

KERRY BENSON & DIANA LICALZI

MOCKTAIL PARTY

75 PLANT-BASED UND ALKOHOLFREIE DRINKS

REZEPTE *für* JEDEN ANLASS

südwest

1. Auflage

© 2024 by Südwest Verlag, einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Straße 28, 81637 München

Die Originalausgabe erschien 2021 unter dem Titel »Mocktail Party: 75 Plant-Based, Non-Alcoholic Mocktail Recipes for Every Occasion«.

First published by Blue Star Press, LLC, Bend, OR, USA. All Rights Reserved

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Hinweis: Die Ratschläge/Informationen in diesem Buch sind von Autor*innen und Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autor*innen beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Gender-Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in diesem Werk an manchen Stellen auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörter gelten gleichermaßen für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.

Text: © 2021 Kerry Benson & Diana Licalzi
Fotos: Kerry Benson & Diana Licalzi
Covergestaltung und Layout: Rhoda Wong
Projektleitung: Philipp Christ
Übersetzung: Antje Seidel
Redaktion: trans texas publishing services GmbH
Satz: Uhl & Massopust, Aalen
Herstellung: Timo Wenda
Druck und Bindung: TBB, a.s., Banská Bystrica
Printed in Slovakia



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-10361-7

www.suedwest-verlag.de

Dieses Buch wäre ohne die Liebe und Unterstützung von
unseren Liebsten, von Familie und Freunden niemals zustande
gekommen. Wir danken euch für eure Unterstützung -
und eure feinen Geschmacksnerven.

INHALT

| | |
|------------------------------------|----|
| EINLEITUNG | 8 |
| WARUM MOCKTAILS? | 9 |
| UTENSILIEN UND TECHNIKEN | 14 |
| GRUNDZUTATEN | 18 |

1

SEITE 22

KLASSIKER

APEROL-LESS SPRITZ
SPARKLING CIDER
PAL-NO-MA
BASIC MOCK-JITO
ZERO-PROOF SPARKLING WINE
MOCKTAIL MULE
SOUR MOCK-A-RITA
RED SANS-GRIA
COS-NO-POLITAN
HORCHATA
EASY BREEZY
PISCO-LESS SOUR

2

SEITE 44

DRINKS MIT PFIFF

COCONUT MOCK-JITO
BLOOD ORANGE MOCK-A-RITA
BEE STING MOCK-A-RITA
WATERMELON MOCK-JITO
HONEY SAGE SOUR
STRAWBERRY BALSAMIC SMASH
BLACKBERRY MINT MOCKTAIL MULE
ICED ORANGE CREAMSICLE
CHERRY LICORICE SODA
SUMMER JAM FRESCA

3

SEITE 64

BRUNCH

GING-OSA
IR-ISH COFFEE
BLUEBERRY BASIL COOLER
NO-BULL BLOODY
SOOTHING SPRITZER
PICKLED MARY
SPICED VANILLA PEAR BELLINI
JUST PEACHY MOCKTAIL
GOLDEN MILK ELIXIR
KIWI NO-SECCO
PAIN-FREE PINEAPPLE
RASPBERRY SORBET FLOAT

4

SEITE 86

DESSERT

CHOCOLATE MOUSSE MOCK-TINI
PEANUT BUTTER CUP MOCK-TINI
TIRAMISU MOCK-TINI
OATMEAL COOKIE MOCK-TINI
PEANUT BUTTER & JELLY MOCK-TINI
PUMPKIN PIE MOCK-TINI
SALTED CARAMEL MOCK-TINI
STRAWBERRY RHUBARB MOCK-TINI
LEMON BAR MOCK-TINI

5

SEITE 104

FROZEN DRINKS

PIÑA COL-NADA
FROZEN MANGO MOCK-A-RITA
CHOCOLATE HAZELNUT FROZEN-TINI
TEQUILA-LESS SUNRISE
GINGER FROZEN LEMONADE
FROZEN MOCK-A-RITA
FROZEN BAHAMA MAMA
NO WAY FROSÉ
WATERMELON LIME SLUSHIE
BLUEBERRY AÇAÍ FROZEN DAIQUIRI
SWEET WINE-NOT SLUSHIE

6

SEITE 126

DRINKS MIT HEALTH-BONUS

WARM LAVENDER BREW

MATCHA MOCK-JITO

CHIA FRESCA

PINK PITAYA LEMONADE

TURMERIC TONIC

MANGO KALE REFRESHER

CHERRY SOUR

CAROTENE COOLER

BLACKBERRY HIBISCUS SPARKLER

PROBIOTIC PUNCH

7

SEITE 146

DRINKS FÜR BESONDERE ANLÄSSE

LOVE DRUNK

ST. PATRICK'S DAY SHAKE

FROZEN HURRICANE

RED, WHITE AND BLUE SANS-GRIA

PUMPKIN SPICE LATTE

MULLED WINE-NOT

WARM CIDER AND SAGE

FESTIVE FIZZ

PEPPERMINT HOT CHOCOLATE

COQUITO

HOLIDAY SPRITZER

ANHÄNGE 168

BIBLIOGRAFIE 172

DIE AUTORINNEN 176



EINLEITUNG



In unserer Kultur wird gerne getrunken.

Zu besonderen Anlässen stoßen wir mit Alkohol an, aber wir trinken auch gerne beim Brunch, nach einem anstrengenden Arbeitstag und beim Fernsehen. Alkohol ist immer präsent. Dank der Abstinenzbewegung »Sober Curiosity« und Challenges wie dem »Dry January« oder dem »Sober October« finden gerade jedoch ein großer Wandel und ein großes Umdenken statt.

Dieses Buch hat dich vielleicht angesprochen, weil du deinen Alkoholkonsum einschränken oder komplett auf Alkohol verzichten möchtest – vorübergehend oder für immer. Manche Menschen wollen sich nach feucht-fröhlichen Festtagen einschränken, andere bereiten sich auf eine Schwangerschaft vor oder wollen einfach ihr Leben verändern. Doch wie füllt man die Lücke, die dabei entsteht? Soda- oder Sprudelwasser sind großartig und Schorlen auch, aber reicht das, um sich auf einer Party wohlfühlen oder um das Verlangen nach einem Glas trockenen Rosé an einem lauen Sommerabend zu stillen? Wohl kaum!

Da kommen wir ins Spiel: Kerry und Diana, staatlich geprüfte Ernährungswissenschaftlerinnen und Autorinnen von *Drinking for Two: Nutritious Mocktails for the Mom-to-Be*. Nachdem wir unser erstes Buch veröffentlicht hatten (in Deutschland noch nicht erhältlich), wurden wir uns der großen Nachfrage auch für eine breitere Leserschaft bewusst – nicht nur für werdende Mütter. Also gingen wir wieder in die Küche und kreierten diese Mocktailrezepte auf Pflanzenbasis, die jede und jeder lieben würde, der/die seinen Alkoholkonsum reduzieren will.

Was ist das Besondere an diesem Buch im Vergleich zu anderen Mocktail-Büchern? Es wurde von zwei ausgewiesenen Gesundheitsexpertinnen verfasst, die sowohl leckere als auch gesunde Drinks vorstellen. Mocktails (wie auch ihre alkoholischen Counterparts) sind oft mit Säften, Zucker, Sirupen und anderen ungesunden Zutaten überladen. Wir hingegen beschränken uns auf ein Minimum an Zucker und setzen zum Aromatisieren und Süßen stattdessen auf natürliche Zutaten wie Kokoswasser, Kräuter, Gewürze, Tees und ganze Früchte.

Unsere Drinks bestehen aus pflanzlichen Zutaten und können einfach an eine bestimmte Ernährungsweise oder an Lebensmitteleinschränkungen angepasst werden. Die Zutaten sind in jedem größeren Supermarkt erhältlich und die meisten Rezepte lassen sich in wenigen Minuten zubereiten. Alle Getränke in diesem Buch sind ausgiebig getestet, sodass du dir sicher sein kannst, dass jeder Mocktail gelingt.

Von einem gediegenen Abendessen zu Hause bis zu einer Grillparty im Sommer – unsere Mocktails verwandeln jede Zusammenkunft in ein Fest. Die Party kann beginnen – Cheers!



WARUM MOCKTAILS?

Beim Gedanken an Ernährung und Gesundheit konzentrieren wir uns oft eher darauf, was auf den Teller kommt, und weniger was ins Glas. Doch was wir trinken, ist mindestens genauso wichtig. In diesem Kapitel betrachten wir den Zusammenhang zwischen Alkohol und Gesundheit. Zudem nehmen wir zwei Grundzutaten von Mocktails – Zucker und Saft – unter die Lupe, und erklären ein bisschen, wie wir sie in diesem Buch trotz ihres »Verrufs« verwenden: nämlich sparsam.

ALKOHOL UND GESUNDHEIT

Aus ernährungsphysiologischer Sicht liefert Ethanol, gemeinhin als Alkohol bezeichnet, sieben Kalorien pro Gramm ohne einen einzigen Nährstoff. Mit anderen Worten: Alkohol enthält »leere Kalorien«. Ein Standarddrink enthält 14 Gramm Alkohol und somit ungefähr 100 Kalorien – die zusätzlichen Kalorien von anderen Komponenten wie Kohlenhydrate im Bier oder Sirup in einem Cocktail nicht mitgerechnet. Daher kann Alkoholkonsum zu einer erhöhten Kalorienzufuhr führen, die dann eine Gewichtszunahme mit sich bringt. Exzessiver Alkoholkonsum hat einen negativen Einfluss auf die Verdauung und die Nährstoffaufnahme, in Extremfällen führt er zu einem Nährstoffmangel. Beispielsweise kann ein chronischer Alkoholmissbrauch zu einem Mangel an B-Vitaminen, insbesondere Thiamin (B1) führen, was bleibende neurologische Schäden verursachen kann.

TERMINOLOGIE^{1, 2}

**Mäßiger Alkoholkonsum: 2 Getränke täglich bei Männern,
1 Getränk täglich bei Frauen**

**Starker Alkoholkonsum: 15 oder mehr Getränke pro Woche bei Männern,
8 oder mehr Getränke pro Woche bei Frauen**

**Rauschtrinken: 5 oder mehr Getränke an einem Anlass bei Männern,
4 oder mehr Getränke an einem Anlass bei Frauen**

**Exzessiver Alkoholkonsum: schwerer Alkoholkonsum, Rauschtrinken und jeglicher
Alkoholkonsum von Schwangeren und Personen unter 21 Jahren**

**Die folgenden Begriffe beziehen sich auf das Trinkverhalten,
das von den Websites der CDC**

**(U.S. Centers for Disease Control And Prevention) und der NIAAA
(in den USA das National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism) stammt.**

**Es gibt keine wirklichen einheitlichen Definitionen in Organisationen
und Forschungsstudien.**

**1 Standardgetränk = 14 Gramm Alkohol
150 ml Wein (1 Glas), 12 Prozent Vol.-%
0,33 l Bier (1 kleine Flasche), 5 Prozent Vol.-%
2 cl Spirituosen (1 Shot), 40 Vol.-%**