

Amuse bouche Sommerliche Cocktails





Wir mixen leckere, alkoholfreie und vitaminreiche Sommerdrinks. Lassen Sie sich inspirieren und lernen Sie neue Rezepte für Ihre nächste Tavolata kennen!





Trinken

- Körper besteht aus ca. 60% Wasser
- Durst spüren nicht alle gleich
- Im Alter nimmt das Durstgefühl ab



Was trinken

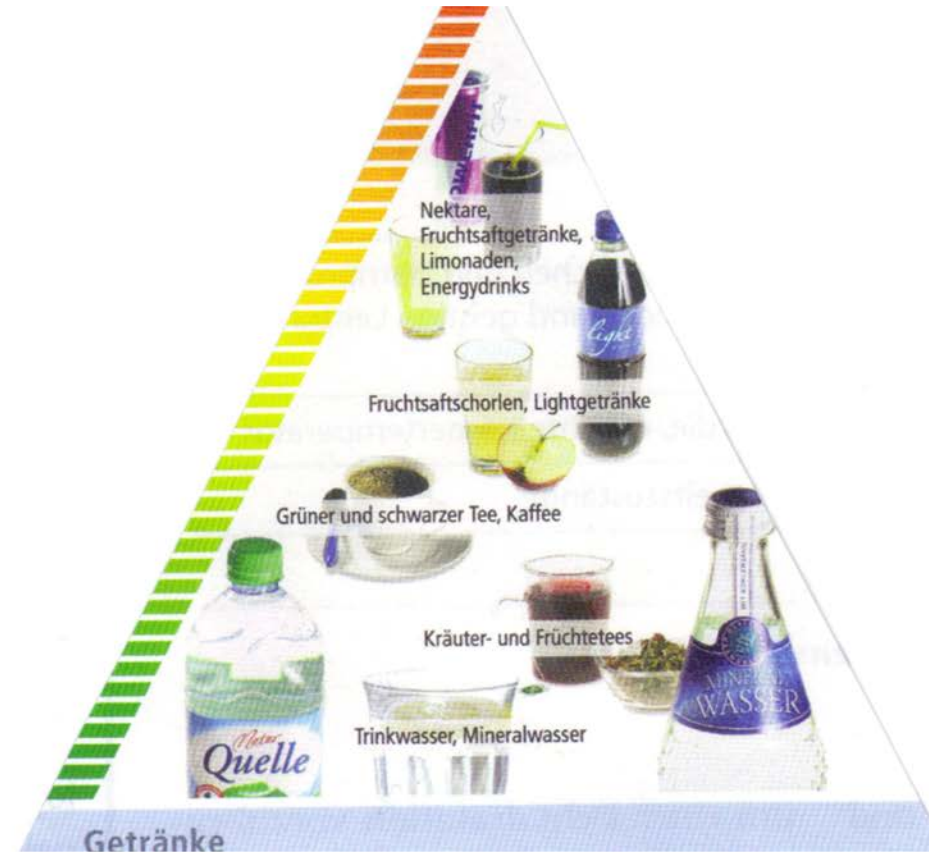
- Wasser ist langweilig?
- Süssgetränke liefern zu viel Zucker: kein geeigneter Durstlöscher
- Alkohol nur in Massen: kein geeigneter Durstlöscher



Getränke-Pyramide

Quelle:

Deutsche Gesellschaft
für Ernährung



Trinkmenge pro Tag

- 1.5 - 2 Liter ungesüsste Getränke
- Max. 5 Tassen Kaffee
- Max. 5dl Light Getränke
- Limonaden, z.B. Cola, Eistee, Fanta, haben 10% Zucker (1 Liter enthält 100g Zucker)
- Fruchtsäfte sind keine Durstlöscher (>10% Zucker)
- Milchmischgetränke, z.B. Kaffee- Latte, Lassi, Comella, Yoghurtdrink, sind keine Durstlöscher (ca. 15% Zucker, 4% Eiweiss, 4% Fett), sondern Nahrungsmittel.



Richtwert für Alkohol

- Bei Frauen: 10g reiner Alkohol pro Tag
- Bei Männern: 20g reiner Alkohol pro Tag

10g Alkohol sind enthalten in:

- 4cl Schnaps
- 1dl Sekt oder Wein
- 2.5dl Bier
- 3dl Alcopop



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)



Geeignete Getränke

- Wasser
- Tee

- Fruchtsäfte
- Gemüsesäfte



Wasser

Mit Aroma:

- Zitrone, Orange, Grapefruit
- Himbeeren
- Gurke
- Pfefferminz, Zitronengras, Ingwer, Basilikum



Tee und ihre Wirkung

- Pfefferminz (hilft bei Übelkeit)
- Lindenblüten (kühlend, bei Fieber)
- Hagebutte (harntreibend)
- Rooibusch (antioxidative Wirkung)
- Schwarztee (für die Verdauung, anregend)
- Weisser Tee (kühlend, entzündungshemmend)
- Verveine/Eisenkraut (Beruhigung)



Eiswürfel

- Mit Kräutern
- Mit Beeren
- Essbare Blüten
(z.B.: Lavendel, Borretsch, Schlüsselblume)
- Fruchtsaft einfrieren
- In verschiedenen Grössen (crushed Ice, grosse Kugeln, Figuren)



Mixen



- Balance (süß, sauer, bitter)
- Farbe
- Kohlensäure ja oder nein



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)



Sauer

- Zitrone
- Limette
- Grapefruit
- Essig



Süss

- Zuckersirup
- Ahornsirup (Honig löst sich nicht so gut)
- Agavendicksaft
- Zucker (Rohrohrzucker, Kokosblütenzucker)



Deko Ideen

- Pfefferminzblätter
- Früchte und Beeren
- Zuckerrand
- Röhrli, Schirmchen (jeder kennt sein Glas)



Polyphenol

- Zur Prävention von alters- und ernährungsbedingten Erkrankungen
- Obst und Gemüse: Äpfel, Beeren, Oliven, Trauben, Zwiebeln
- Nüsse
- Tee
- Diese Art von Pflanzenstoffen können nicht in Tabletten verpackt werden, darum Genuss pur empfehlenswert.



Polyphenol

- 5x Früchte und Gemüse am Tag
- 1 Handvoll Nüsse täglich
- Mit Kräutern, Zwiebeln und Knoblauch würzen
- Schwarz- und Grüntee
- Oliven- und Rapsöl

- Blutdrucksenkend, Immunsystem, Anti-Aging, Krebs, Diabetes mellitus Typ 2, Entzündungshemmend, Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Gesteigerte Hirndurchblutung, Verminderung von Entzündungen der Nervenzellen

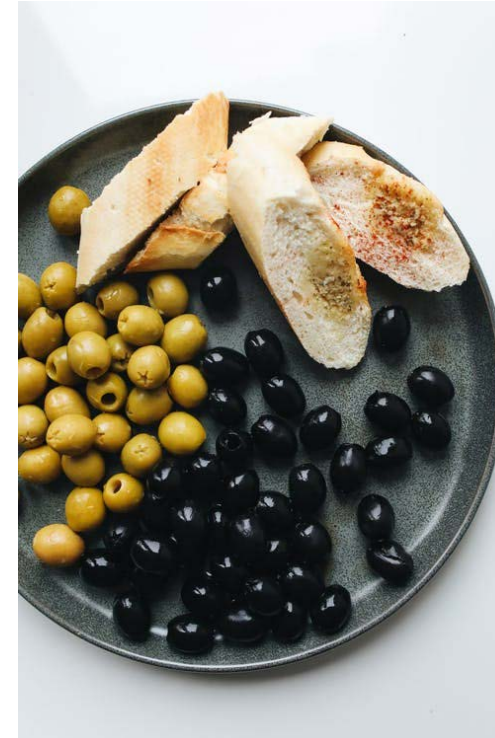


Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)



Polyphenol: Apero, Snacks

- Nüsse, mit Rosmarin
- Baumnüsse
- Oliven



Bar-Utensilien



Das richtige Glas



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)

Alkoholfreie Sangria (6 Gläser)

- 200 ml **Traubensaft**
- 300 ml Apfelsaft
- 300 ml **Schwarz-** oder Früchtetee
- 300 - 400 g geschnittene Früchte
- 2 - 3 EL Zitronensaft
- nach Belieben etwas Grenadine



COLD WHITE TEA INFUSION (Fooby.ch)

- 1 Liter Wasser
- 2 Stängel Zitronengras , gequetscht
- 4 Beutel **White Tea** (z.B. Lipton White Tee)
- ½ Bio-Zitrone, in Scheiben
- 2 cm Ingwer, in Scheiben
- 2 EL Honig
- 50 g **Himbeeren**
- 50 g **Heidelbeeren**
- 1 Zweig Pfefferminze
- Eiswürfel



Himbeer-Basilikum-Bowle (Betty Bossi)

- 5 dl Wasser
- 50 g Zucker
- 1 Vanillestängel
- 2 Zweiglein **Basilikum**
- 250 g **Himbeeren**
- 2 EL Zucker
- 1 TL Vanillezucker
- 1 Bio-Zitrone, in Scheiben
- 3 dl Mineralwasser mit Kohlensäure, kalt
- 4 dl Apfelschorle, kalt
- einige kleine **Basilikumblätter**



Video Blaues Kreuz

MovieStar by Blue Cocktail Bar

<https://www.youtube.com/watch?v=CGttljeyo3w&t=93s>



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)



Links



- <https://bluecocktailbar.ch/>
- [https://fooby.ch/de/rezepte/erfrischung-ohne-alkohol.html?queryFeed1=&startFeed1=0&filtersFeed1\[treffertyp\]=rezepte](https://fooby.ch/de/rezepte/erfrischung-ohne-alkohol.html?queryFeed1=&startFeed1=0&filtersFeed1[treffertyp]=rezepte)



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: migros-engagement.ch





Zum Wohl!



Tavolata ist ein Projekt des Migros-Kulturprozent, Teil des gesellschaftlichen Engagements der Migros-Gruppe: [migros-engagement.ch](https://www.migros-engagement.ch)