

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

#2

Open Air: Rezepte für die Grillparty

Feiern Feten und Events **Fun** mit der
Clique **Checkliste** für deine Party
Energydrinks Alkopops Let's Barbecue
Checkliste fürs Grillfest **Grillen** ohne
Risiko **100 % Fun**, 0 % Alkohol

GUT DRAUF

www.gutdrauf.net

EIN PROJEKT DER BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG, BZGA

Feiern, Fetten *und Events*

Manche machen es sich einfach: eine Kiste Cola, eine Kiste Eistee, Chips und Kräcker, jeder kommt, der mag. Der Rest ergibt sich. Irgendwer hat bestimmt eine gute Idee. Das kann klappen, aber wenn nicht?

Besser ist es, sich vorher ein paar Gedanken zu machen und die Party zu planen. Welcher Termin, wer soll dabei sein, wer sorgt für die Musik, was gibt's zu essen und zu trinken, wo kann man tanzen und vieles mehr kann man klären.

MOTTO GESUCHT?

Je größer das Fest, desto schöner ist es, wenn es unter einem bestimmten Motto steht. Dann kann man Deko, Musik und Essen darauf abstimmen.

ENDLESS SUMMER Bevor die Sommerbräune verblasst und die Bäume die ersten gelben und roten Blätter zeigen, noch mal die letzten Nächte der Ferien nutzen. Gefeiern wird draußen: im Garten oder auf dem Grillplatz. Es gibt Beachmusik, Specials aus der Urlaubsküche (im Kochbuch nachschlagen), Luftmatratzen als Sitzgelegenheit, Fackeln, Lampions und Urlaubsfotos von den Gästen als Deko.





1001 Nacht Für alle, die's romantisch mögen. Viele Teelichter in Gläsern sorgen für stimmungsvolles Licht. Mit Tüchern an Wänden und Decke lässt sich der Raum in ein Wüstenzelt verwandeln. Beim Essen kannst du dir von deinen türkischen oder arabischen Freundinnen und Freunden Rat holen. Viele Vorspeisen, würzige Reisgerichte, eine große Platte frisches Gemüse. Dazu gibt's orientalisch angehauchte Popmusik.

Let's Salsa Karibische Musik bringt die Stimmung zum Kochen. Dazu ein Riesentopf Chili con carne, Tortillas, Knabbergemüse und ein Obstsalat – die Fete kann steigen.

Dekotipp: Bananenblätter aus dem Asia-Shop und Plakate aus dem Reisebüro.



Superstar gesucht Wem Tanzen und Singen liegt, kann jetzt üben und Fans gewinnen. Entweder Playback „singen“ oder eine Karaoke-Anlage leihen. Scheinwerfer, Girlanden, Poster der Stars für die Deko. Aufs Buffet kommen z. B. die Zutaten für Hamburger Marke „Eigenbau“: Brötchen, selbst gebratene Frikadellen, viel frisches Gemüse und Salatblätter.



Fun mit *der Clique*

Es muss nicht immer die große Fete sein. Oft willst du einfach Freundinnen und Freunde treffen und quatschen, gemeinsam Musik hören, Filme schauen, das neueste Spiel auf dem Computer ausprobieren – zusammen Spaß haben. Doch immer auf den Bildschirm starren, ist langweilig und nicht entspannend. **Probiere mal was anderes. Natürlich gemeinsam!**



MOVE YOUR BODY

Gemeinsam ins Schwimmbad, eine Skate-, Rad- oder Wandertour am Wochenende, ein Match auf dem Beachvolleyball-Platz, eine Runde Streetball. Das macht zusammen Super-Laune. Bei kleinen Turnieren bleibt keiner einsam hocken.

Der Preis für das Siegerteam: Sie brauchen bei der anschließenden Party nicht beim Aufräumen zu helfen.

WISSENS-CHAMPION

Eine Wissensrallye durch deinen Wohnort braucht ein wenig Vorbereitung. Das macht Arbeit, aber zusammen planen bringt Spaß. Mache dich mit deinen Freundinnen und Freunden auf die Suche – zu Fuß, auf Inlineskates oder mit dem Fahrrad. Jede Stadt hat ihre Geheimnisse. Das Fremdenverkehrsamt ist die erste Anlaufstelle für Auskünfte.





KOCHWERK

Kochen ist in! Auf allen Fernsehkanälen, für jede Altersgruppe, mal mit, mal ohne Promis wird am Herd gebrutzelt. Das kannst du auch. Erst im Team kochen, dann zusammen genießen. In Pfanne und Ofen kommt, was gefällt. Es muss nicht immer Pizza sein. Probiere mal Wokgerichte Asia-Style, da werden viele zum Schnippeln gebraucht, oder kreierte verschiedene Nudelsonnen zu Spaghetti. Beim Raclette ist man noch am Tisch aktiv. Blättere durch Kochbücher und hole dir Anregungen.

Checkliste für deine Party

 **Getränke:** Am besten bleibt die Party alkoholfrei. Denn der Spaß hängt nicht vom Alkohol, sondern vor allem von deiner Lust ab, mit anderen zu feiern. Doch wenn du über 16 Jahre bist, kannst du selbst entscheiden, ob es Alkohol gibt. Wenn ja, **rechne höchstens 1 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein pro Person**. Dann artet die Fete nicht in ein Gelage aus. Eine gute Alternative sind Bowlen. Denn die schmecken auch gut, wenn man sie mit Mineralwasser statt Sekt aufgießt.

Verzichte auf „harte“ Sachen. Das haut die Leute nur um und mit der guten Stimmung ist es bald vorbei. In Gaststätten dürfen Jugendliche Spirituosen wie Whiskey, Wodka und Co. oder Alkopops auch nicht trinken. Auf jeden Fall genügend Alkoholfreies zum Durstlöschen bereitstellen. Rechne 1 1/2 Liter pro Person. Bei einer Auswahl an verschiedenen Säften, viel Mineralwasser, Obstsaftschorlen oder Eistee ohne Zucker findet jeder sein Lieblingsgetränk. Kauf Pfandflaschen, auch wenn die Wegwerf-Varianten billiger sind. Vereinbare mit dem Getränkehändler, dass du volle Kästen wieder zurückgeben kannst.





Essen: Am besten ist es, jeder bringt etwas mit. Sprich es vorher ab, damit die Auswahl möglichst bunt wird und es nicht nur dasselbe gibt. Stellt alles auf einen großen Tisch. Ein Tapeziertisch mit bunten Bettlaken oder farbigem Papier belegt eignet sich bestens.

Geschirr: Im Zeitalter von Spülmaschinen fällt es nicht schwer, auf **Plastikgeschirr und Plastikbesteck zu verzichten**. Feierst du außer Haus, z. B. an der Grillhütte, kann jeder sein Geschirr und Besteck mitbringen. Wenn es ein großes Fest wird, leihe Geschirr bei Freunden aus. Jede/r kennt es: Man trinkt, stellt sein Glas zur Seite, findet es nicht mehr wieder oder weiß nicht mehr ganz genau, welches das eigene ist und nimmt daher ein neues Glas. **Kennzeichne die Gläser mit kleinen Etiketten**. Sonst musst du zwischendurch oft spülen.

Musik: Wenn du selbst Musikfreak bist, hast du wahrscheinlich alles, was in den Charts on the top ist. Wenn nicht, bitte einen Freund oder eine Freundin, CDs mitzubringen.

Licht: Grelle Leuchtstoffröhren und helle Räume sind absolute Stimmungskiller. Besser sind im Raum verteilte Lichtspots. Das können **Stehleuchten, Lichterketten oder Kerzen** sein. Achte darauf, dass nichts anbrennen kann. Teelichter am besten in Gläser stellen.

Deko: Viel muss es nicht sein. Aber auf ein paar witzige Dekos fahren selbst obercoole Partygänger ab. **Blumen, Früchte, Gemüse, Steine, Fotos aus dem Urlaub** – schau, was du im Garten, im Wald oder bei euch zu Hause findest. Auch mit Papierservietten kann man dekorieren.

Zeiten: Wenn du drinnen privat feierst, gibt's nur die Zeitgrenzen, die du mit deinen Eltern vereinbart hast. Aber **informiere Nachbarn oder Hausmitbewohner**, dass es etwas lauter werden kann. Am besten persönlich und etwa eine Woche vorher ankündigen. **Feierst du draußen**, z. B. im Garten, **dann musst du nach 22 Uhr nach drinnen umziehen**. Sonst kann es Beschwerden geben.

Weggehen: Zeitlich unbegrenzt ist das Vergnügen nur, wenn du von einem Älteren begleitet wirst, den deine Eltern beauftragt haben. Sonst gilt: Wenn du **unter 16 Jahre** bist, darfst du **allein nur bis 22 Uhr** auf die Party. Bist du **zwischen 16 und 18 Jahre** alt, darfst du **bis 24 Uhr** bleiben.

Energydrinks

Sie versprechen Flügel für Geist und Körper und scheinen damit gerade richtig zu sein, um bei der Party noch länger durchzuhalten. Neben Zucker, verschiedenen Vitaminen und anderen Hilfs- und Zusatzstoffen haben sie Koffein, Taurin und Gluconolacton zu bieten, die die Leistung und die Konzentration verbessern sollen. Die Aufputzwirkung der Energydrinks kommt jedoch allein vom Koffein. Davon haben sie nämlich meist mehr als eine herkömmliche Cola. Pur und ohne Alkohol gelegentlich getrunken, sind Energydrinks sicher nicht schädlich. Zur Gewohnheit solltest du sie nicht werden lassen. Denn wie sich die einzelnen Inhaltsstoffe der Aufputschbrausen gegenseitig beeinflussen, darüber ist nichts Genaues bekannt. Du nimmst damit eine ganze Menge Kalorien zu dir. **Als Durstlöcher sind sie keinesfalls geeignet.**



Alkopops

In Discos und auf Partys sind sie in, doch harmlos sind sie nicht. Denn die mit Spirituosen gemischten Limonaden oder Biermischgetränke haben einiges an Alkohol zu bieten. Eine kleine Flasche Alkopop (275 ml) liefert etwa so viel wie 2 Schnapsgläser Tequila. Die Drinks schmecken süß, überdecken den Geschmack des Alkohols und verführen dich damit zum Trinken. Viel zu schnell kann es viel zu viel werden. Hinzu kommt: Durch den Zucker und die Kohlensäure nimmst du den Alkohol schneller auf und du kannst schneller betrunken werden. **Deshalb: Mixe Cocktails ohne Alkohol. Die schmecken genauso lecker.**





Let's *Barbecue*

Sommerzeit ist Grillzeit. Entweder im eigenen Garten oder auf speziellen Grillplätzen im Wald, im Stadtpark oder am Strand wird die Feuerstelle entfacht. Bratwurst heißt der Dauerbrenner, der am liebsten auf dem Rost liegt. Aber ist das nicht etwas langweilig? Wie wär's? Probiere es mal mit Hähnchenkeulen oder Fleischspießen und hole dir Anregungen aus anderen Ländern.

Tobias und Daniel waren in diesen Sommerferien in der Türkei. In der Heimat von Aytac, ihrem Schulfreund, gab's Sonne satt und viele nette Leute. Auch Aytac verbrachte die Ferien zu Hause und feierte seinen 18. Geburtstag am Strand. Seine Mutter hatte direkt am Felsen ein Buffet aufgebaut. Das Essen war fantastisch. Auf dem Grill lag nicht nur ein großer Seefisch, sondern auch viel Gemüse. Typisch Mittelmeerküche. Dazu gab's Joghurtsauce mit Knoblauch und frischer Minze und natürlich einen knackigen Salat aus Tomaten, Schafskäse und Oliven. Das passt auch zu Hause zu Fleisch und Wurst.

Grillauberginen

(Für 4 Personen)

- 2 kleine bis mittelgroße Auberginen
- 12 Esslöffel Olivenöl
- 4 zerdrückte Knoblauchzehen
- 4 Teelöffel Thymianblättchen
- Saft von 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

- ❖ Auberginen längs aufschneiden. Die Schnittflächen mit einer Gabel einritzen, damit die Marinade besser eindringen kann.
- ❖ Restliche Zutaten mischen und auf die Schnittflächen streichen. Auberginen in Alufolie einschlagen und ein paar Stunden marinieren.
- ❖ Auberginenhälften in der Folie mit der Schnittfläche nach unten 10 Minuten grillen. Dann ohne Folie 10 Minuten auf der Hautseite grillen. Eventuell noch mal mit Olivenöl beträufeln und weitere 10 Minuten auf der Hautseite grillen.



Grilltomaten

(Pro Person)

- 1 große Tomate
- Salz, Pfeffer
- etwas Olivenöl
- 2 cm großer Würfel Schafskäse
- 1 Thymianzweig
- Knoblauch

- ❖ Tomate halbieren. Schnittfläche mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Olivenöl beträufeln. Schafskäse und Thymianzweig auf die untere Hälfte legen und die obere Tomatenhälfte daraufsetzen. Tomate in Alufolie einschlagen und 15 Minuten auf den Grill legen.

Grillzucchini

- Zucchini
- Salz
- Zitronensaft
- Olivenöl

- ❖ Zucchini längs halbieren. Schnittflächen salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten marinieren. Schnittflächen mit Küchenkrepp trockentupfen, mit Öl bepinseln. Zucchini unter häufigem Wenden in der Aluschale 10 Minuten grillen.

Am besten direkt aus der Schale löffeln.

Bunter Salat

(Für 4 Personen)

- 500 g Cocktailtomaten
- 1 Salatgurke
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 150 g Schafskäse
- 1 Bund Blattpetersilie
- Salz, Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone
- 4 Esslöffel Olivenöl

••• Tomaten waschen und halbieren. Salatgurke schälen, längs vierteln und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in ganz dünne Ringe schneiden. Schafskäse in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocknen und grob hacken.
••• Alle Zutaten mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Zitronensaft und Olivenöl verrühren und über den Salat geben.

Sabrina hatte in diesem Sommer einen besonderen Gast. Ihre Cousine Bridget kam aus Texas als Austauschschülerin nach Deutschland. Neben Schule, Besichtigungen und Ausflügen stand natürlich ein Grillabend auf dem Programm. Bridget zeigte, was bei einem typisch amerikanischen Barbecue nicht fehlen darf und wie man die Maiskolben am besten isst.

Wildwest-Kartoffeln

(Für 4 Personen)

- 4 Kartoffeln
- 250 g Magerquark
- 3 Esslöffel saure Sahne
- 1 Päckchen tiefgekühlte Kräuter
- Salz, Pfeffer

••• Kartoffeln gut waschen, gründlich abbürsten und in Alufolie wickeln. Nicht auf den Grill, sondern in die Glut legen und 30 bis 40 Minuten garen.
••• Quark, saure Sahne und Kräuter verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
••• Folie öffnen, Kartoffel einschneiden, etwas Kräuterquark daraufgeben und direkt aus der Schale löffeln.





Maiskolben vom Grill

Maiskolben mitsamt Außenblättern
Butter

❖ Maiskolben mitsamt den Außenblättern für mehrere Stunden in Wasser legen. Anschließend 30 Minuten grillen, dabei häufig wenden. Blätter abziehen und Fäden entfernen. Kolben in Stücke schneiden und in jede Schnittseite kleine Spieße stecken. So kann man die Stücke gut festhalten. Maiskolben mit etwas Butter bestreichen und Kerne vom Kolben knabbern.

Knackiger Krautsalat

(Für 4 Personen)

500 g Weißkohl
1 große Möhre
3 Esslöffel saure Sahne
1/2 Esslöffel Salatcreme mit Joghurt
1/2 Esslöffel Essig
Salz, Pfeffer

❖ Weißkohl fein schneiden, in eine Schüssel geben und ein wenig Salz darüberstreuen. Mit den Händen gut durchkneten, damit der Kohl etwas weicher wird. Dann im Kühlschrank 1 bis 2 Stunden ziehen lassen.

❖ Möhre schälen und grob raspeln. Sahne, Salatcreme, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Möhre und Salatsoße mit dem Weißkohl mischen. Salat kurz vor dem Anrichten mit Salz und Pfeffer noch mal abschmecken.



Checkliste fürs Grillfest



- Grillplatz rechtzeitig buchen
- Nachbarn Bescheid sagen
- Grill
- Holzkohle
- Spezial-Grillanzünder
- lange Streichhölzer
- Alufolie
- Grillhandschuhe
- Öl und langstieliger Pinsel
- Grillzange
- Küchenkrepp
- großes Brett und Messer
- Teller, Besteck, Gläser
- Papierservietten
- Müllbeutel
- Eimer Wasser zum Löschen
- Wannen oder Kühltaschen, um Getränke kühl zu stellen
- Getränke (Wasser, Saft, ...)
- Essen (Fleisch, Gemüse, Salat, Soßen, Brot)
- Windlichter
- Stühle und Tische
- Grill rechtzeitig anzünden

Grillen *ohne Risiko*



GRILL MIT ALUFOLIE AUSKLEIDEN

Die glänzende Seite nach oben nehmen. Dadurch wird die Hitze vom Grillboden reflektiert. Außerdem kannst du nach dem Grillen die abgekühlte Asche mit der Folie gut entfernen.

GRILLANZÜNDER VERWENDEN

Kein Benzin und keinen Spiritus nehmen. Das ist hochgefährlich, denn es können Stichflammen und damit Verbrennungen entstehen.



FEUER ANFACHEN

Die Kohle braucht Luft, um gut zu brennen. Pusten ist auf die Dauer zu anstrengend. Besser einen Blasebalg nehmen.

GLÜHENDE KOHLEN

Bevor die Lebensmittel auf den Rost kommen, muss die Glut rauchfrei sein. Die Kohlen glühen dann rot und sind mit einer grauweißen Ascheschicht überzogen. Kohlen gleichmäßig verteilen und Rost einige Minuten solo auf den Grill legen, damit er sich gut aufheizt.

HEISS GENUG?

Flache Hand in 10 cm Abstand über die Glut halten. Musst du sie nach zwei Sekunden wegziehen, ist die Temperatur richtig. Grillrost nach dem Anbraten des Fleisches eine Stufe höher schieben.

SCHALE ODER ROST?

Aufpassen, dass kein Fett in die Glut tropft. Dadurch können krebserregende Substanzen entstehen und die bringt der entstehende Qualm wieder auf das Grillgut. Deshalb nur magere oder leicht mit Fett durchzogene Fleischstücke direkt auf dem Rost grillen. Immer gut trockentupfen und nicht mit der Gabel wenden, denn beim Anstecken tropft Fleischsaft heraus. Auch nicht während des Grillens mit Öl bestreichen.

Marinierte oder fettere Fleischstücke am besten in Aluschalen grillen. Hier sammelt sich das abtropfende Fett in den Rillen der Schale.



VERKOHLTES UND GEPÖKELTES – NEIN DANKE!

Angebrannte Stellen großzügig abschneiden. Gepökelt, wie Kasseler, Schinken oder Wiener Würstchen, gehört nicht auf den Grill. Bei den hohen Temperaturen können sich durch das Pökelsalz gesundheitsschädliche Substanzen bilden.

100 % Fun, 0 % Alkohol

Von diesen Cocktails kannst du so viel mixen und trinken wie du willst. Sie verursachen garantiert keinen Kater und bringen die Stimmung trotzdem zum Kochen.

Erdbeer-Bananen-Shake

...❖ Für 2 Gläser

- 1 kleine Banane
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Erdbeeren (eventuell tiefgekühlt) ..
- 200 ml Milch
- 2 Esslöffel Weizenkeime

...❖ Banane klein schneiden und zusammen mit Zitronensaft, Erdbeeren, Milch und Weizenkeimen im Mixer oder mit dem Pürierstab cremig mixen. In Gläser füllen.

...❖ **Alternative:** Im Sommer 1 Kugel Vanilleeis daruntermixen.

Blaue Stunde

...❖ Für 2 Gläser

- 300 ml Milch
- 50 ml Kefir
- 1 Tasse Heidelbeeren (evtl. tiefgekühlt) ..
- 1 Esslöffel Puderzucker
- 2 Kugeln Vanilleeis

...❖ Milch, Kefir, Heidelbeeren, Puderzucker und Vanilleeis in den Mixer geben oder mit dem Pürierstab cremig pürieren. In Gläser füllen, sofort servieren.





Sommerfrische

...❖ Für 2 Gläser

- 5 Blätter Pfefferminze
(gibt's beim Gemüsehändler)
- 250 g Naturjoghurt
- 3 Eiswürfel
- etwas Salz
- Mineralwasser

...❖ Minzblätter waschen, trocknen und klein schneiden. Mit Joghurt und Eiswürfeln in einen Mixer geben und alles klein mixen. In Gläser füllen und mit Mineralwasser aufgießen. Mit einem Minzezweig verzieren.

...❖ **Achtung:** Ist der Mixer nicht für Eiswürfel geeignet, den Drink über zerstoßenes Eis gießen.

Frühlingszauber

...❖ Für 8 Gläser

- 2 Orangen
- 2 Grapefruits
- 2 Zitronen
- 125 ml Ananassaft
- 700 ml Bitter Lemon

...❖ Orangen, Grapefruits und Zitronen auspressen. Saft mit Ananassaft mischen und auf Gläser verteilen. Mit Bitter Lemon aufgießen.

Runny Bunny

...❖ Für 2 Gläser

- 1 kleine Banane
- 300 ml Karottensaft
- 100 ml Orangensaft oder Apfelsaft

...❖ Banane klein schneiden und zusammen mit den Säften im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. In große Gläser über Eiswürfel gießen.

Tropical Ananas

- frische Ananas
- zerstoßenes Eis

...❖ Ananas schälen, längs vierteln und den harten Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in Stücke schneiden, in einen Mixer geben und pürieren. Ananaspüree auf Gläser verteilen und mit zerstoßenem Eis auffüllen. Umrühren.

...❖ Dies ist die einfachste und leckerste Art, einen Fruchtshake zu mixen. Auch Erdbeeren, Aprikosen, Pfirsiche, Melonen schmecken super. Wenn du Himbeeren oder Johannisbeeren nimmst, dann püriere sie erst und streiche sie dann durch ein Sieb. Sonst stören die Kernchen beim Trinken.

...❖ **Wichtig:** Die Früchte müssen absolut reif sein!



Eistee „Traube-Lemon“

...❖ Für 12 Gläser

6 Beutel Früchtetee

2 unbehandelte Zitronen

1 Liter Traubensaft

...❖ 1 Liter Wasser zum Kochen bringen, über die Teebeutel gießen. Zitronen waschen, trocknen und mit dem Sparschäler die Schale abschälen. Zitronenschale in den Tee geben und ihn 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Teebeutel herausnehmen. Den Tee mitsamt den Zitronenschalen abkühlen lassen. Schale herausnehmen. Die Zitronen auspressen und den Saft zusammen mit dem Traubensaft und dem Tee mischen. Eistee auf Gläser verteilen und Eiswürfel hineingeben.



Karibikfeeling

...❖ Für 4 Gläser

150 ml Orangensaft

150 ml Ananassaft

150 ml Birnensaft

1 Banane

...❖ Banane schälen und mit den Säften im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Zerstoßenes Eis in Gläser füllen und Mischung darübergeben.



Eistee „Kiwi-Apfel“

...❖ Für 6 Gläser

4 Beutel schwarzer Tee

2 Esslöffel Honig.....

2 Kiwis

200 ml Apfelsaft

...❖ 400 ml Wasser zum Kochen bringen, dann über die Teebeutel gießen. Den Tee 5 Minuten ziehen lassen. Teebeutel herausnehmen und den Tee mit Honig süßen. Gläser halb voll mit Eiswürfeln füllen und heißen Tee darübergießen. Mit Apfelsaft auffüllen. Kiwis schälen, in Stücke schneiden und in den Tee geben.

...❖ **Alternative:** Anstelle des schwarzen Tees kannst du auch koffeinfreien Rotbuschtee (Rooibos) nehmen.

Sunshine-Bowle

...❖ Für ca. 10 Gläser

1/2 Ananas

2 Nektarinen.....

1/2 kleine Honigmelone

2 Zitronen

4 Esslöffel Honig

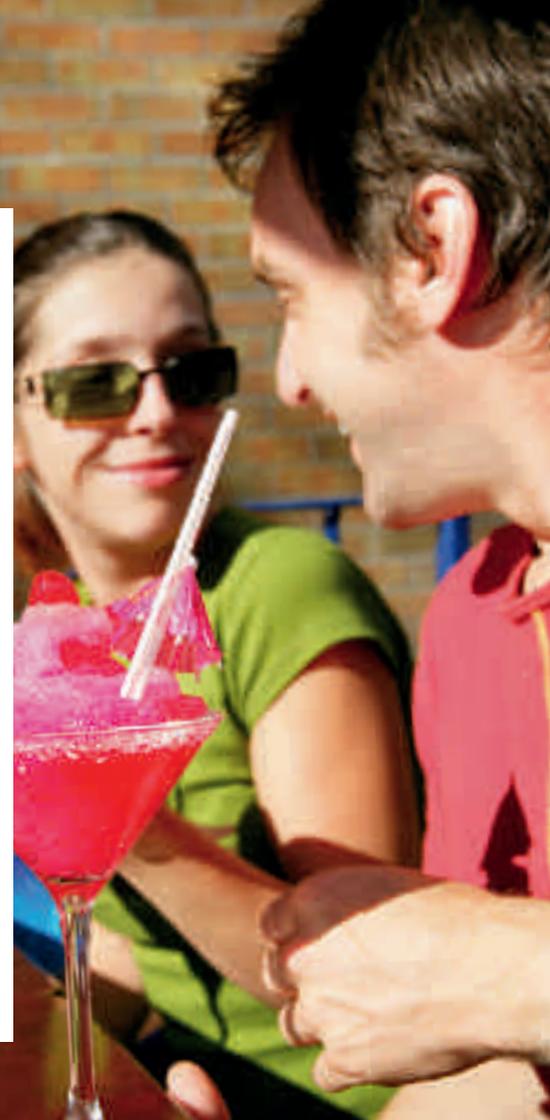
750 ml Orangensaft.....

500 ml Mineralwasser mit Kohlensäure..

...❖ Ananas schälen, den harten Strunk herausschneiden. Nektarinen halbieren, entkernen. Honigmelone entkernen und schälen. Gesamtes Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden und in eine Schüssel geben.

...❖ Zitronen auspressen, Saft mit Honig mischen und über die Früchte geben. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Orangensaft dazugeben.

...❖ Kurz bevor du die Bowle servierst, Mineralwasser dazugießen.



Kein Cocktail ohne Deko

- ❖ Orangenscheiben, Zitronenscheiben, Limettenscheiben einschneiden und an den Glasrand setzen.
- ❖ Sternfrucht (Karambole) in Scheiben schneiden, einschneiden und an den Glasrand setzen.
- ❖ Fruchtstückchen aufspießen und Spieß quer über das Glas legen.
- ❖ Kleine Zweige Pfefferminze oder Zitronenmelisse in das Glas stecken (passt besonders gut zu Eistee).
- ❖ Glasrand zuerst in Zitronensaft oder bunten Sirup, dann in Zucker tauchen.
- ❖ Blüten von Ringelblume, Kapuzinerkresse oder Borretsch an den Glasrand setzen.
- ❖ Bärchen und Lakritzschnecken auf einen Schaschlikspieß stecken und ins Glas geben.
- ❖ Bunte Strohhalme nehmen.
- ❖ Eiswürfel mit Inhalt: Beeren oder kleine Minzblättchen in den Eiswürfeln gefrieren lassen.
- ❖ Farbigen Sirup in Saftschorle träufeln. Beim Umrühren mit dem Strohhalm entstehen schöne Farbspiele.



EIS: MAL ALS WÜRFEL, MAL ZERSTOSSEN

Vor allem im Sommer kommt kein Cocktail ohne Eis aus. Mittlerweile gibt's die Würfel und das sogenannte Crushed Ice, also zerstoßenes Eis, zu kaufen. Billiger wird's, wenn du Eiswürfel auf Vorrat machst.

Und so zerkleinerst du sie: Entweder in ein Geschirrtuch packen und mit einem Hammer draufhauen oder mit einer Eismühle bzw. einem Mixer mit speziellem Eismesser zerkleinern.

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Weitere Gut Drauf-Tipps:

- #1 Immer Ärger mit der Schönheit**
Bestell-Nr.: 35550100
- #2 Open Air: Rezepte für die Grillparty**
Bestell-Nr.: 35550200
- #3 Fast Food: Essen auf die Schnelle**
Bestell-Nr.: 35550400
- #4 Die heimliche Sucht: Essstörungen**
Bestell-Nr.: 35550500
- #5 Fitness, Sport, Body**
Bestell-Nr.: 35550600
- #6 Fit ohne Pillen**
Bestell-Nr.: 35550700
- #7 Gefährliches Ziel: Traumbody**
Bestell-Nr.: 35550800

Die Gut Drauf-Tipps könnt ihr bei der BZgA,
51101 Köln, im Internet unter www.bzga.de oder
per Fax 02 21/8 99 22 57 kostenlos bestellen.



IMPRESSUM

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Die BZgA ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit.

Text: Monika Cremer

Gestaltung: www.medienwerkstatt-ecc.de

Alle Rechte vorbehalten.

Auflage: 1.250.01.09

Stand: August 2008

Bestell-Nr.: 35550200

Druck: Neef + Stumme, Wittlingen

Fotos: Fotolia.com, S. 2 © Caméleon, S. 3 © Garça Victoria, Fotolia IX, S. 6 © Stephen Coburn, S. 7 © Yuri Arcurs, S. 9 © Fotolia VI, S. 16 © Mario, S. 17 © Valentin Mosichev, angelo.gi, S. 18 © Creative images

istockphoto.com, S. 2 © Stefan Klein, S. 4 © Tony Tremblay, Pamela Moore, S. 11 © Jill Chen, S. 12, 13 © Sean Locke, S. 14 © domi_domin, S. 17 © Phil Date, S. 18 © Lise Gagne, S. 19 © Dmitriy Filippov

photocase.com, S. 3 © mila 1000

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.

Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.