

Oliver
Schwarzwald



High level Zero

Die
faszinierende
Welt^{der}
alkoholfreien
Drinks

G|U





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)

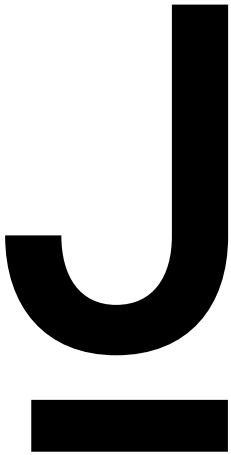
Aber weil er vom Feiern und vom Essen und Trinken, vom Gästebewirten und vom Genießen nicht lassen wollte, wurde er vom Trink-Könner zum Nicht-Trinken-Könner auf höchstem Niveau. Sein Blog »High Level Zero« ist vielleicht der kundigste, ästhetischste und kulinarisch ambitionierteste Beitrag, den es zum 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?**



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 »Carmagnole« 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

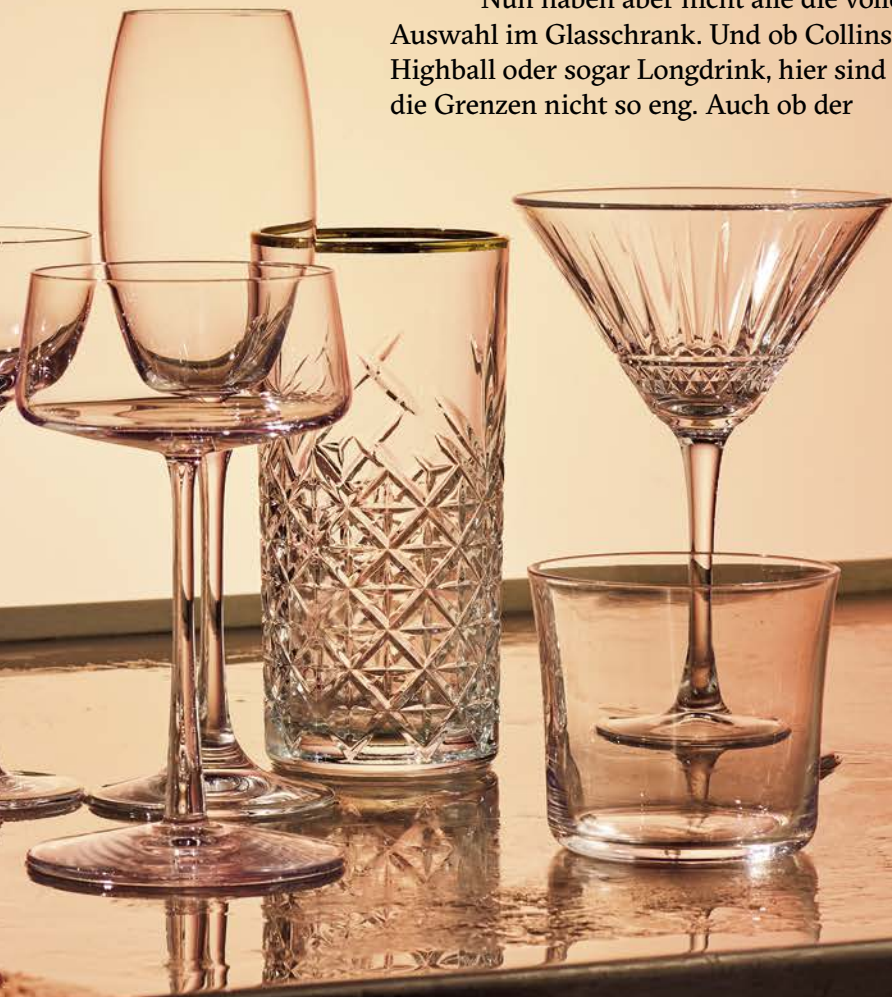
Wenn wir »Cocktails« sagen, müssen wir auch »Gläser« sagen. Denn Cocktails werden in verschiedenen Gläsern serviert. So mancher Cocktail, ob alkoholfrei oder nicht, erfordert eine spezielle Darreichungsform. Manche Gläser heißen sogar wie der dazugehörige Drink: Der Collins oder »ein« Martini bezeichnen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

slcs

White Nugroni	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
Nogroni	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 wunder-vollen 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 gebal-let 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-Alter-native Bundabergs Ginger Brew. Es hat eine leichte Ingwerschärfe und noch weniger Süße. In diesem Sinne: Grow(n) up Shirley!