

Rezeptheft von Schülerinnen und Schülern aus ganz Österreich im Rahmen der Aktion „Mein Trinkpass“

WASSER- COCKTAILS



APA

generation
www.generationblu.at
blu:

 Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

Wasser-Cocktails

Heidelbeere, Minze, Gurke, Erdbeere, Basilikum, Sellerie oder Weintraube – zerdrückt, in Stückchen geschnitten, aufgespießt oder im Mixer zerkleinert – all das können die Geheimnisse für den besten Wasser-Cocktail sein! Und genau das wollten wir von euch wissen, denn wir haben Schülerinnen und Schüler aus ganz Österreich aufgerufen, sich ihren eigenen Wasser-Cocktail auszudenken, diesen zu mixen und uns das Rezept zu schicken. Das Echo und die Kreativität waren gewaltig! Tausende Cocktail-Ideen haben uns erreicht und wir können euch hier einen kleinen Auszug aus der Vielfalt der unterschiedlichen Mixvarianten in Form dieses Rezeptheftchens präsentieren. Einfach zum Nachmixen oder als Anstoß, selbst kreativ zu werden und ein eigenes Rezept zu schaffen.

Saisonal und regional

Wenn ihr euren eigenen Wasser-Cocktail zusammenstellen wollt, bitte denkt daran, möglichst solche Zutaten zu nehmen, die aus der Region kommen und gerade saisonal verfügbar sind – so wird der Cocktail auch zum nachhaltigen Genuss!

Jetzt wünschen wir euch viel Freude beim Schmökern und Nachmixen der Wasser-Cocktails!

Euer Trinkpass-Team



Rezeptidee der LBS Theresienfeld, 1LH7b

Secret Garden in May

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- Einige Waldbeeren
- 1 Dolde Holunderblüten
- Rosenblätter

Die Zutaten für diesen romantischen Wassercocktail können Ende Mai/Juni auch am Waldrand oder im eigenen Garten gefunden werden.

Das machst du:

- Die gewaschenen Waldbeeren zerdrücken und in ein Glas geben
- Eine Dolde Holunderblüten samt Stiel hinzufügen
- Das Ganze mit Rosenblättern bestreuen (nur ungespritzte Rosen verwenden)
- Das Glas mit eiskaltem Wasser auffüllen

Und nun genieße es!

Rezeptidee aus der
NMS Oberpullendorf

Mixo Mix

Das brauchst du:

*(Mengenangabe für einen
Krug)*

- 10 Weintrauben
- 5 Himbeeren
- 4 Kamillenblüten
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 5 Blätter Minze
- Ein paar Eiswürfel
- Prickelndes Mineralwasser

Das machst du:

- Früchte waschen
- Zitrone und Orange auspressen und den Saft in den Krug geben
- Zuerst die Eiswürfel, dann Minzeblätter, Weintrauben, Himbeeren und Kamillenblüten hinzugeben
- Mit dem Mineralwasser den Krug auffüllen

**Und jetzt in Gläser
ausschenken und mit einem
Lächeln trinken!**

Rezeptidee aus der HAK Stegersbach

Sommer

Das brauchst du:

(Mengenangabe für einen Krug)

- 350 ml prickelndes Wasser
- Eine Handvoll Brombeeren
- Eine Kiwi
- ½ Zitrone

**Lass es dir
schmecken!**

Das machst du:

- 350 ml Wasser in ein Gefäß füllen
- Die Kiwi in Scheiben schneiden
- Die gewaschenen Brombeeren hinzugeben
- Die Zitrone auspressen und dazugeben
- Mit einem Strohhalm dekorieren und voilà – fertig ist das perfekte Sommergetränk für heiße Tage!





Rezeptidee der 2DHL der HLW Hollabrunn

Das HIZI Wasser

Das brauchst du:

(Mengenangabe für einen Krug)

- 15 Blätter Zitronenmelisse
- 1 Packung Himbeeren
- 1 Zitrone
- 1 Liter Leitungswasser oder Mineralwasser

Das machst du:

- Zitronen in Scheiben schneiden
- Zitronenmelisse vom Stängel abzupfen
- Den Krug mit allen Zutaten befüllen
- Den Krug mit der gewünschten Menge Wasser befüllen und umrühren
- Mit einer Zitronenscheibe den Krug dekorieren

**Und jetzt erfrischend
deinen Durst löschen!**

Rezeptidee der NMS
Alpbach, 2b

Anni's Pfirsichmix

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- 125 ml Pfirsichsaft
- 1 Orangenscheibe
- 2 Eiswürfel
- Eine Handvoll Beeren
(Blaubeeren, Himbeeren)
- Minze
- Mineralwasser oder
Leitungswasser

Das machst du:

- Pfirsichsaft in ein Glas füllen
- Die Beeren und die Eiswürfel
dazugeben
- Danach das Glas mit Wasser auffüllen
- Eine Orangenscheibe in der Hälfte
durchschneiden und auf das Glas
stecken
- Den Cocktail noch mit Minze verzieren

**Und nun noch einen
Trinkhalm in das Glas gesteckt
und los geht's!**

Rezeptidee der Franziskusschule, Ried, 2A

Pink Fluffi

Unicorn on the Beach

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- Eine Wassermelone
 - Ein Glas Wasser
 - In Eiswürfel eingefrorene Früchte
 - Eine (oder auch mehrere) Weintraube/n
 - Eine halbe Zitrone
 - Eine Limette
 - Ein Blatt Zitronenmelisse
- + Dekoration (z. B. Zucker am Rand des Glases)

Das machst du:

- Ein Viertel von der Wassermelone, die halbe Zitrone und die Weintraube/n in das Glas Wasser pressen
- Eine Scheibe von der Limette auf den Rand des Glases stecken
- Mit dem Blatt der Zitronenmelisse dekorieren

**Und jetzt erfrischend
deinen Durst löschen!**

TIPP



So machst du
dekorative und
leckere Eiswürfel mit
Beeren, Obst oder
Kräutern!

Besonders gut für coole Eiswürfel eignen sich:

Beeren wie Blaubeeren, Himbeeren, Brombeeren, Erdbeeren

Frische Kräuter wie Basilikum oder Minze oder auch essbare Blüten

Größere Früchte oder Gemüse in kleinere Würfel geschnitten

Die Beeren, Kräuter oder Früchte sollen dabei nicht über den Eiswürfelbehälter herausragen

1. Beeren, Kräuter, Früchte in die Eiswürfelbehälter (je z.B. eine Beere je Eiswürfelzelle) legen
2. Größere Früchte oder Gemüse in Würfelgröße schneiden
3. Dann den Eiswürfelbehälter mit Wasser bedecken
4. Ab ins Gefrierfach
5. Wenn sie gefroren sind, den Wassercocktail damit kühlen und verzieren

Rezeptidee der VS Angerberg

3G-Cocktail gesund-grün-gut

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- Einige Blätter Pfefferminze
- Eine Handvoll Babyspinat
- 2 Salbeiblätter
- Etwas Maggikraut
- Eine Handvoll Brennesseln (frische Triebe)
- Ein paar Blätter Vogelmierie (falls es besorgt werden kann)
- 1 kleine Banane
- 1 Orange
- 1 Zitrone

So funktioniert's:

- Orange und Zitrone auspressen und in einen Mixer schütten
- Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles mit Leitungswasser auffüllen (für 0,25 L)
- Alles durchmischen und in ein Glas füllen
- Das Glas mit einer halbierten Orangenscheibe dekorieren
- „Blüteneiswürfel“ und Strohalm dazugeben
- Eventuell mit Blumenblüten dekorieren

Fertig ist das grüne Erlebnis!

Der Cocktail Würfel

Mal was anderes – überlasse doch dem Zufall, was in deinen Wasser-Cocktail kommt! Wie du die gewürfelten Zutaten verwendest – ob im Ganzen, geschnitten, auf Holzstäbchen gefädelt, als Dekoration oder im Mixer zerkleinert, bleibt deiner Kreativität überlassen!



Minze



Gurkenscheibe



Ribisel



Basilikum



Himbeere



Erdbeere

Die Cocktail-Würfel-Idee stammt aus der LBS Theresienfeld



Salbei



Apfel



Heidelbeere



Kirsche



Weintraube

So geht's: Bastle dir zwei Würfel, indem du die nachfolgenden Vorlagen ausschneidest, zu einem Würfel faltest und an den Laschen zusammenklebst. Dann würfle abwechselnd mit den beiden Würfeln je zwei mal. Die Zutaten, die du dabei gewürfelt hast, kommen mit Wasser in deinen Cocktail!



Rosmarin



Rezeptidee der VS Rohrwassergasse, 3a, Wien

Glückscocktail

Das brauchst du:

(Mengenangabe für einen Krug)

- ½ Liter prickelndes Mineralwasser
- 3 Orangen
- 20 dag Brombeeren
- 20 dag Ribisel
- 20 dag entkernte Kirschen
- 2 Birnen
- 2 Äpfel
- Ein paar Blätter Minze
- Hollersaft

Das machst du:

- Orangen auspressen
- Beeren und Obst waschen
- Birnen und Äpfel in mundgerechte Stücke schneiden
- Alles in einen Krug füllen
- Mit dem Wasser und dem Hollersaft auffüllen
- Mit Minzblättern dekorieren

**Klingt doch nach
einem Durstlöcher, der
glücklich macht!**



Rezeptidee der VS Weiz, 4b

MaKiWaGu-Cocktail

Das brauchst du:

(Mengenangabe für einen Krug)

- ½ Liter Wasser
- 1 Marille
- 2 Kirschen
- ¼ Wassermelone
- 3 Scheiben Gurken
- 1 Minzblatt

Das machst du:

- Marille waschen, entkernen und mit der Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden
- Kirschen bei Bedarf auch entkernen
- Alles in einen Krug geben und mit dem Wasser auffüllen
- Mit dem Minzblatt dekorieren

**Und fertig ist der
MaKiWaGu Cocktail!**

Rezeptidee des Wiedner Gymnasiums,
Wiedner Gürtel, Wien, 3br.

Leos Cocktail

Das brauchst du:

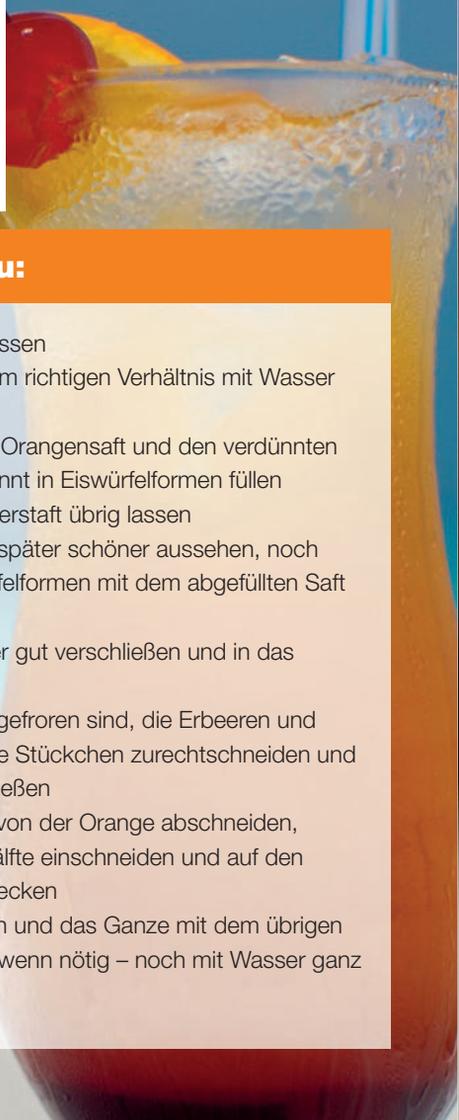
*(Mengenangabe für
ein Glas)*

- 2 Orangen
- Erdbeeren
- Holundersirup
- Wasser
- Blumen
- Stäbchen

**Lecker – da kannst
du dich schon auf
das Schmelzen der
Eiswürfel freuen!**

Das machst du:

- Eine Orange auspressen
- Den Holundersirup im richtigen Verhältnis mit Wasser verdünnen
- Den ausgepressten Orangensaft und den verdünnten Holundersirup getrennt in Eiswürfelformen füllen
- Noch etwas Holunderstaft übrig lassen
- Damit die Eiswürfel später schöner aussehen, noch Blüten in die Eiswürfelformen mit dem abgefüllten Saft geben
- Die Eiswürfelbehälter gut verschließen und in das Gefrierfach legen
- Wenn die Eiswürfel gefroren sind, die Erdbeeren und eine Orange in kleine Stückchen zurechtschneiden und am Stäbchen aufspießen
- Noch eine Scheibe von der Orange abschneiden, halbieren, bis zur Hälfte einschneiden und auf den Rand des Glases stecken
- Eiswürfel dazugeben und das Ganze mit dem übrigen Holundersaft und – wenn nötig – noch mit Wasser ganz auffüllen



Rezeptidee der NMS Hittisau, 4b

The fire of fruits

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein großes Glas)

- 150 ml Mangosaft
- 25 ml Blutorangensaft
- 25 ml Ananassaft
- 100 ml Mineralwasser
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Granatapfelkerne
- Crasheis

Das machst du:

- Am Glas einen Zuckerrand machen: Den oberen Glasrand mit dem Zitronensaft einreiben, den Zucker auf ein kleines Tellerchen streuen und das Glas mit dem Rand andrücken.
- Alle flüssigen Zutaten (bis auf den Zitronensaft) mit dem Crasheis in einen Shaker geben
- Durchschütteln und ins Glas leeren (alternativ gleich ins Glas schütten und durchrühren)
- Mit den Granatapfelkernen garnieren

Da lässt das „Fruchtfeuer“ nicht lange auf sich warten!

Mirjams erfrischendes Sommergetränk

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- Waldbeeren
- Weintrauben
- Himbeeren
- Erdbeeren
- ½ Zitrone
- Kaltes Leitungswasser

Das machst du:

- Leitungswasser in ein Glas füllen und in den Kühlschrank stellen
- Lieblingsfrüchte zur Hand nehmen und waschen
- In beliebiger Reihenfolge auf Holzspieße stecken
- Zitrone auspressen und den Saft in das kühlgestellte Wasser geben
- Die Fruchtspieße und einen bunten Strohhalm in das Zitronenwasser geben
- Zur Verzierung noch eine Erdbeere und eine Scheibe Zitrone auf den Glasrand stecken

**Das ist mal eine
beerige Überraschung
für einen schönen
Cocktail!**

Rezeptidee der VS Stainach

Super Cocktail

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- 4 Erdbeeren
- ½ Kiwi
- 1 Karotte
- 1 Kirsche
- 1 Apfelspalte
- 1 Blatt Zitronenmelisse
- 1 Stückchen Tomate
- 4 Marillen
- 8 cl Mineralwasser

Das machst du:

- Zutaten waschen
- Kiwi schälen und Kirsche und Marillen entkernen
- Alles etwas zerkleinern und mit dem Wasser in einen Mixer geben
- Gut mixen und alles in ein Glas schütten
- Der Cocktail kann mit einem Früchtespieß, Trinkhalm und Cocktailschirmchen verziert werden!

**Ein toller Cocktail
mit super viel Power!**

Rezeptidee der VS Wolfsegg, Oberösterreich

KAPFANGER

Das brauchst du:

- (Mengenangabe für ein Glas)*
- Karotte (2 Stk.) **KA**
 - Apfel (2 Stk.) **PF**
 - Orange (1 Stk.) **ANG**
 - Wasser **ER**

Nun weißt du auch, wie der
Cocktailname entstanden ist.

Das machst du:

- Äpfel vierteln und mit den Karotten in der Saftpresse entsaften
- Orange halbieren und von Hand auspressen
- Frisch gepressten Apfel-Karotten-Orangensaft mit Wasser vermischen

Jetzt kannst du den
herrlich-erfrischenden und
vitaminreichen Wassercocktail
genießen!

Rezeptidee der VS Stainach

Jannick's Wassercocktail

Das brauchst du:

(Mengenangabe für ein Glas)

- 3 grüne Eiswürfel
- 3 rote Eiswürfel
- 5 frische Zitronenmelissenblätter
- 4 frische Erdbeeren
- 8 Gänseblümchen
- 1/8 Mineralwasser

**Strohalm rein
und den leckeren
Wassercocktail
genießen!**

Das machst du:

- Zuerst die Eiswürfel herstellen
 - Für die grünen Eiswürfel entweder Gerstengraspulver mit Wasser vermischen oder einen Smoothie aus Kräutern mixen
 - Für die roten Eiswürfel Himbeersirup mit Wasser verdünnen. Diese dann in Eiswürfelschalen geben und einfrieren.
- In ein Cocktailglas zuerst Zitronenmelisse, dann grüne Eiswürfel einfüllen
- Dazwischen die Gänseblümchen einstreuen
- Oben rote Eiswürfel und Erdbeerstückchen ins Glas einfüllen
- Zum Schluss mit Mineralwasser aufgießen und dekorieren

Die Cocktails

Secret Garden in May	Seite 4
Mixo Mix	Seite 5
Sommer	Seite 6
Das HIZI Wasser	Seite 7
Anni's Pfirsichmix	Seite 8
Pink Fluffi Unicorn on the beach	Seite 9
Tipp für dekorative Eiswürfel	Seite 10
3-G Cocktail	Seite 11
Cocktail Würfel	Seiten 12+13

im Überblick



Glückscocktail

Seite 14

MaKiWaGu-Cocktail

Seite 15

Leo´s Cockail

Seite 16

The fire of fruits

Seite 17

Mirjams erfrischendes Sommergetränk

Seite 18

Super Cocktail

Seite 19

KAPFANGER

Seite 20

Jannick´s Wassercocktail

Seite 21

Unser Wasser steckt voller Überraschungen

Nicht nur pur getrunken dient Wasser als bester Durstlöscher – mit wenigen Zutaten und Handgriffen wird es zur kreativen Köstlichkeit. In diesem Rezeptheft findest du Ideen und Anregungen, wie du aus einem Glas oder Krug Wasser einen herrlichen Wasser-Cocktail zaubern kannst.

**Wir wünschen euch viel Freude
und vor allem gutes Gelingen!**

**Weitere spannende Informationen
zum Thema Wasser bekommst
du auf www.generationblue.at**

Impressum

AQA GmbH, Neudegggasse 17, 1080 Wien, trinkpass@aqg.at
Wien, 2017