





Gerhard Praun

Fotos: Karl Newedel

Limonaden

selbst gemacht

weniger Zucker
echter Geschmack



Bassermann





Inhalt

Vorwort	9
Die 3-S-Formel	10
Frische Säfte sind einfach besser	11
So machen Sie Limonade	12
Meine besten Limonadenrezepte	13
Meine Tipps rund ums Limonade machen	68
Übersicht: Welche Limonade aus welchem Sirup	70
Alphabetisches Sirupregister	72
Alphabetisches Limonadenregister	73
Impressum	74



Fruchtig, kribbelnd und so erfrischend

Für uns, wie auch für unsere Kinder, ist die Limonade das Getränk der Kindheit. So süß und fruchtig, mit dieser kleinen Säure, die mit der Kohlensäure an unserem Gaumen kitzelt. Vielleicht ist die Limonade Schuld, dass viele Frauen gerne Champagner trinken, weil er so schön kribbelt. Vielleicht fühlen sie sich dann in ihre Kindheit zurückversetzt. Wer weiß?

Jeder von uns wird sich daran erinnern, wie er als Kind nach Hause kommt, aus der Hitze im Sommer, und eine Erfrischung im Kühlschrank suchte. Da war sie, unsere Limo, durststillend und abkühlend. Mit diesem Buch können Sie Ihren Kindern ihre Lieblingslimonaden selber machen – mit viel frischem Saft.

Auch Erwachsene trinken noch gerne Limonade, manchmal pur, manchmal in Longdrinks wie Cuba Libre, Gin & Tonic, Wodka Lemon. Unser Geschmack hat sich verändert, ist erwachsen geworden, wir wollen es nicht mehr ganz so süß, vielleicht etwas mehr Säure und auch Bitter kann es sein. Was liegt da näher, als sich seine eigene Limonade zu machen. Ehrlich gesagt ist es sehr einfach, Limonade herzustellen und mit etwas Übung werden Sie experimentierfreudiger werden und eigene Mischungen kreieren.

Ich wünsche Ihnen und Ihren Kindern viel Spaß beim Limonadenmachen.

Ihr
Gerhard Praun, Barkeeper



Die 3-S-Formel

Meine Limonaden bestehen aus 3 Komponenten:

Sirup für die Süße + Saft für die Säure + Sprudelwasser

Dazu kommt dann noch Eis.

Sirup für die Süße

Für die Süße in unserer Limonade verwenden wir selbst hergestellte Sirupe. Dafür kochen wir Zucker mit der gleichen Menge Wasser. Diabetikern empfehle ich, Stevia oder Agavendicksaft zu verwenden. Stevia ist ein pflanzliches Süßungsmittel, das 100-mal mehr Süßkraft hat als Zucker. Die Streusüße von Stevia kann ich für Limonaden nicht empfehlen, da es nach dem Erkalten des Sirups zur Kristallisierung kommen kann und mir dadurch schon einige Flaschen Sirup kaputt gingen. Ich empfehle Ihnen, frische oder getrocknete Blätter zu nehmen oder Stevia Flüssigsüße. Stevia hat aber einen relativ starken Eigengeschmack nach Lakritz. Ich habe Stevia daher nur für die Kräuterlimonade benutzt, da hier das Eigenaroma gut mit den Kräuteraromen harmoniert. Sie können auch Honig als Süßungsmittel benutzen, allerdings besteht auch hier das Problem des Eigenaromas.

Saft für die Säure

Alle Limonaden in diesem Buch enthalten den Saft von Zitrusfrüchten für die Säure. Hauptsächlich verwende ich Zitronen, Limetten oder Orangen, manchmal auch eine Mischung davon. Wir können die Säure aber auch durch Rhabarbersaft oder Essig in unsere Limonade bringen. Bei Essig rate ich dazu, nur qualitativ hochwertige Obstessige zu verwenden, am besten handgemachte. Obstessig hat einen ebenso hohen Säureanteil wie Zitronen oder Limette, er liegt bei 5 %. Sie können also Zitronen- oder Limettensaft durch die gleiche Menge Obstessig ersetzen und damit nochmals andere Aromen ins Spiel bringen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Sprudelwasser

Sprudelwasser können wir selbst mit einem Sodasyphon und einer CO₂-Patrone herstellen. Diese Syphons können Sie günstig bei Online-Versteigerungen erwerben. Falls Sie keinen zur Hand haben, nehmen Sie einfach stark sprudeliges Mineralwasser.

Eis

Für mich ist das Eis eine sehr wichtige Zutat in einer Limonade, da es das Getränk schön kalt hält. Eiswürfel können sie zuhause herstellen oder mittlerweile im Supermarkt oder an Tankstellen kaufen. Denken Sie daran, dass viel Eis eine Limonade nicht so schnell verwässert wie wenig Eis, denn das schmilzt schneller.