante:

- 2 frische Basilikumblätter, 10 cl Tomatensaft
- 10 cl Artischockensaft (Schoenenberger)
- 1 Teelöffel Zitronensaft, frisch gepreßt
- Pfeffer aus der Mühle

Feuchtigkeit ist das Lebenselixier des saftstrotzenden Gurkenkrauts mit den hübschen himmelblauen Blütensternen: sobald die jungen Triebe auf dem Trockenen liegen, werden sie schlapp und geschmacklos. Wo könnten sie sich also wohler fühlen als in einem kühlen Drink? Schon die Kreuzritter stärkten sich zum Abschied mit einem Schluck Borretschsaft, und liebende Frauenhände stickten das Gewächs auf die Schärpen ihrer tapferen Kämpfer. Borretsch wirkt, wie man damals vermutete, herzstärkend. Heute weiß man es noch besser: die hohe Konzentration an Kalium, Kalzium und Mineralsalzen stärkt die Nebennieren-drüse. Und genau da sitzt das Mutzentrum.



BORRETSCH



- 1 Zweiglein Borretsch mit Blüten
- 1 cl Benedictine Likör
- Prosecco Mionetto
- 1 Zitronenzeste (Stück Zitronenschale)

In das vorgekühlte Glas den Borretsch und Benedictine geben. Mit gekühltem Prosecco auffüllen. Mit der Zitronenzeste abspritzen. Evtl. 1-2 Eiswürfel in den Drink geben.

DILL

Der alte norwegische Name für Dill lautet „dilla“, was so viel bedeutet wie „einlullen“. Tatsächlich ließ man unruhige Kinder früher während langer Predigten Dillsamen kauen, und schon die Ägypter kannten den Doldenblütler als narkotisierende Medizin. Junge Bräute hatten einst Ähnliches im Sinn. Sie legten sich Dill in die Schuhe und murmelten auf dem Weg zum Altar: „Ich habe Senf und Dill, mein Mann tut, was ich will.“ Übrigens läßt sich auch ein Schluckauf ohne weiteres mit dem ätherischen Öl der Pflanze einschlafen. Dill zeichnet sich durch sein intensives, leicht herbes Aroma aus. Frische Dillblätter kann man gut einfrieren. Es ist auf jeden Fall empfehlenswert, sie stets parat zu haben.



Etwas frischer Dill
5 Barlöffel Naturjoghurt (Landliebe)
1 Tropfen Tabascosauce
etwas Salz
Mineralwasser (Gerolsteiner)



Die Zutaten (ohne Mineralwasser) im Mixer mit 1 Eßlöffel crushed ice durchmischen. In das vorgekühlte Glas gießen und mit gekühltem Mineralwasser auffüllen. Kurz verrühren. Deko: 1 Dillzweig.

Ideal gegen den Durst an heißen Tagen!

Plinius berichtet, daß die Römer ein Sträußchen Estragon unter der Tunika trugen, um sich vor Schlangenbissen zu schützen. Ja, bis ins Mittelalter war man davon überzeugt: „Die Blätter auf giftigen Biß gelegt, ziehen das Gift heraus und heilen den Biß.“ Auch wenn wir heutzutage pragmatischer denken, Estragon, der „kleine Drache“ (lateinisch *Artemisia dracunculus*), ist seines Ruhmes würdig geblieben. Mit seinem feurigen und gleichzeitig subtilen Geschmack gehört das delikate Kraut zu den wichtigsten Requisiten aller Feinschmecker. Man unterscheidet zwischen dem besonders würzigen französischen Estragon – hierzulande schwer heimisch zu machen – und seinem robusten, russischen Verwandten, der sich bereitwillig unserem Klima anpaßt.

ESTRAGON



1 Zweig Estragon
2 cl Campari
Weißwein
1 Zitronenzeste (Stück Zitronenschale)



Den Estragon, Campari und einige Eiswürfel
in das Glas geben.
Mit gekühltem Weißwein auffüllen.
Mit der Zitronenzeste abspritzen
und evtl. mit in den Drink geben.

Zu chinesisch „liang-tiang“, zu deutsch „milder feiner Ingwer“. Der ätherische Verwandte aus der zungenbrecherischen Sippe „Zingiberaceae“ ist seit dem 18. Jahrhundert fast gänzlich in Vergessenheit geraten. Dabei zeichnet sich das Gewürz durch einen leicht scharfen Geschmack aus, über dem ein Hauch von Rosenduft schwebt, eigentlich eine höchst originelle Kombination. Gerechterweise bekommt Galgant im Zeitalter verfeinerter Kräutersitten nun auch wieder seine Chance und steigt leise duftend aus der Versenkung. In der Medizin wird die Wurzel übrigens seit 600 Jahren ohne Unterlaß als verdauungsförderndes Mittel geschätzt.

GALGANT



Zimt, Ingwer, Thymian,
Rosmarin, Muskatnuß (gerieben),
Galgantwurzel, Rotwein, Honig

Die gemahlenen und im Mörser zerstoßenen Gewürze vermischen. Mit Rotwein eine Woche lang ziehen lassen. Durch ein Küchentuch abseihen. Mit Honig etwas süßen.

Deko: je 1 Thymian- und Rosmarinzwieg.

Dieser Drink ist von alters her unter dem Namen „Aqua mirabilis“ bekannt.

Variante:

20 cl Ananassaft, frisch gepreßt
1 kleines Stück Galgantwurzel (2 cm),
frisch gepreßt

Die beiden frisch gepreßten Zutaten im vorgekühlten Glas verrühren. Galgant bitte immer sparsam dosieren. Sehr scharf!

GINSENG

Zenbuddhistische Geduld ist bei der Aufzucht des „Panax Quinquifolius“ gefragt. Der Samen braucht fast zwei Jahre zum Keimen, nach ca. sechs Jahren kann man die Pflanze ernten. Sie wird 60 cm hoch und gleicht den Umrissen eines Menschen, daher ihr chinesischer Name Ginseng, „menschliche Form“. Ginseng gilt nicht zuletzt wegen seiner Gestalt als Allheilmittel, und obskure Firmen verdienen Millionen mit leeren Versprechungen vom ewigen Leben, das dem Genuß der fleischigen Wurzeln angeblich folgt. Wissenschaftlich ist gar nichts bewiesen, doch der Glaube allein soll schon Berge versetzt haben. Auf jeden Fall schmeckt Ginseng köstlich, und im Zweifelsfall sind wir immer für angenehme Überraschungen zu haben.



2 Teelöffel grüner Tee
(Gunpowder)
1 Messerspitze Ginsengpulver

Den grünen Tee mit heißem, nicht kochendem Wasser (80° C) aufgießen und maximal 30 Sekunden ziehen lassen. Das Ginsengpulver dazugeben und verrühren. Evtl. mit 1 Teelöffel braunem Zucker süßen.



Holunder verträgt jeden Boden, jedes Klima, jeden Standort. Früher nannte man den anspruchslosen Strauch das „Apothekerkästchen der Bauern“ und tatsächlich sind die Einsatzmöglichkeiten seiner Blüten, Beeren und Blätter schier grenzenlos. Der perennierende, ca. 5 Meter hohe und breite Busch trägt im Frühjahr flache, doldenähnliche Blütenköpfe, aus denen sich alle möglichen Köstlichkeiten herstellen lassen, im Herbst werden daraus geneigte Büschel rotschwarzer Beeren, die Basis für Holundersaft und -wein. Holunder ist leicht zu vermehren. Man steckt die reifen Beeren im Freien in einen Topf und pflanzt die Sämlinge, wenn sie groß genug sind, an ihren endgültigen Platz – fertig. Kein Wunder, daß dem Holunder Zauberkräfte zugeschrieben werden.

HOLUNDER



4 cl Holundersirup aus Blüten
(selbstgemacht oder im Handel)
2 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
4 cl trockener, gekühlter Weißwein
Prosecco Mionetto

Im Rührglas (ohne Prosecco) mit Eiswürfeln kurz verrühren.
In das vorgekühlte Glas abseihen.
Mit einem Schuß gekühlten Prosecco auffüllen.

Die dicken, braungelben, aromatischen, faserigen, knotigen Wurzeln wachsen am besten in schattigen Lehmböden. Ingwer kommt aus den tropischen Regenwäldern Ostasiens, unseren Winter überlebt das scharf-süße Gewürz nicht. Wurzeln im allgemeinen und besonderen scheuen naturgemäß das Tageslicht. Eine alte Kräuterhexenweisheit besagt denn auch, daß

INGWER

diese Pflanzenteile stets bei Vollmond ausgegraben werden sollen. Auch wenn wir mit unserer Beute nicht auf dem Besen zu unseren schwarzen Katzen zurückreiten, um geheimnisvolle Manipulationen vorzunehmen, die Wissenschaft hat längst entdeckt, daß so manche Mär aus alter Zeit in ganz konkreten und einsichtigen Sachverhalten wurzelt. So haben „Vollmond“-Wurzeln mehr Kraft, halten länger und faulen nicht.



- 1 kleines Stück Thailändischer Ingwer
(ca. 2 cm lang), frisch gepreßt
- 8 cl Möhrensaft, frisch gepreßt
- 10 cl Apfelsaft, frisch gepreßt (Elstar)

Die Zutaten in das vorgekühlte Glas gießen.
Kurz verrühren.



Variante:

Sehr wohlschmeckend und anregend ist eine Kombination aus frischem Ingwer und frisch gepreßtem Ananassaft (die Ananas ohne Schale, aber mit Strunk gepreßt). Eventuell frisch gepreßten Apfelsaft dazugeben.

Ohne Übertreibung kann man die „blutrote Blume aus Peru“ mit ihren schildförmigen Blättern als Gesamtkunstwerk bezeichnen. Sie ist anspruchslos und dekorativ, pfeffrig und scharf, ein Festmahl für Auge und Gaumen. Mit ihrem köstlichen, kresseähnlichen Geschmack, ihrem hohen Vitamin C Gehalt, ihrer farbenprächtigen Vielfalt und ihrem zarten Duft verkörpert die tropische Schöne die Wärme und Sinnlichkeit eines langen Sommers. Seitdem spanische Eroberer ihren Samen im 16. Jahrhundert aus Peru mitbrachten, gehört Kapuzinerkresse zu den beliebtesten Gartenpflanzen. Allerdings sollte man ihrem Charme nicht gänzlich verfallen: im Überfluß genossen, wirkt die „Blume der Liebe“ stark abführend.

KAPUZINER- KRESSE



- 3–4 Zweiglein Kapuzinerkresse (Blätter und Blüten)
- 14 cl Milch (Landliebe)
- 3 Kaffeelöffel Naturjoghurt
- 1 cl Mangosirup (Riemerschmid)

Die Zutaten im Mixer mit zwei Eiswürfeln durchmischen.
In das vorgekühlte Glas gießen.
Deko: Blüte der Kapuzinerkresse auf den Drink legen.



KERBEL

Der Doldenblütler ist eng mit Petersilie und Möhre verschwägert und gehört zu den „musts“ der Frühjahrssaison, zu den klassischen „fines herbes“. Der anmutige Kerbelbusch wird ca. 30–60 cm hoch, versamt sich selbst und seine kleinen, weißen Blüten wirken wie Feenstaub im mondbeschiedenen Garten. Das Kraut ist unempfindlich gegen Kälte und wird früh – ab Ende März – ins Freiland gesät. Schon nach 6–8 Wochen, rechtzeitig zum Ende der traditionellen Fastenzeit, kann man die hellgrünen, gefiederten Blättchen schneiden. Im rohen Zustand enthält Kerbel reichlich Vitamin C, Magnesium und Carotin, weshalb es als potentes Stärkungsmittel nach entbehrungsreichen Frühjahrskuren gilt. Sein zarter Myrrhegeschmack ist der erste Vorbote des nahenden Sommers und sättigt Sonnenhungrige auf feinste Art.



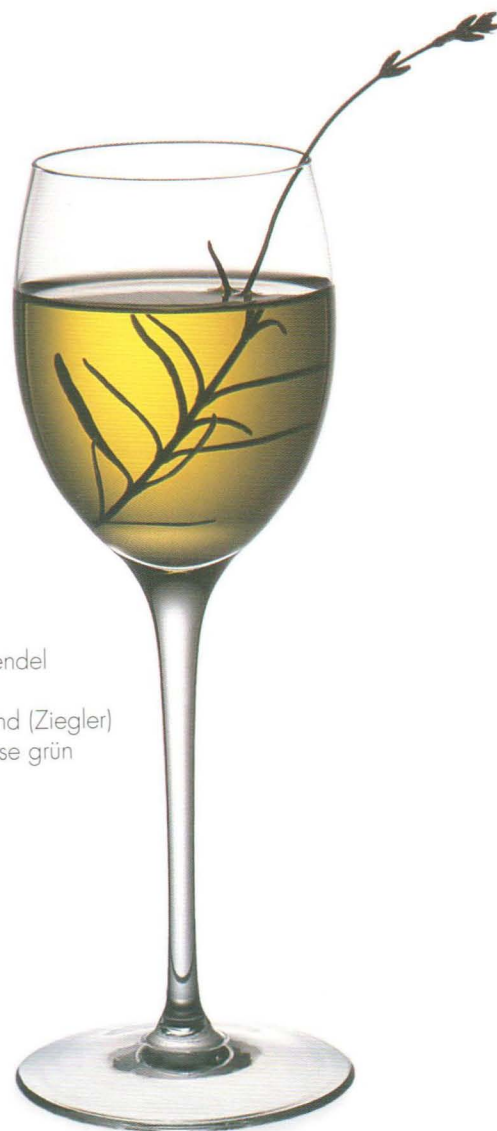
Etwas frischer Kerbel
2 Stangen frischer grüner oder weißer Spargel, gegart
0,5 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
8 cl kalte Consommé double (doppelte Kraftbrühe)
4 cl Spargelsud
je 1 Prise Salz und Zucker
Pfeffer aus der Mühle

Die Zutaten mit zwei Eiswürfeln im Mixer gut durchmischen und nach Geschmack würzen. In das vorgekühlte Glas gießen.



Ruhe und Reinheit wohnen im einzigartigen Lavendelduft, im altherwürdigen Parfümliebling unserer Großmütter. In unserer schnellebigen Zeit ist der harmonische und unprätentiöse Wohlgeruch ein wenig in Vergessenheit geraten. Auch die Segnungen eines spannenden Lavendelbades oder der herb-bittere Geschmack des „Nervenkräutleins“ wird nurmehr von Eingeweihten geschätzt. Dabei gehört die Pflanze zu den großen Klassikern der Weltgeschichte. Vielseitig einzusetzen wie kaum ein anderes Naturprodukt, wirksam gegen Pest und Motten, Migräne, Schwindel oder Streß ist Lavendel der Prototyp ätherischer Kraft. Sein Name stammt vom lateinischen „lavare“, waschen. Vielleicht erlebt die Favoritin der Römer demnächst ihre Wiedergeburt. Trinken wir auf ihr Wohl!

LAVENDEL



1 Zweig Lavendel
(mit Blüten)
3 cl Obstbrand (Ziegler)
3 cl Chartreuse grün

Den Lavendelzweig mit einem Holzstößel im Rührglas zerdrücken.
Mit den übrigen Zutaten und mit Eiswürfeln kurz verrühren.
In ein Glas abseihen.
Deko: 1 Zweiglein Lavendel mit Blüten.

MAJORAN

Bei uns tanzt er nur einen Sommer lang, in seiner Heimat Griechenland kokettieren Luft und Landschaft ohne Ende mit seinem süßen, würzigen Duft und seiner graziösen Gestalt. Aphrodite soll die liebliche Erscheinung als Symbol der Freude geschaffen haben und im Mittelalter empfahl man Menschen, die allzuviel seufzten, eine doppelte Ration Majoran. Überwinterungsprobleme hatte man mit dem wärmebedürftigen Gewürz schon in alten Zeiten. Der Kräutervater Hieronymus Bock meint, man „solle ihn in warmen Kellern halten“. Zuviel der Liebesmüh. Es ist einfacher, seinen lichten Charakter zu akzeptieren und ihm unser Klima nur von seiner besten Seite zu zeigen. Er wird es uns mit unablässigem Wachstum danken bis der erste Frost sein Schicksal besiegelt.



4–5 Blätter Majoran
16 cl Consommé double
(doppelte Kraftbrühe), kalt
8 cl Kartoffelsaft (Schoenenberger)
1 cl Sahne
Salz, Pfeffer, Paprika

Die Zutaten im Mixer mit zwei Eiswürfeln durchmischen und nach Geschmack würzen.
In das vorgekühlte Glas gießen.
Deko: 1 Zweig Majoran.
Dieser Drink kann auch mit Oregano (wildem Majoran) zubereitet werden.

Er muß in die Zunge beißen, wann er dieses nicht thut, ist er nicht gut," schreibt Valentini 1719 in sein Kräuterbuch hinein. Tatsächlich ist der „Rachenputzer“ nichts für zartbesaitete Gaumen und sein scharfes, dramatisches Aroma treibt dem sensiblen Genießer ohne weiteres Krokodilstränen in die Augen. Doch wer sich einmal mit seinem beißenden Geschmack angefreundet hat, bleibt ihm treu ergeben. Meerrettich ist im wahrsten Sinn des Wortes eine dominante Persönlichkeit. Im Garten überwuchert er alle anderen Gewächse, und wo er einmal Fuß gefaßt hat, ist er schwer wieder auszurotten. Das ätherische Öl, das seinen starken Charakter prägt, wird beim Schaben der Wurzeln frei. Am besten verwendet man Meerrettich frisch, man kann die Wurzeln aber auch in feuchten Sand einschlagen und so über den langweiligen, vitaminarmen Winter retten.



MEER- RETTICH



14 cl Rote-Bete-Saft,
frisch gepreßt
(Rabenhorst, biolog.
Anbau, oder aus der
rohen, gewaschenen
Knolle)
8 cl Apfelsaft,
frisch gepreßt
(Granny Smith,
ungeschält)
1 Löffelspitze frisch
geriebener Meerrettich
(vorher schälen)

Die frisch gepreßten Zutaten in ein vorgekühltes Glas gießen.
Meerrettich dazugeben und kurz verrühren.
Deko: 1 dünne Scheibe frischer Meerrettich.

Variante:

Etwas frisch geriebener Meerrettich
8 cl Sauerkrautsaft, 12 cl Tomatensaft
1 Tropfen Tabasco, etwas Salz
Pfeffer aus der Mühle

Der Inbegriff allen Grünzeugs, das Symbol der Freude und Festlichkeit, gedeiht auf nahrhaftem, humusreichem Boden nahezu von selbst. Nur eins mag es nicht: immer an der gleichen Stelle gesät zu werden. Petersilie ist nämlich mit sich selbst unverträglich. Wer also keine Lust hat, sich buchstäblich die Petersilie verhaseln zu lassen, sollte immer ein neues Plätzchen im Kräutergarten suchen. Eine originelle Idee aus England ist, das Kraut zwischen Rosen zu pflanzen. Es verbessert die Gesundheit und den Duft seiner edlen Nachbarn. Auch die Kombination mit Tagetes beflügelt beiderseitiges Wachstum. Petersilie ist in unseren Breitengraden das gebräuchlichste Gewürz. Es verstärkt jedes Aroma, ob man es nun trocknet, einfriert oder frisch verwendet.

PETERSILIE



Etwas frische krause Petersilie
14 cl Consommé double (doppelte Kraftbrühe), kalt
5 cl Wodka Moskovskaya, kalt
Salz, Pfeffer, Selleriesalz

Die Petersilie in den Shaker geben und mit einem Holzstößel zerdrücken.

Mit den übrigen Zutaten (nach Geschmack würzen) und mit Eiswürfeln schütteln.

In das vorgekühlte Glas abseihen.

Deko: 1–2 Zweige krause Petersilie.

Dieser Drink schmeckt auch heiß hervorragend (Petersilie in der heißen Consommé ziehen lassen).



PFEFFER-MINZE

Seit jeher werden Kräuter benutzt, um den Geschmack alkoholischer Getränke zu verfeinern. Spezialisten auf diesem Gebiet sind zweifellos Mönche, die nach alter Tradition und streng geheimgehaltener Rezeptur alle möglichen Varianten „geistiger“ Nahrung hinter ihren hohen Klostermauern zusammenbrauen. Dem normal Sterblichen verschaffen sie damit einen göttlichen Vorgeschmack auf den Himmel – und sich selbst eine gemütlich-sinnliche Diesseitigkeit. Pfefferminze mit ihrem hohen Mentholgehalt ist als kongeniale Freundin hochprozentiger Kompositionen berühmt, zumal sie krampflösende und durchwärmende Eigenschaften besitzt.



6–8 frische Minzeblätter
1 reife Limette
(ca. 3 cl Saft)
2 cl Zuckersirup
(aus Rohrzucker)
6 cl weißer Rum
Havana Club
Mineralwasser

Die Limette in Achtel schneiden und in ein Glas geben. Zucker dazugeben und mit einem Stößel zerdrücken. Minzeblätter zufügen und mit den Limettenstücken weiter zerdrücken. Rum dazugießen.

Das Glas mit crushed ice auffüllen, kurz verrühren. Mit einem Schuß Mineralwasser abspritzen.
Deko: 1 frischer Minzezweig, Trinkhalm.

Bekannt als „Mojito“ – einer von Hemingway's Lieblingsdrinks.

Die unverwüstliche und fröhliche Bauerngartenblume scheint andauernd zu blühen – daher auch ihr lateinischer Name „Calendula“. Ein Blick in ihr Innenleben verrät aber auch, daß sie nicht nur genügend sondern auch ganz schön pfiffig ist: die ganze Pflanze enthält ätherische Öle, carotinverwandte Farbstoffe, Bitterstoffe, Saponine, Harz und Gummi. Kurz gesagt, sie ist ein Tausendsassa. Mit ihren Blüten lassen sich Speisen färben, in der Kosmetik wird sie als Weichmacher geschätzt, sie ist ein mildes Antiseptikum und die berühmte Ringelblumensalbe gilt immer noch als zuverlässiger Heiler aller Wunden, Entzündungen und Quetschungen. Nicht zu verachten ist auch der herb-bittere Geschmack ihrer länglichen, festen Blätter, der so mancher kulinarischen Dichtung einen pikanten Hauch verleiht.

RINGEL- BLUME



Einige Blütenblätter der Ringelblume
3 cl Benedictine Likör
3 cl Cognac Bisquit

Die Blütenblätter im Rührglas mit einem Holzstößel zerdrücken.
Benedictine und Cognac dazugießen und verrühren.
In ein Schwenkglas abseihen.
Deko: 1 kleine Ringelblume.

Denken wir an südliche Gefilde, riechen wir uns sehnsüchtig einen Duft herbei – Kampfer und Weihrauch strömen süß aus seinen Zweigen. Seine Heimat sind die Länder rund um das Mittelmeer, wo er in verschwenderischer Fülle an sonnigen Felswänden wächst. Rosmarin, auch „Fürst der aromatischen Pflanzen“ oder „Meertau“ genannt, gilt seit dem Altertum als besonders magisches Gewächs. Griechen und Römer umkränzten ihre Götterbilder mit seinen duftenden Zweigen, und jahrhundertlang trugen die Bräute Kränze aus dem gedächtnisstärkenden Kraut als Symbol für ihre Treue. Es gibt viele Sorten des perennierenden, sonnenverwöhnten Strauchs, darunter eine neue Art namens „Sawyer’s Selection“, die in drei Jahren bis zu 2,5 Meter hoch wird. Frische Rosmarinzweige kühlen übrigens die Zimmerluft und behalten auch getrocknet ihren intensiven Duft.



ROSMARIN



- 1 Zweig Rosmarin
- 20 cl Rotwein
- 2 cl Orangensaft, frisch gepreßt
- 3–4 Gewürznelken
- 2 Teelöffel Honig mit Gelée-Royale (Biophar)
- 1 Orangenschalen-Spirale

Den Rotwein mit der Gewürznelke erhitzen, aber nicht kochen. Den Orangensaft und den Gelée-Royale-Honig einrühren. Die Orangenspirale und den Rosmarin dazugeben und heiß kurz ziehen lassen. Die Rotweitmischung mit den Zutaten in ein feuerfestes Glas (Glühweinglas) gießen.

RUCOLA

Das exotische, bitterscharfe Aroma des gezahnten Blattes hat in den letzten Jahren einen Siegszug sondergleichen angetreten. Selbst im dörflichen Tante-Emma-Laden ist der italienische Liebling inzwischen zu haben, und seine Samen gedeihen, was niemand zu hoffen wagte, in unseren Breitengraden ohne Problem. Leider sind auch die Schnecken auf den Geschmack des köstlichen Grüns gekommen und ein Kampf auf Leben und Tod ist entbrannt. Wer Sieger bleiben will, muß zu rabiaten Waffen greifen und früh aufstehen – sonst bleibt vom zarten Pflänzchen nur ein schleimiger Stengel übrig. Für die nackten Quälgeister gilt, was ein Mitglied vom wissenschaftlichen

Beirat des BBC-Gartenprogramms erklärte: „Wenn ein kleines Lebewesen im Garten sich langsam genug bewegt, tritt darauf; wenn nicht, dann laß es in Ruhe, es wird wahrscheinlich irgendwas anderes töten.“



1/2 Kugel Zitronensorbet (Langnese)
0,5 cl Zuckersirup
2 cl Wodka Moskovskaya
2–3 frische Rucola-Blätter
Prosecco Mionetto



Die Zutaten im Mixer mit zwei Eiswürfeln und einem kleinen Schuß Prosecco gut durchmischen. In das vorgekühlte Glas gießen. Mit gekühltem Prosecco auffüllen. Kurz umrühren.

Der durstlöschende Effekt der saftigen, scharf-säuerlichen Blätter ist von niemandem zu überbieten. Wie der Name schon sagt, wächst der Sprößling aus der Großfamilie Knöterich auf feuchten Wiesen mit saurem Boden, wo er sich wild und unmanierlich entfaltet. Besonders gern scheint sich der „Säuerling“ an Böschungen anzusiedeln, was Joachim Ringelnatz zu dem Vers inspirierte: „Der arme Sauerampfer, sieht Eisenbahn um Eisenbahn, und niemals einen Dampfer.“ Je heißer der Sommer, desto stärker entwickelt sich der zitronig-frische Charakter der Pflanze, Goethes Lieblingsgewürz, für immer verewigt in der „Frankfurter Sauce“. Was die großen Dichter derart beflügelte, sollte auch uns zu kreativen Experimenten mit dem Muntermacher anspornen.

SAUER- AMPFER



4–5 Blätter Sauerampfer
1 Becher (150 g) Naturjoghurt (Landliebe)
2–3 Teelöffel Gelée-Royale-Honig (Biophar) (20–30 g)
10 cl Apfelsaft (Granny Smith), frisch gepreßt

Die Zutaten im Mixer mit zwei Eiswürfeln durchmischen.
In das vorgekühlte Glas gießen.
Deko: 3 kleine Blätter Sauerampfer.



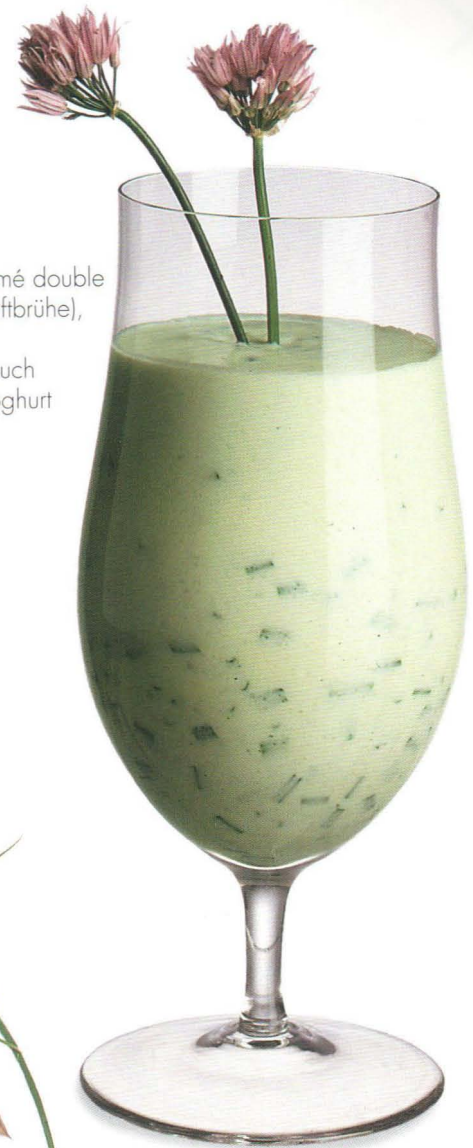
SCHNITT- LAUCH

Das „Juwel unter den Gemüsen“, geboren in China, hat wunderbare Eigenschaften. So schwärmte Marco Polo vor 700 Jahren vom starken Charakter des Gewürzes – Eisenhaltigkeit und Vitaminreichtum sind seine größten Tugenden – und machte es rasch zum unentbehrlichen Begleiter auf seinen Streifzügen durch die Welt. Der selbstverliebte Kaiser Nero soll sich unterdessen mit einer



Tunke aus Schnittlauch die Stimme geölt haben. Aus seiner Zeit stammt auch die ehrfürchtige lateinische Bezeichnung „unio“, große Perle. Eng verwandt mit Zwiebel und Knoblauch, entfaltet Schnittlauch ein leicht scharfes Bouquet, das nach Energie und Abenteuer schmeckt.

10 cl Consommé double
(doppelte Kraftbrühe),
kalt
etwas Schnittlauch
100 g Naturjoghurt
Salz, Pfeffer



Die Zutaten im Mixer
mit zwei Eiswürfeln kurz durchmischen.
Nach Geschmack würzen.
In das vorgekühlte Glas gießen.
Deko: blühender Schnittlauch.

Kleinkinder lieben das sattgrüne Gemüse und dekorieren inbrünstig sich selbst und ihre Umgebung damit, Jugendliche hassen es, Erwachsene können nicht genug davon kriegen. Das eisenhaltige Kraut ist vielleicht der beste Beweis dafür, daß Geschmack ein launischer Geselle ist: Angeblich macht er alle sieben Jahre aus alten Feinden neue Freunde. Nun ist Spinat aber nicht nur eine farblich erfrischende und kalorienarme Beilage. Spinat ist vielmehr das nahrhafteste Gemüse überhaupt – was unsere fürsorglichen Mütter natürlich wußten. Daß man sich den Energiespender in einem Drink einverleibt, ist ein Novum in seiner Geschichte. Diese kreative Idee wird jedes Kind überzeugen und sogar Schwererziehbare zum Besseren bekehren.



SPINAT



1 Eßlöffel kleingeschnittene Spinatblätter, blanchiert
14 cl Consommé double (doppelte Kraftbrühe), kalt
1 Prise Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
etwas frischer Sahnemeerrettich

Die Zutaten mit zwei
Eiswürfeln im Mixer gut durchmischen.
In das vorgekühlte Glas gießen.

Der sogenannte „Eppich“, einst den Göttern der Unterwelt geweiht, ist ein gefährliches Kraut. Das meint jedenfalls der französische Bonvivant Grimod de la Reynière, wenn er in eleganter Form umschreibt: „Sellerie ist kein Gericht für Junggesellen.“ Seit Urzeiten hält sich das Gerücht, Sellerie sei gut für die Liebe, ein Aphrodisiakum, das selbst eingefleischte Singles in

STAUDEN- SELLERIE

den Hafen der Ehe treibt. Wie dem auch sei, Sellerie macht scharf – seien es deftige Eintöpfe, heiße Drinks oder müde Männer. Mit seinem erdhaft-würzigen Geschmack, seinem leicht süßlichen Anklang und, nicht zu vergessen, der phantasieanregenden Form, ist Sellerie der Verführer par excellence. Strenggenommen wächst Sellerie zweijährig. Er wird aber nur im ersten Jahr geerntet, im nächsten Frühling schießt er in Samen und wird ungenießbar...



3 cl Saft von Staudensellerie, frisch gepreßt
6 cl Tomatensaft
10 cl Consommé double (doppelte Kraftbrühe), kalt
Tabasco, Salz, Pfeffer, Worcestershiresauce
5 cl Wodka Moskovskaya
Die Zutaten im Rührglas mit Eiswürfeln verrühren.
In das vorgekühlte Glas abseihen.
Evtl. 2–3 Eiswürfel in den Drink geben.
Ohne Wodka ein wirksamer Drink gegen den Kater.

Variante:

6 cl SELLERIESAFT aus der
StauDE, frisch gepreßt
8 cl Apfelsaft,
frisch gepreßt, (Elstar)
6 cl Rote-Bete-Saft,
frisch gepreßt
6 cl Möhrensaft,
frisch gepreßt



THYMIAN

Bienen lieben Thymian – recht haben sie. Zwar ist umstritten, ob das Kraut, wie ein Rezept aus dem Jahr 1663 vorschlägt, mit Bier gemischt gegen Schüchternheit wirkt (Bier vermag dies möglicherweise auch allein). Ebenso zweifeln aufgeklärte Zeitgenossen vielleicht daran, nach seinem Genuß Feen sehen zu können. Und doch: Thymian gehört zu den bezaubernden Erscheinungen im Gewürz-Kosmos. In voller Sonne gepflanzt, präsentiert das dekorative Kraut ein Bouquet duftender und heilkräftiger Vielfalt – vom Borneol bis zum Gerbstoff ist alles drin. Am besten erntet man kurz vor der Blüte zur Mittagszeit, dann ist die ätherische Power am größten. Thymianzweige verlieren aber auch getrocknet ihre intensive Ausstrahlung nicht, und es kann nicht schaden, nach alter Väter Sitte Haus und Hof mit Thymianbüscheln vor Unheil zu schützen.



- 1 Zweig Thymian
- 6 cl Rum Havana Club, braun, 42 %
- 1 Schuß heißes Wasser
- 1 Zitronenspirale
- 1 Teelöffel brauner Zucker

Den Rum erhitzen (nicht kochen) und in ein feuerfestes Glas (Glühweinglas) gießen.
Einen Schuß heißes Wasser dazugeben.
Thymian, Zitronenspirale und Zucker beifügen.
Verrühren und kurz ziehen lassen.

Wacholderbeeren geben dem Gin seinen charakteristischen Geschmack: würzig, ein wenig süß und harzig, eine Spur bitter. „Wenn Schnaps überhaupt empfohlen werden kann,“ meint ehrpusselig der Autor eines alten Kräuterbuches, „so müsste man es beim Wacholderbranntwein tun, denn als Medizin erwärmt er bei

WACHOLDER

frostigem Wetter den Magen.“ Wer noch mehr des Guten tun will, kaut nach Kneippscher Sitte 3 x täglich eine, dann zwei, dann drei Beeren – bis er bei 60 Beeren täglich angekommen ist, und dann das Ganze retour. Wacholderbeeren wirken nämlich stark entwässernd. Daher auch der Nachdurst, der uns beutelt wenn wir den medizinischen Rat unseres Kräuterexperten allzu wörtlich genommen haben.



3 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
1 cl Zuckersirup (aus Rohrzucker)
2 cl Triple Sec (Bols)
4 cl London Hill Gin
6 Wacholderbeeren
1 kleiner Wacholderzweig

Vier Wacholderbeeren mit dem Zweig im Mörser zerdrücken und in den Shaker geben.
Mit Eiswürfeln und den übrigen Zutaten kräftig schütteln.
In das vorgekühlte Glas abseihen.
Die restlichen zwei Wacholderbeeren als Dekoration in das Glas geben.

Der berühmt-berüchtigte Wermutstropfen verdankt seinen Leumund einerseits dem bitteren Haut Gout, der ihm eigen ist. Auch harte Männer haben ihm einen Stempel als Glückskiller aufgeprägt, freilich aus einem anderen Grund. So behauptete Hemingway beispielsweise, man dürfe einem wirklich trockenen Martini die Wermutflasche nur zeigen, alles andere sei der hochprozentigen Macho-Seligkeit abträglich. Andererseits ist das Wermutkraut der „wichtigste Meister gegen Erschöpfung“, wie eine hellseherische Frau, die Heilige Hildegard, erkannte. Doch bevor wir einen Geschlechterkampf um Wohl und Wehe seiner Wirkstoffe ausfechten, sei versöhnlich bemerkt, daß ein Wermutstropfen zum Glück gehört wie der Schatten zum Licht.



WERMUT

2–3 Zweige Wermutkraut
3 cl Vermouth Noilly Prat, Extra Dry
3 cl Southern Comfort (Whiskeylikör)
1 Zitronenzeste (Stück Zitronenschale)



Variante:

1 cl Amaretto di Saronno
(statt 3 cl Whiskeylikör)
5 cl Noilly Prat (statt 3 cl)

Zubereitung wie unten.

Im Rührglas das Kraut mit einem Stößel zerdrücken.

Mit den übrigen Zutaten und mit Eiswürfeln kurz und kräftig verrühren.

In das vorgekühlte Glas abseihen.

Mit der Zitronenzeste abspritzen.

Deko: 1 Zweig Wermutkraut.

YSOP

Kräuter sind Kraftwerke im Miniformat und gegen jedes Übel dieser Welt ist eins gewachsen. Auf den Blättern des Ysop wächst beispielsweise ein Schimmelpilz, aus dem man Penicillin gewinnt und schon zu Zeiten Christi vertrieb man mit den stark duftenden Ysopbüscheln Krankheiten. Ganz besonders delikat schmeckt das Kraut – von der gläubigen Gemeinde zärtlich „Kirchenseppli“ getauft – in flüssiger Form. Plinius erwähnt schon im 1. Jahrhundert einen Wein namens Hyssopites, und die experimentierfreudigen Benediktiner importierten den vorderasiatischen Fremdling, um ihren Likören den letzten Pfiff zu geben. Ysop wird stets in kleiner Dosierung und möglichst frisch verwendet. Seine aparte, pfefferminzartige Note durchdringt jedes Arrangement.



2–3 Ysopzweige
5 cl Branca Menta
1 cl Fernet Branca
1 dash (Spritzer) Angostura Bitter

Den Ysop mit einem Stößel im Rührglas zerdrücken.
Mit den übrigen Zutaten und mit Eiswürfeln kurz verrühren.
In das vorgekühlte Glas abseihen.
Deko: 1 Ysopzweig mit Blüten.

Ein wunderbarer Digestiv.



Dieser Drink kann
mit einem Strohhalm auch auf
crushed ice (fein zermahlenem Eis)
serviert werden.

ZITRONEN-GRAS



Der hocharomatische, säuerlich-zitronige Geschmack der dicken Halme wird in Asien ganz besonders geschätzt und verleiht Suppen, Saucen, kalten und heißen Getränken eine unverwechselbare Note. Hierzulande findet man den Exoten in Feinkostläden und bei Gewürzhändlern, seßhaft wird das Gras nicht. Glücklicherweise duftet es auch nach seiner langen Reise intensiv nach fremden Ländern und schmeckt wie 1001 Nacht im Paradies. So manche bodenständige Kreation kann man mit ein wenig Fingerspitzengefühl, einer Prise Mut, etwas Zucker und Zitronengras in eine aparte Delikatesse verwandeln, ohne sich vom heimischen Herd wegzubewegen.

2–3 Stangen Zitronengras
2 cl Limettensaft, frisch gepreßt
1 cl Zuckersirup aus Rohrzucker (Riemerschmid)
6 cl Cachaça (Pitú)

Zitronengras waschen, schneiden und auseinanderfalten.
Limettensaft und Zuckersirup dazugeben.
Dann das Zitronengras mit einem Holzstößel im Glas zerdrücken.
Den Pitú dazugeben und mit crushed ice auffüllen.
Kurz verrühren und mit einem Trinkhalm servieren.
Deko: einige längere Stangen Zitronengras in den Drink geben.



Ein gewisser John Hussey wurde 116 Jahre alt, nachdem er 50 Jahre lang zum Frühstück Zitronenmelissentee mit Honig getrunken hatte. Auch der schweizer Arzt Paracelsus rühmte das liebliche Kraut als Lebenselixier und im Standardwerk „Zauberarzt“ kann man die Empfehlung lesen: „Die Melisse macht anmutige Träume, weshalb man sie bei der Abendtafel genießen soll.“ Bis heute benutzt man den samtweichen, frischen Duft der „Herzenswonne“ in der Aromatherapie gegen Depressionen. Berühmt ist der Melissengeist, der von Mönchen in einem Karmeliterkloster entwickelt wurde – sein Rezept ist leider geheim. Aber auch unsere moderne Version wird Ihre Lebensgeister wecken.

ZITRONEN- MELISSE



4–5 Blätter Zitronenmelisse
10 cl weißer Traubensaft
6 cl Apfelsaft

Mineralwasser (Gerolsteiner)
1 Apfelspirale
(rote Apfelsorte)



Die Zutaten (ohne Mineralwasser) in das Glas geben. Eiswürfel dazugeben. Mit gekühltem Mineralwasser auf-

füllen und kurz umrühren.
Deko: 1 Zweig Zitronenmelisse, die Apfelspirale und 1 Trinkhalm.

Variante:

4–5 Blätter Zitronenmelisse
2 dünne Gurkenscheiben
1 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
1 cl Zuckersirup, Ginger Ale (Schweppes)







Bargeräte WMF (im Uhrzeigersinn):

Schneidebrett aus Kunststoff mit scharfem Messer, Meßbecher für 2 cl und 4 cl, Eis- und Früchtezange, langer Barlöffel, Verschluß für Champagnerflaschen, Eisschaufel; Mixer zum Mixen mit frischen Kräutern und Früchten (**Kenwood**); Rührglas (Martini); Holzmörser (Pitù).

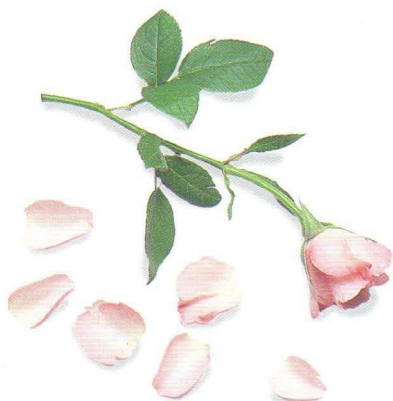


Bargeräte WMF (im Uhrzeigersinn):

feines Haarsieb, zweiteiliger Barshaker, dreiteiliger Barshaker, Barsieb Schneidebrett aus Kunststoff, Messer mit Wellenschliff, Wiegemesser für Kräuter.

WEITERE REZEPTE

ROSENBLÄTTER



2 cl Rosensirup,
selbstgemacht oder im
Handel (Monin)
1 cl chinesischer Rosen-
schnaps
Prosecco

Die Zutaten (ohne Prosecco) mit Eiswürfeln im Rührglas
kurz umrühren.
In das vorgekühlte Glas abseihen und mit gekühltem Prosecco
auffüllen.
Mit einer Orangenzeste (Stück einer Orangenschale)
abspritzen.
Deko: evtl. 1 Rosenblüte mit Wasser als Eiswürfel einfrieren
und in das Glas geben.

ESTRAGON



2/3 Prosecco Mionetto
1/3 Mineralwasser
(Gerolsteiner)
1 Zitronenspirale
1 Estragonzweig

In das Glas 2–3 Eiswürfel
geben. Estragon und die Zitro-
nenspirale hinzufügen.
Gekühlten Prosecco hinein-
gießen. Mit gekühltem
Mineralwasser auffüllen.
Mit der Zitronenspirale kurz
verrühren. Estragon und Zitro-
nenspirale vor dem Servieren
aus dem Glas entfernen.

Ein erfrischender und spritziger, leicht alkoholischer
Drink für heiße Sommertage! Für mehrere Personen wird er
am besten in einer Karaffe vorbereitet. Die Zitronenspirale
und der Estragonzweig bleiben beim Einschenken in der
Karaffe zurück.

HAGEBUTTE

4 Barlöffel Hagebuttenmark (selbstgemacht oder im Handel)
8 cl Orangensaft, frisch gepreßt
1 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
1 cl Aprikosensirup (Riemerschmid)
Mineralwasser



Die Zutaten mit zwei Eiswürfeln im Mixer gut durchmischen.
In das mit zwei Eiswürfeln gefüllte Glas gießen.
Mit einem Schuß gekühltem Mineralwasser auffüllen.

DILL MIT MINERALWASSER



- 1 Zweig frischer Dill
- 1 Scheibe Zitrone
- 1 Erdbeere mit Grün
- Mineralwasser (Gerolsteiner)

Den Dillzweig mitten durch die Zitronenscheibe stecken und in das Glas geben.
Die Erdbeere dazugeben.
Mit gekühltem Mineralwasser auffüllen.
Evt. 2-3 Eiswürfel dazugeben.

Eine besondere Art, Mineralwasser zu servieren.

EISENKRAUT

- 2 Vanilleschoten
- einige Blätter getrocknetes Eisenkraut
- 1 Teelöffel Gelée-Royale-Honig (Biophar)



Die Vanilleschoten in 1/4 l Wasser aufkochen.
Die Eisenkrautblätter dazugeben und den Tee ca. 3 Minuten ziehen lassen. Abseihen.
Mit Honig süßen und verrühren.

Dieser Tee schmeckt auch kalt hervorragend.

KORIANDER



- 1/3 sehr reife Avocado
- 1/4 reife Banane
- 2-3 kleine Zweige frischer Koriander
- 14 cl Ananassaft (Rabenhorst)
- 0,5 cl Zitronensaft, frisch gepreßt
- 1 Prise Salz
- wenig Pfeffer aus der Mühle

Die Avocado schälen und vom Kern befreien.
Die Zutaten im Mixer mit zwei Eiswürfeln durchmischen.
In das vorgekühlte Glas gießen.

WEIZENGRAS

- 4 cl Weizengrasssaft, frisch gepreßt
- 10 cl Apfelsaft, frisch gepreßt (Elstar)
- 6 cl Fenchelsaft, aus der Knolle frisch gepreßt
- 1 Teelöffel Akazienhonig (Biophar)

Die frisch gepreßten Säfte in ein vorgekühltes Glas gießen.
Den Honig dazugeben und verrühren.

Weizengras kann man selbst anpflanzen.
Es wird mit einer speziellen Handpresse ausgepreßt
(Weizengras-Keimlinge, die Presse und entsprechende Anleitungen sind in gut sortierten Reformhäusern erhältlich).



CHILI



1 kleines Stück Chilischote
(Schärfe je nach Geschmack)
oder 1 Messerspitze
Chilipulver
10 cl Tomatensaft (Rabenhorst)
8 cl Consommé double
(doppelte Kraftbrühe), kalt
5 cl Tequila Silla
etwas Salz
evtl. 1 Spritzer Limettensaft,
frisch gepreßt

Die Zutaten (nach Geschmack gewürzt) im Mixer
mit zwei Eiswürfeln gut durchmischen.

Wird Chilipulver verwendet, dann die Zutaten im Rührglas
mit Eiswürfeln verrühren.

Anschließend in das mit drei Eiswürfeln
gefüllte Glas abseihen.

KNOBLAUCH



Etwas Knoblauch, frisch gepreßt
1 Stück Salatgurke (ca. 5 cm lang)
14 cl Buttermilch
etwas Salz, etwas frischgehackter Dill

Die Gurke schälen und in Stücke schneiden.
Mit den übrigen Zutaten und zwei Eiswürfeln im Mixer
gut durchmischen.

In das vorgekühlte Glas gießen.

Statt des frischen Knoblauchs kann auch Knoblauchsafte
(Schoenenberger) verwendet werden.

KRÄUTER & DRINKS VON A BIS Z

| | | | |
|-----------------|--------|-----------------|----|
| Basilikum | 4 | Petersilie | 30 |
| Borretsch | 6 | Pfefferminze | 32 |
| Chili | 70 | Ringelblume | 34 |
| Dill | 8, 68 | Rosenblätter | 66 |
| Eisenkraut | 68 | Rosmarin | 36 |
| Estragon | 10, 67 | Rucola | 38 |
| Galgant | 14 | Sauerampfer | 40 |
| Ginseng | 14 | Schnittlauch | 42 |
| Hagebutte | 67 | Spinat | 44 |
| Holunder | 16 | Staudensellerie | 46 |
| Ingwer | 18 | Thymian | 48 |
| Kapuzinerkresse | 20 | Wacholder | 50 |
| Kerbel | 22 | Weizengras | 69 |
| Knoblauch | 70 | Wermut | 52 |
| Koriander | 69 | Ysop | 54 |
| Lavendel | 24 | Zitronengras | 56 |
| Majoran | 26 | Zitronenmelisse | 58 |
| Meerrettich | 28 | | |

ANHANG

| | |
|------------------------------|----|
| Zutaten mit und ohne Alkohol | 60 |
| Geräte für die Bar | 64 |

Alle abgebildeten Gläser: WMF

Fotoassistenz: Andreas Hilmer
Frische Kräuter: Gemüsebau Evers, München