

Oliver
Schwarzwald



Mush love Zero

Die
faszinierende
Welt ^{der}
alkoholfreien
Drinks

G|U



E

Es gibt unendlich viele Bücher, die das Trinken feiern. Ohne Hemingway wäre der Mojito wohl niemals populär geworden. Von Raymond Chandler haben wir gelernt, dass ein Gimlet korrekterweise im Bett mit einer Dame getrunken wird. Und ohne James Bond ... nicht auszudenken, wo der Martini heute stünde. In Polen wird seit 1935 ein »Wörterbuch des Trinkens« (J. Tuwim) immer wieder neu aufgelegt – eine opulente Sammlung an Geschichten, Zitaten und Redewendungen zum Thema Trinken – oder besser über sehr viel Trinken. Alkoholkonsum wird in allen Facetten abgehandelt: episch, emotional, spannend, dramatisch, elegisch, lustig. Über das Nicht-Trinken dagegen wurde bisher kaum geschrieben. Und wenn, dann über die Katharsis des Aufhörens.

So langsam aber sickert ein neuer Gedanke in unsere Gesellschaft von humorvollen Zechern und engagierten Wein-Begleitern. Könnte es eventuell nicht nur vernünftig sein, weniger Alkohol zu trinken, sondern freudvoll? Könnten wir zu einem schönen Essen mit etwas anderem als Wein anstoßen? Könnten wir lange sitzen bleiben, palavern, große Geschichten erzählen und dabei ein ums andere Glas füllen, mit köstlichen Drinks ohne Umdrehungen? Lachen mit klarem Kopf?

Wir brauchen Bücher, die uns dabei helfen, ein neues Narrativ in unserem Kopf zu verankern. Auch ohne Alkohol ist ein High-Level-Leben möglich. Menschen, die auf einer Party zum Häppchen einen

Shrub schlürfen, haben im Anschluss Sex. Gesellige Runden, die keinen Alkohol zum Essen verzehren, sondern fein auf das Menü abgestimmte Drinks, erfinden neue Trinksprüche. Plötzlich ist »Wohlsein« und »Prosit« ehrlich und möglich – und tanzen kann man im Anschluss sogar viel länger.

Dass ausgerechnet ein gebürtiger Pole einen fantasiereichen, lustvollen und alkoholfreien Beitrag zum Thema »Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen« auf Buchseiten druckt, ist eine besondere Pointe. Der Fotograf und Autor dieses Buches, Oliver Schwarzwald, mit einer Verwandtschaft von Schnapsbrennern und Tischgelage-Veranstaltern gesegnet, liebte es, seine Gäste hervorragend zu bekochen – und sich und die Anwesenden mit Getränken zu versorgen, die seiner Herkunft würdig waren. Bis er erkannte: »Sorgen ertrinken nicht in Alkohol. Sie können schwimmen.« (Heinz Rühmann)

Aber weil er vom Feiern und vom Essen und Trinken, vom Gästebewirten und vom Genießen nicht lassen wollte, wurde er vom Trink-Könner zum Nicht-Trinken-Könner auf höchstem Niveau. Sein Blog »High Level Zero« ist vielleicht der kundigste, ästhetischste und kulinarisch ambitionierteste Beitrag, den es zum Thema »Kreativ kochen und dazu passende nicht-alkoholische Begleitung servieren« gibt.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit diesem wunderbaren Buch. Und tolle, lustige, besinnliche, genussvolle Abende mit den Drinks, Rezepten und Tipps darin.

Prof. Sabine Cole, HAWK Hildesheim



**Wie schreibe ich ein
Vorwort zu einem Buch, das
direkt aus einer Welt des
Verzichts zu kommen scheint?**

J

Jetzt könnte ich mit wissenschaftlichen Fakten um mich werfen. Alkohol ist ein krebserregender Stoff mit höchstem Suchtpotenzial – aber genau das wissen Sie, liebe Leser, eigentlich. Nicht einmal die Alkohol-Lobby leugnet, dass Alkohol eine gefährliche Substanz ist – und übergibt mit dem Slogan »Drink responsibly« die Verantwortung an die Konsumenten. Die Gesellschaft jedoch geht mit dieser Droge extrem sorglos um. Alkohol ist alltäglicher Begleiter und soziales Schmiermittel. Fast alle gesellschaftlichen Momente, ob privat oder geschäftlich, sind mit dem obligatorischen »Prost« verknüpft. Das Gläschen in Ehren ist Gemütlichkeit und Kulturgut ... so war es immer, und so soll es am besten auch bleiben. Alkohol ist damit die einzige Droge, bei der man sich rechtfertigen muss, sie nicht zu nehmen.

Noch bis vor Kurzem waren Nicht-Trinker ziemlich alleine, immer dem Verdacht des trockenen Alkoholikers ausgesetzt. Auch ein Grund, warum ich immer wieder nachgegeben habe: Beim kleinsten Verdacht, dass Alkohol in meinem Leben eine ungesunde Rolle eingenommen hatte, ging der Weg nur über die Anonymen Alkoholiker oder ähnliche Organisationen. Und das klang für mich ziemlich beängstigend. Wenn man wie ich der Kategorie »Grey Area Drinker« angehört, ist es gedanklich ein weiter Weg zur Suchtberatung.

In diesem Graubereich aber sind viele von uns unterwegs. Man trinkt, vielleicht hier und da zu viel, aber alles läuft irgendwie. Auch ich habe

funktioniert, habe Sport getrieben und bin meinen Pflichten nachgekommen. Dass das verkatert manchmal extrem schwer ist, nahm ich nicht nur hin, sondern glorifizierte es sogar über die Maßen.

Dass etwas schief läuft, war mir trotzdem klar. Obwohl die Hangovers mich körperlich und vor allem seelisch herausforderten, wäre es wahrscheinlich noch viel, viel länger so weitergegangen – wenn auf die Stimme in meinem Hinterkopf nicht zufällig ein genialer alkoholfreier Aperitif im Hamburger Restaurant »Carmagne« getroffen wäre.

Bis dato waren Schorle, Spezi oder mal eine homemade Limo der Standard. Dann kamen mit »Seedlip« die ersten alkoholfreien Destillate auf den Markt. Und in Windeseile tat sich eine ganze Welt auf, die neu, alkoholfrei und erstaunlich erwachsen war. Es ging um Genuss. Das Wort »sobercurious« machte die Runde. Wow, ich war nicht alleine. Es gibt zu den Alternativen auch ein Mindset!

Aber wer kümmerte sich um alkoholfreie Menübegleitung und Drinks ohne Alkohol in 2021? So auf ambitioniertem Hobbyniveau? Es waren sehr, sehr wenige. Ich hatte Lust, mich dem Thema als Food-Fotograf nicht nur visuell, sondern als kulinarikaffiner Mensch auch inhaltlich zu nähern – mein Blog »High Level Zero« war geboren.

Mittlerweile steigt auch die große Industrie ein. Gutes alkoholfreies Bier ist bereits Standard auf jeder Getränkekarte, die Weinhersteller ziehen nach. Wir stehen noch am Anfang, und es wird sicher etwas dauern, bis wir überall wenigstens eine anständige, erwachsene alkoholfreie Alternative bekommen. Aber es wird kommen, da bin ich mir sicher. Nun lade ich Sie ein, durch dieses Buch zu blättern und den ein oder anderen Drink zu probieren – es lohnt sich. Es gibt viele einfache Rezepte, für die nicht mal großes Barzubehör benötigt wird.

Los geht's!

Editorials	04
»Alkoholfrei«, »ohne Alkohol« ... meine Gedanken dazu	10
Gut zu wissen	12
Aus den Bars	176
Register und Hersteller	188
Impressum	192



Classics

26



Shrubs

60

Specials



78

Sparklings



132

Pairings



158



Gläser

Wenn wir »Cocktails« sagen, müssen wir auch »Gläser« sagen. Denn Cocktails werden in verschiedenen Gläsern serviert. So mancher Cocktail, ob alkoholfrei oder nicht, erfordert eine spezielle Darreichungsform. Manche Gläser heißen sogar wie der dazugehörige Drink: Der Collins oder »ein« Martini bezeichnen nicht nur Drinks, sondern auch Glasformen.

Nun haben aber nicht alle die volle Auswahl im Glasschrank. Und ob Collins, Highball oder sogar Longdrink, hier sind die Grenzen nicht so eng. Auch ob der

Tumbler jetzt groß oder eher klein – und damit eher ein Old-Fashioned-Glas – ist, dürfen wir locker betrachten. Wir bewegen uns fließend und je nach Möglichkeit durch die Welt der alkoholfreien Drinks. Die hier beschriebenen und gezeigten Gläser dürfen Sie also eher als Tipp denn als Muss betrachten.

Trotzdem: Die Investition in eine Cocktailschale, ob rund oder eher Martini-like eckig, lohnt sich! Denn auch einen alkoholfreien Cosmopolitan oder Martini Espresso sollten wir in einem dafür angemessenen Glas servieren. Auch das Auge trinkt schließlich mit, und auch auf Geschmack und Struktur hat das richtige Glas einen nicht unerheblichen Einfluss.

Aber egal welche Gläser zur Verfügung stehen, eine Sache halte ich für unerlässlich: das Vorkühlen der Gläser. Die Mühe lohnt sich!



CLAS

SICS

White Negroni	28
Rum Sour mit Passionsfrucht	30
Màs Paloma	32
Grown Up Shirley T.	34
No Vermouth Cassis	36
Margarita for free	38
Martini Tonic	40
Cold Brew Manhattan	42
Negroni	44
Gin Tonic Bergamotte	46
Zero Basil Smash	48
Espresso Martini	50
Salty Cucumber Gin	52
Cold Brew Daiquiri	54
Fully Libre	56
Cosnopoly	58

Grown Up Shirley T.

DER DRINK:

- 4 cl alkoholfreie
Vermouth-Alternative
(z. B. Martini Vibrante)
- 3 cl alkoholfreie Bitter-
Alternative (z. B. BTTR No.1
von JNPR Spirits)
- 2 cl Verjus (z. B. Extra
Sauer von Verjus Shop
International)
- 1 cl Grenadinesirup
- 2 Dashes Cocktail-Bitter
(z. B. Orange Bitter von
Fee Brothers)
- Ginger Ale oder
Bundaberg Ginger Brew
- Eiswürfel

01

Alle Zutaten bis auf das Ginger Ale
in ein Glas mit Eiswürfeln geben.

02

Alles mit einem Barlöffel
vermengen, dann das Ginger
Ale angießen.

Garnish: Bio-Limettenzeste
Maraschinokirschen





Endlich erwachsen! Der Shirley Temple, benannt nach der gleichnamigen Schauspielerin, ist ein alkoholfreier Drink aus Ginger Ale, Grenadine-sirup und etwas Zitronen- oder Limettensaft. Man könnte ihn fast als den Ur-Mocktail bezeichnen: Erfunden wurde der Drink für den Kinderstar, damit sie bei Dinnerpartys neben ihren erwachsenen Schauspieler-Kollegen auch ein glamouröses Glas in der Hand halten konnte.

Eigentlich hätte das der Beginn einer wunderbaren Gleichbehandlung von »Non Alcoholics« sein können. Leider blieb die ganze Mocktail-Sache geschmacklich in den Kinderschuhen stecken und konnte sich nie wirklich aus der süßen Ecke lösen. Die »erwachsenen« Versionen des Shirley Temple wurden schlicht mit Wodka gepimpt. Geschmacklich blieb damit zwar alles beim Alten, aber es hat gebalbert und man konnte den Drink um das verwegene Wort »dirty« erweitern. Verwegen? Na ja, kommt darauf an ...

Hier kommt nun eine Version dieses Null-Promille-Klassikers, die ich als »erwachsen« bezeichnen würde. Mit seinen Bitter-Anteilen und Vermouth-Aromen ist dieser Drink alles andere als süß. Der »BTTR« von JNPR Spirits ist ehrlich herb, und die alkoholfreie Martini-Alternative ergänzt den Drink mit Aromen von Kräutern und Wein.

Verjus bringt die nötige Säure, ein herbes Ginger Ale und die Maraschinokirsche zitieren den Kinderdrink. Man könnte das Ganze auch mit Spicy Ginger Beer mixen, um es noch spitzer zu machen. Ich finde eine seichte Ingwernote hier besser, weil Spicy Ginger Limonaden andere Geschmäcker meist überlagern und es dann nur noch »spicy« ist.

Am besten gefällt mir als Ginger Ale-Alternative Bundabergs Ginger Brew. Es hat eine leichte Ingwerschärfe und noch weniger Süße. In diesem Sinne: Grow(n) up Shirley!

Margarita for free

Tipp: Glasrand mit Gewürzmischung wie Tajin Clasico oder Al Pastor »rimmen«.



Definitiv eine würdige Margarita-Alternative! Wie schon beim Mäs Paloma erwähnt, sind alkoholfreie Mezcal-Alternativen und alles, was mit Raucharoma arbeitet, empfehlenswert.

Durch den Rauch bekommen alkoholfreie Cocktails eine unverwechselbare Note ... und die Mühe für einen hausgemachten Triple Sec lohnt sich definitiv auch.

DER DRINK:

Limettenspalte

Salz

5 cl alkoholfreie Mezcal-Alternative (z. B. Undone No. 6 Mezcal)

2 cl Triple Sec (siehe S. 18)

3 cl Limettensaft

1 cl Simple Syrup (siehe S. 88)

1 Dash Cocktail-Bitter (z. B. Orange Bitter von Fee Brothers)

Eiswürfel

01

Den Rand eines Cocktailglases mit einer Limettenspalte umfahren und in Salz tauchen.

02

Einen Shaker mit Eiswürfeln füllen, alle Zutaten zufügen und kräftig schütteln, dann durch ein Barsieb ins Glas abgießen.

Garnish: Limettenspalte



Malt Apple Sour

Sebastian Frank serviert in seinem Restaurant »Horváth« einen Malz-Apfelsaft-Espuma-Drink zu einer vegetarischen Pastete, die zum Verwecheln nach Gänsestopfleber schmeckt. Die süßen Noten des »Malzbiers« passen perfekt zu Apfel und »Leber« – nicht anders zu erwarten von einem 2-Sterne-Restaurant.

Diese tolle Idee greife ich hier gerne auf und füge dem Drink mit »Crossip Pure Hibiskus« noch eine bittere Note und Schärfe hinzu.

Kurze Anmerkung zum »Malzbier«: In Bayern darf es seit 1959 nicht mehr als Bier bezeichnet werden; dort heißt es offiziell »Malztrunk«. Die meisten kennen es jedoch als »Malzbier« und wissen, was gemeint ist.

DER DRINK:

- 3 cl alkoholfreie
Amaretto-Alternative
(z. B. Lyre's)
- 2 cl Crossip Pure Hibiskus
- 2 cl sortenreiner Apfelsaft
(z. B. Schöner von
Boskoop Van Nahmen)
- 5 cl Malzbier
(z. B. Müllers Malz)
- ½–1 cl Zitronensaft
Eiswürfel

01

Alle Zutaten bis auf das Malzbier auf Eis kalt rühren.

02

Den Mix in ein mit Eis gefülltes Glas geben und mit dem Malzbier auffüllen.

Garnish: Apfelscheibe
Bio-Zitronenzeste

Lemon on Fire |



Der »Crossip Dandy Smoke« hat nicht nur starke Raucharomen, er feuert auch ganz gut mit Schärfe hinterher. 2 cl sind hier absolut ausreichend.

Ein rauchig-scharfer Zitronen-Mix, der zu einem langsamen sober sip einlädt.

DER DRINK:

- 2 cl alkoholfreie Whisky-Alternative (z. B. Crossip Dandy Smoke)
- 3 cl alkoholfreie Limoncello-Alternative (z. B. Pallini)
- 3 cl alkoholfreie, trockene Vermouth-Alternative
- 1 cl Simple Syrup (siehe S. 88)
- 1,5 cl Zitronensaft
Bio-Zitronenzeste

01

Alle Zutaten in mit Eis gefülltes Barglas geben und intensiv kalt rühren.

02

Dann den Drink über einem Glas mit großem Eiswürfel abseihen.

03

Zitronenzeste über dem Drink ausdrehen und den Rand damit abreiben. Die Zeste als Garnish verwenden.

Red Almond Tonic

Funfact: Wussten Sie, dass Kirschkerne und Bittermandeln das gleiche flüchtige Öl enthalten und man sich dies bei der Herstellung der berühmten Maraschinokirsche zunutze macht?

Wenn etwas von Natur aus verwandt ist, funktioniert es garantiert. Übrigens gibt es die Sirups von Monin auch in kleinen Flaschen, und außerdem ist Mandelsirup vielseitig einsetzbar, z. B. für einen köstlichen Caffè Leccese (Kaffee auf Eis mit Mandelsirup).

In diesem Drink bringt Zitronensaft die nötige Säure, alkoholfreier Rotwein den Körper. Der Merlot von Carl Jung etwa ist eine sehr gute Basis für den Red Almond Tonic. Schöne Tannine und deutliche Frucht, die neben Kirsche, Mandel und Tonic hervorragend bestehen. Für mehr Komplexität gebe ich noch einen Dash Angostura Bitter dazu.

DER DRINK:

- 6 cl alkoholfreier Rotwein
(z. B. Carl Jung Merlot)
- 1 Dash Angostura Bitter
- 3 cl Mandelsirup
(z. B. Orgeat Monin)
- 2 cl Zitronensaft
- Tonic Water
- Grenadinesirup

01

Rotwein-Alternative, Angostura Bitter, Mandelsirup und Zitronensaft in ein mit Eis gefülltes Glas geben.

02

Mit Tonic Water auffüllen.

03

Den Grenadinesirup vorsichtig über einen Löffel am Rand des Glases einfüllen und leicht umrühren.

Garnish: 6 vollreife, frische Kirschen (oder TK aufgetaut)
Minze



Mango Ceviche



DIE CEVICHE

4 Personen (als Vorspeise)

1 rote Zwiebel

Salz

250 g Kabeljaufilet (ohne Haut)

2 Limetten

½ rote Chilischote

½ Bund Koriander

½ Mango in Streifen

01

Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Dann 100 ml kaltes Wasser und 1 TL Salz verrühren. Die Zwiebeln darin ca. 30 Min. ziehen lassen, damit sie weich werden.

02

Den Fisch abspülen, trocken tupfen und letzte Gräten ziehen.

03

Das Filet in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Limetten auspressen, ca. ¼ l Saft abmessen und mit 1 TL Salz verrühren. Den Fisch darin ca. 15 Min. marinieren

04

Die Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen, waschen und klein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zwiebeln abtropfen lassen. Alles unter den Fisch mischen. Mit Mango garniert servieren.

Mango und Dill ergänzen sich erstaunlich gut: Die exotisch- fruchtigen Mangoaromen finden in den erdigen Noten des Dills einen perfekten Gegenspieler. Koriander und Dill wiederum sind als Kombination in vielen Dressings und Marinaden zu finden.

Was liegt näher, als Ceviche, also Fisch plus viel Koriander, mit einem Mango-Dill-Mocktail zu kombinieren? Hier ergänzen sich alle Teile: Die leichte Süße des Cocktails findet einen Ausgleich im säuerlichen Ceviche.

Beim Drink kann man mit der Menge des Verjus experimentieren, um das Getränk etwas saurer zu machen. Oder für einen Extrakick einfach den Anteil des Dillwassers etwas erhöhen.

Der Drink kam bei meiner Tochter, damals 15, sehr gut an. Das ist das Schöne an alkoholfreien Cocktails: Sie sind etwas für die ganze Familie.

DER DRINK:

3 cl ungesüßte Mangopulpe (Asienladen)

2 cl Dillwasser (orientalischer Supermarkt)

1 cl Verjus

1 cl Zuckerrohrsirup

Eiswürfel

Soda zum Auffüllen

01

Alle Zutaten in ein mit Eis gefülltes Glas geben. Umrühren, mit Soda auffüllen und noch einmal vorsichtig umrühren.

Sellerie- Shrub mit Pastrami



Zu Pastrami werden oft Pickles gereicht. Klar, die Säure macht sich gut zu geräuchertem Rindfleisch. Diese Säure greifen wir mit unserem Drink auf.

Für dieses simple Pairing braucht es nicht viel Mühe, aber etwas Zeit: Der Shrub muss, wie alle kalt hergestellten Shrubs, zwei Tage ziehen. Diese Methode empfiehlt sich hier, weil das Selleriearoma so erhalten bleibt.

Übrigens: Der Staudensellerie sollte bio sein, geschmacklich macht das einen großen Unterschied. Ebenso sollte das Pastrami vom Fleischer des Vertrauens stammen.

DAS BROT:

Ca. 8 Würfel

8 Weißkohlblätter

Salz | Pfeffer

Essig | Öl

2 Scheiben Sauerteigbrot
mit Kruste

Butter

6 Scheiben Cheddar

16 Scheiben Pastrami

01

Backofen auf 230° vorheizen. Die Kohlblätter in walnussgroße Stücke reißen. Mit etwas Salz, Öl und Essig kräftig durchkneten, dann zur Seite stellen.

02

Das Brot in mundgerechte Stücke schneiden und mit Butter bestreichen, dann doppelt mit Cheddar belegen. Im heißen Ofen kurz überbacken, bis der Käse zerläuft.

03

Das Brot aus dem Ofen nehmen und mit Pastrami belegen. Den Kohl obenauf legen.

DER SHRUB:

2 EL Fenchelsaat

1 EL Senfsaat

500 g Staudensellerie

150 g Heidelbeeren

250 g Zucker

1,5 TL Salz

4 Minzezweige

250 g Apfelessig

01

Die Gewürze kurz in der Pfanne anrösten, anschließend im Mörser grob zerstoßen.

02

Sellerie und Heidelbeeren waschen und entsaften. Anschließend den Saft mit Zucker, Salz, Gewürzen und Minze in ein Weckglas geben und für mind. 48 Std. in den Kühlschrank stellen.

03

Zwischendurch mehrmals schütteln, damit sich der Zucker vollständig auflöst.

04

Den Mix durch ein Sieb gießen und mit dem Essig mischen. Für 2–3 Wochen in den Kühlschrank stellen.

DER DRINK:

15–20 cl Sellerie-Shrub

Soda zum Auffüllen

01

Für den Drink den Shrub im Verhältnis 1:2 mit Soda auffüllen. Tonic empfinde ich bei diesem Pairing als zu bitter und als zu dominant gegenüber dem Sellerie.

Auf Alkohol verzichten, nicht aber auf gute Drinks!

**Wie das Zubereiten großartiger
No-alcohol-Drinks gelingt,
zeigt Oliver Schwarzwald in seinem
Blog „High Level Zero“
und jetzt auch in diesem Buch:**

**Entdecke über 75 Rezepte für Null-
Promille-Cocktails auf hohem
Niveau – berauschend schön in Szene
gesetzt und garniert mit vielen Drink-
Food-Pairing-Tipps und -Rezepten.**

WG 458 Getränke
ISBN 978-3-8338-9326-1



9 783833 893261

www.gu.de