

Heiße Genüsse für die kalte Jahreszeit

Rezepttipps von Romana Schneider-Lenz, LK OÖ

Die Tage werden kürzer und kühler, die Getränke heißer. Was wärmt Leib und Seele besser, als ein Häferl Glühmost oder alkoholfreier Fruchtpunsch. Aus heimischen Zutaten wie Most, Fruchtsäften, Trockenobst und Sirupen lassen sich in Kombination mit duftenden Gewürzen eine unglaubliche Vielfalt an neuen wärmenden Geschmackserlebnissen zaubern. Die Natur ruht – der Mensch genießt. Vielleicht bedanken wir uns beim nächsten Winterspaziergang bei unseren Obstbäumen, was sie uns alles an Seelenwärmern liefern. Danke, lieber Birnbaum...



Tipps für die Herstellung von regionalen Heißgetränken:

- Mischen Sie Ihren „Seelenwärmer“ am besten selbst. Nur so, wissen Sie auch wirklich was drin ist. Fertig gekaufte Mischungen aus dem Handel (Punsch, Glühwein, Jagatee etc.) bestehen sehr oft aus minderwertigen Alkoholika und künstlichen Aromen.
- Innovative bäuerliche Obstproduzenten bieten seit einiger Zeit ausgezeichnete fix-fertige Glühmoste bzw. alkoholfreien Fruchtpunsch an. Hier werden nur beste und „echte“ Zutaten verwendet. Diese Produkte sind auch ein nettes Mitbringsel in der Vorweihnachtszeit.
- Nur gute Grundprodukte geben auch ein gutes Endprodukt. Verwenden Sie beste Moste, Säfte etc. aus der Region.

- Beim Süßen kann man anstelle von Honig oder Zucker auch mit Kräutersirupen (Holunderblüten-, Rosenblüten-, Löwenzahnsirup etc.) verwenden – bringt neue Aromen und kulinarische Abwechslung. Wer gerne eine leichte Karamellnote haben möchte, kann anstelle von Kristallzucker auch heimischen Voll-, Braun- oder Kandiszucker verwenden.
- Auch Trockenfrüchte wie Kletzen, Apfel-, Quitte- oder Birnenstücke, Dörrzwetschen, Wildfrüchte bringen natürliche Fruchtsüße und feine Geschmacksnuancen.
- Abgerundet wird mit Gewürzen wie Zimtstangen, Sternanis, Gewürznelken, Vanilleschoten, Kardamon, Saft und Schale von unbehandelten Zitrusfrüchten etc.
- Die Mühlviertler Bergkräuter bieten ein sehr harmonisches Glühmostgewürz an – sehr empfehlenswert.
- Gewürze in einem Teefilter oder Teeei mitkochen – so ersparen Sie sich das lästige „Ausfischen“.
- Wer es gerne „geistig“ mag, kann mit regionalen Bränden bzw. Likören je nach Grundgeschmack verfeinern. Immer erst zum Schluss dazugeben, damit Aroma und Alkohol nicht verfliegt.
- Bei der Zubereitung von Heißgetränken sollten Sie darauf achten, dass die Zutaten nur erwärmt (ziehen), aber nicht sprudelnd gekocht werden, damit Aroma und Geschmack der Früchte und Gewürze erhalten bleiben.
- „Reste“ von Glühmost, Apfelpunsch & Co verfeinern mit herb-süßen Aromen feine Torten, Kuchen, Cremes, Parfaits usw.
- Glühmost hat nur halb so viel Alkoholgehalt wie üblicher Punsch, ist sozusagen klimaschonend und schmeckt nach mehr.
- Experimentierfreudige Genießer können ihren eigenen „Christkindlpunsch“ kreieren. Hier gilt: Erlaubt ist, was schmeckt! Lassen Sie sich inspirieren von der oberösterreichischen Fülle an Obstprodukten.

Heißer „Birnbentler“ (alkoholfrei)

Zutaten: 1 l Birnensaft, 1/2 l starken Zitronenmelissentee, 1 Zimtstange, 1 Vanilleschote (aufgeschnitten), 5 Gewürznelken, 1 Bio-Zitrone in Scheiben

Zum Süßen: Ein Schuss Zitronenmelissen- oder Holunderblütensirup (ersatzweise Honig)

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf Süßungsmittel erhitzen, keinesfalls kochen – den Ansatz 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren je nach Geschmack süßen.

Tipp:

- Wenn der Winterwind besonders eisig weht, können Erwachsene dem „Birnbentler“ mit einem kräftigem Schuss Birnenbrand im Finale einheizen.
- Ein feines Kletzenaroma bekommt dieses Heißgetränk, wenn man eine kleingeschnittene Kletzenbirne mitziehen lässt.

Mostlandl Glühmost

Zutaten: 1 l Mischlingsmost, 1 – 2 Zimtstangen, 8 – 10 Gewürznelken, 1 Sternanis, 1/2 Vanilleschote, Saft und Schale einer unbehandelten Orange, Saft und Schale einer halben unbehandelten Zitrone, 50 – 100 g Zucker (je nach Geschmack)

Zubereitung: Most erwärmen, die übrigen Zutaten begeben und 15 Minuten ziehen lassen (nicht kochen).

Tipps:

- Für die alkoholfreie Variante anstelle von Most einfach naturtrüben Apfelsaft verwenden. So ein "Apfel-Glühwürmchendrink" wärmt verfrorene Kinder bei der Wintergaudi rasch wieder auf.
- Eine interessante Note bekommt der Glühmost, wenn man ein Stückchen Ingwer beigibt.

Frau Holles Winterzauber

Zutaten: 1 l Apfel-Holunderbeerensaft, 1/2 l starker Hagebutten- oder Früchtetee, Saft von drei Orangen, Schale von einer unbehandelten Orange, 1 Zimtstange, 5 Nelken, 1/2 Vanilleschote, evtl. Kardamon, zum Süßen Honig nach Geschmack

Zubereitung: Alle Zutaten erwärmen und 15 bis 20 Minuten ziehen lassen.

Tipps:

- Einige getrocknete Holunderblüten geben eine duftige Note.
- Erwachsene können dieses Heißgetränk mit Holunderbeerenlikör verfeinern.

Liebesfeuerwerk für kalte Nächte

Zutaten: 1/2 l Cider, 1/4 l Apfel-Himbeersaft, 1/4 l Hibiskus- oder Rosenblütentee, 1 Zimtstange, 1/2 Vanilleschote, 2 – 3 Gewürznelken, 1 kleine Hand voll Himbeeren (tiefgekühlt)

Zum Süßen: Etwas Rosensirup oder Honig nach Geschmack

Zubereitung: Alle Zutaten bis auf Himbeeren erwärmen und 10 – 15 Minuten ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren die tiefgefrorenen Himbeeren begeben und nur mehr ganz kurz ziehen lassen – Früchte sollen ganz bleiben.

Tipp: Äpfel, Himbeeren, Rosenblüten, Zimt und Vanille werden eine aphrodisiakende Wirkung nachgesagt. Der feine Geschmack wirkt auf alle Fälle appetitanregend und macht Lust auf mehr!

Mostgrog mit Trockenfrüchten

Zutaten: 1 l Most, 1/2 l Apfel- oder Birnensaft, 1 kleine Hand voll Trockenfrüchte (Äpfel, Birnen, Zwetschken, evtl. Wildfrüchte), 4 cl guten Obstbrand, Saft und Schale von je 1 Orange und Zitrone, 1 – 2 Zimtstangen, 1 Vanilleschote (aufgeschnitten), 5 Gewürznelken, Kandiszucker nach Geschmack

Zubereitung: Most mit Saft, kleingeschnittenen Trockenfrüchten, Orangen- und Zitronensaft, Gewürzen und Zucker erhitzen auf kleiner Flamme mind. 20 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Obstbrand aromatisieren und bei Bedarf nachsüßen.