

Spaß  
IM  
GLAS

alkoholfrei  
GEHT AUCH  
FRISCH

## „SPASS IM GLAS – ALKOHOLFREI GEHT AUCH FRISCH!“

Das Stadtteilsommerfest Bamberg Ost 2019 war die Ideenschmiede für das Projekt. Hier nahmen Jugendliche zum ersten Mal einen Shaker in die Hand und mixten mit Begeisterung alkoholfreie Cocktails.

Die Entwicklung einer sozialraumübergreifenden Workshop-Reihe zum Thema „Alkoholprävention“ war somit initiiert und neuer Auftrag für **ja:ba** (offene Jugendarbeit Bamberg) und **street:work** (aufsuchende Jugend(sozial)arbeit).

### **Ziel unserer Alkoholpräventionslinie ist eine:**

- Gesundheitsförderung, die auch wirklich Jugendliche erreicht
- Ganzheitliche Wissensvermittlung mit der Verknüpfung von gesunder Ernährung
- Partizipation der Jugendlichen und nachhaltige Wirkung für deren Lebensalltag

### **Unsere Zutaten sind daher:**

- Professionelle Barkeeper für eine coole und glaubhafte Wissensvermittlung
- Frische Zutaten für einen gesunden und saisonalen Ansatz
- Viele eigene Kreationen und Profirezepte zur Inspiration, die nach eigenen Vorlieben gemixt und dokumentiert werden

## „SPASS IM GLAS“

Unser Erfolgsmodell für eine Alkoholprävention die Jugendliche erreicht.

Diese Broschüre beinhaltet die Rezepte der gemeinsam entstandenen Drinks sowie Rezepte, die uns freundlicherweise von Bamberger Profis zur Verfügung gestellt wurden. Sie soll Lust machen, selbst einen Jigger, Shaker und Barlöffel in die Hand zu nehmen.

Wir wünschen euch viel Spaß dabei!





# ORANGE IS THE NEW BLACK

## ZUTATEN

4 cl Orangensaft  
3 cl Lavendelsirup  
2 cl Zitronensaft  
1 Prise Salz

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

Mit Tonic Water auffüllen.  
**Deko:** Orangenschale

Rezept von Theresa Basel



# ROTE BEETE TRAUM

## ZUTATEN

3 cl Rote Beete Saft  
2 Barlöffel Rhabarbermarmelade  
1 cl Limette  
1,5 cl Zucker

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

Mit Rhabarberschorle auffüllen.  
**Deko:** Minze

Rezept von Jugendlichen mit Janik Bitsch



# FLAMBIERTER ROSMARIN



## ZUTATEN

1 Barlöffel Orangenmarmelade  
3 cl Frischer Orangensaft  
4 cl Apfelrosmarinsirup  
1 cl Zitrone

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

Mit spritzigem Mineralwasser auffüllen.  
**Deko:** Rosmarin flambiert (kurz angezündet)

Rezept von Jugendlichen mit Janik Bitsch

# BERRY BERRY LADU



## ZUTATEN

7 cl Schwarzer Johannisbeersaft  
3 cl Zitronensaft  
3 cl Himbeersirup

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

Auffüllen mit Grapefruitlimonade (z.B. von Thomas Henry)  
**Deko:** 3 Blätter Minze

Rezept von Liem Nguyen (Schluckspecht Bamberg)



# HI MI



## ZUTATEN

1 cl Aquafaba (Kichererbsenwasser)  
4 cl Himbeersirup  
4 cl Zitronensaft  
6 Blätter Minze

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

**Deko:** Minze

Rezept von Jugendlichen

# BELLI NO



## ZUTATEN

½ Weißer Pfirsich  
(oder 4 cl Pfirsichpüree)  
Kindersekt oder Kombucha

Pfirsich pürieren und in ein Sektglas geben.

Mit Kindersekt oder Kombucha auffüllen,  
leicht umrühren.

**Deko:** bunte Zuckerwatte

Rezept von Nina Baumann



## ROOTING FOR YOU

### ZUTATEN

6 cl Apfel-Karotte-Kurkuma Saft (von Demeter)  
1 cl Zitronensaft  
1 cl Zuckersirup

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

Mit Ingwerlimonade auffüllen.  
**Deko:** Karottenstreifen

Rezept von Theresa Basel



## DEEZ NUTS

### ZUTATEN

3 cl Pistaziensirup  
2 cl Sahne  
1 cl Limette  
5 cl Maracujasaft  
5 cl Grüner Tee mit Mango

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

**Deko:** Pistazie darüber reiben.

Rezept von Theresa Basel



# FRESH CHAI



## ZUTATEN

2 cl Chaisirup  
1,5 cl Aquafaba (Kichererbsenwasser)  
3 cl Apfelsaft  
1,5 cl Zitrone

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

**Deko:** gedörrte Apfelscheibe

Rezept von Jugendlichen mit Janik Bitsch

# DER GEWINNER-DRINK



## ZUTATEN

7 cl Apfelsaft (naturtrüb)  
1 cl Rote Beete  
2 cl Orangensaft  
2 cl Zitronensaft  
1 cl Zuckersirup

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

**Deko:** Rosmarin

Rezept von Can und Muayad



THE ROOTS

## ZUTATEN

3 cl Rote Beete Saft  
2 cl Weiße Schokolade Sirup  
2 cl Zitronensaft  
2 Tropfen Orangenblütenwasser  
(wenn du es Zuhause hast)  
4 cl Roiboos Tee

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen  
Sieb in ein Glas abseihen.

**Deko:** Limettenschale

Rezept von Theresa Basel



RED VELVET

## ZUTATEN

6-8 Himbeeren  
2 Kardamomkapseln  
(In den Shaker geben und zerdrücken)  
3 cl Vanillesirup  
2 cl Limette  
4 cl Cold Brew Kaffee (siehe Rezepteliste Sirup)  
2 cl Leitungswasser

Alle Zutaten in den Shaker geben.  
Auf Eis shaken und mit einem feinen Sieb  
in ein Glas abseihen.

**Deko:** Himbeeren

Rezept von Theresa Basel





## LIMONADENGRUNDREZEPTE

### ZUTATEN

Für die verschiedenen Limonaden braucht ihr 4 cl eines Sirups und 2 cl frisch gepressten Zitronen- oder Limettensaft.

Das restliche Glas mit Sprudelwasser auffüllen.

Für den Frischekick schmeckt die Limo am besten auf Eis.

## SIRUPREZEPTE

### ZUCKER SIRUP

250 ml Wasser

250 g Zucker

Zubereitung:

Erhitzt das Wasser mit dem Zucker bei ständigem Rühren in einem Topf. Das macht ihr so lange, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

### Rooibos Sirup

250 ml Wasser

250 g Zucker

10 g Rooibostee

Zubereitung:

Auch hier lasst ihr alle Zutaten miteinander aufkochen. Dann weiter 10 Min. auf niedriger Stufe köcheln lassen. Zum Schluss den Tee abseihen.

### CHAI SIRUP

1 Teelöffel (TL) Muskat

1 TL Ingwer

1 TL Kardamom

1 TL Nelken

Ein halber TL Zimt

666 ml Wasser

666 g Zucker

Zubereitung:

1. Gewürze im Wasser 30 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.  
2. Gewürze abseihen, den Zucker in die Flüssigkeit geben und darin auflösen.

### APFEL-ROSMARIN-SIRUP

250 ml naturtrüber Apfelsaft

200 g Zucker

1 Bund Rosmarin

Zubereitung:

Lasst alle Zutaten miteinander aufkochen. Dann weiter 10 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Zum Schluss den Tee abseihen.

### VANILLESIRUP

250 g Zucker

250 g Wasser

1 Vanilleschote

Zubereitung:

1. Ihr schneidet die Vanilleschote der Länge nach auf und kratzt das Mark heraus.  
2. Gemeinsam mit dem Wasser und Zucker lasst ihr die Flüssigkeit aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.  
3. Anschließend lasst ihr den Sirup ca. 5 Minuten auf geringer Hitze köcheln.

## HIMBEERSIRUP

250 g Himbeeren (frisch oder gefroren)  
200 g Zucker  
250 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Ihr gebt die frischen oder auch gefrorenen Himbeeren zusammen mit dem Zucker und dem Wasser in einen kleinen Topf und lasst das Ganze auf kleinster Stufe 10 Minuten köcheln.  
Rührt dabei immer wieder mal durch, damit nichts anbrennt.
2. Anschließend schüttet Ihr das Ganze durch ein feines Sieb in eine heiß ausgespülte Glasflasche oder ein Marmeladenglas. Durch das Sieb landen keine Kerne im Sirup.
3. Danach wird die Flasche oder das Glas fest verschlossen und zum Abkühlen auf die Seite gelegt.  
Durch das Liegen berührt der heiße Sirup den Deckel und das Ganze bleibt länger haltbar (da die Bakterien/Keime durch die Hitze abgetötet werden).  
Ein Marmeladenglas stellt Ihr einfach auf den Kopf.

## WEISSER SCHOKOLADENSIRUP

200 g Zucker  
200 ml Wasser  
100 g Weiße Schokolade

### Zubereitung:

1. Gebt den Zucker mit dem Wasser zusammen in einen kleinen Kochtopf und verrührt ihn mit einem Schneebesen.
2. Lasst die Flüssigkeit unter Rühren aufkochen, bis der Zucker sich komplett aufgelöst hat.
3. Zerknecbt die Schokolade in die einzelnen Stücke und gebt sie in den kochenden Sirup. Rührt so lange, bis die Schokolade komplett aufgelöst ist.
4. Den Sirup noch etwa 1 Minute lang weiterköcheln lassen und dann vom Herd nehmen. Dann nur noch kalt werden lassen und fertig!

## LAVENDELSIRUP

250 g Zucker  
250 ml Wasser  
3 EL Zitronensaft  
3 El getrockneter Lavendel

### Zubereitung:

1. Lasst den Zucker, Wasser und Zitronensaft unter Rühren in einem Topf erhitzen und ca. 5 Minuten leicht köcheln.
2. Nehmt den Topf vom Herd und rührt die Lavendelblüten unter.
3. Nun lasst den Topf abgedeckt mit dem Sirup einen Tag durchziehen.
4. Gießt dann den Sirup durch ein Sieb oder einen Kaffee-/ Teefilter ab.

## COLD BREW (kalt aufgebrühter Kaffee)

Cold Brew ist eine Art der Kaffeezubereitung, die ohne kochendes Wasser auskommt. Das hat den Vorteil, dass weniger Bitterstoffe aus dem Kaffee gelöst werden und dieser fruchtiger oder schokoladiger schmeckt (je nach Sorte gibt es natürlich starke Unterschiede).

15 g Kaffeepulver (am besten grob gemahlen, das macht das Filtern leichter)  
250 ml Wasser

### Zubereitung:

1. Nimm ein offenes Gefäß (Flasche, Kanne, großes Glas)
2. Fülle Kaffeepulver und Wasser hinein → Gut umrühren
3. Verschließe das Gefäß mit Frischhaltefolie
4. 12-24 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen
5. Durch ein Teesieb und danach nochmal durch einen Kaffeefilter filtern.

Cold Brew kann auch einfach so getrunken werden und macht sich im Sommer super im Eiskaffee.  
Natürlich könnt ihr auch koffeinfreien Kaffee nehmen.



### KEINEN COCKTAILSHAKER ZUR HAND? – KEIN PROBLEM!

Vielleicht besitzt ihr keinen Shaker, Jigger oder weiteres Bartenderutensil und wollt euch auch keines zulegen? Dann schnappt euch doch einfach ein großes Marmeladenglas oder einen Tetra Pak zum Verschließen. Wichtig ist nur, dass die Öffnung groß genug ist, damit ihr auch Eiswürfel hineinbekommt und das Gefäß Platz zum Shaken hat.

Zum Abseihen von ungeliebten Kernen, Grünzeug oder Eiswürfel reicht auch ein ganz normales kleines Sieb. Wenn ihr keinen Barlöffel parat habt, benutzt einfach einen Teelöffel und anstatt eines Jiggers könnt ihr auch einen normalen Messbecher benutzen, der auch geringere Mengen an Flüssigkeit skaliert. Alternativ dazu könnt ihr auch ein Schnapsgläschen aus Omas Schrank zur Hand nehmen. Diese haben meistens ein Füllvolumen von 2 cl oder 4 cl. Oder probiert es mit einem Eierbecher. Eurer Kreativität sind an dieser Stelle keine Grenzen gesetzt.

UND JETZT, RAN AN DIE SHAKER  
UND VIEL SPASS BEIM AUSPROBIEREN!

## ja:ba und street:work

„SPASS IM GLAS“ wird im Rahmen des Programms „JUGEND STÄRKEN im Quartier“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), das Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz, Bau und Reaktorsicherheit (BMUB) und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

Ein herzliches Dankeschön geht hiermit auch an das Alkoholpräventionsprojekt für Kinder und Jugendliche „HaLT Bamberg“, durch welches der Druck der Broschüre ermöglicht wurde.



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Bundesministerium  
des Innern, für Bau  
und Heimat



Europäische  
Union



Europäischer Sozialfonds  
für Deutschland

Zusammen.  
Zukunft.  
Gestalten.



ja:ba  
offene jugendarbeit bamberg

