

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## Heissmacher



**Fruchtiger Faustschlag gefällig? Damit auf den Punsch kein Brummschädel folgt, kredenzt Food-Redaktorin Sonja Leissing drei alkoholfreie Varianten.**

**D**er Duft von Orangen, Zimt oder frisch gepressten Zitronen, der aus dampfenden Tassen und Gläsern steigt, ist nach einer Schneetour auf Skiern oder einer Abfahrt mit dem Snowboard meist der krönende Abschluss eines Wintersporttages. Heisse Getränke wärmen die Seele, kurbeln unseren Kreislauf an und bringen manchmal sogar unser Blut ins Wallen. Letzteres unter Umständen, wenn man sich einen Punsch mit reichlich Rum, Korn oder Schnaps gönnt.

Egal ob nun ein Punsch aus Früchtetee ohne Alkohol, ein Glögg mit Korn, Wodka und Ingwer, ein Grog mit Rum oder ein Glühwein – die Speisen, die traditionellerweise zu den verschiedenen Heissgetränken serviert werden, variieren von Land zu Land. In Schweden beispielsweise sind das geschälte Mandeln zum Glögg, in der Schweiz heisse Marroni zum Punsch, in England Honigkuchen alongside the Punch und in Österreich gebratene Specktranchen zum Grog.

### Rituelles Kultgetränk aus fünf Elementen

Ursprünglich kommt das Heissgetränk aus Indien. Der Name stammt vom Hindi-Zahlwort Pant-scha ab und wurde von der Zahl fünf abgeleitet. Dies bedeutet, dass ein Punsch in Indien immer aus genau fünf Zutaten besteht: Das sind Arrak (hochprozentiger Schnaps), Wasser, Gewürze, Zucker und Zitronensaft. Früher war der Punsch ein Mittel, mit dem indische Brahmanen die Gläubigen in religiöse Verückung versetzten. Mit den englischen

Seefahrern kam dann der Punsch im 17. Jahrhundert nach Europa. Die Engländer machten aus der Fünf einen Faustschlag, das bedeutet übersetzt nämlich Punch. So wurde er bei uns dann schliesslich zum Punsch.

### Glas vorwärmen und den Punsch heiss servieren

Die eigentlichen fünf Zutaten wurden mit den Jahrtausenden ausgetauscht, neu zusammengestellt oder die eine oder andere Zutat weggelassen. So entstanden herrliche Heissgetränke ohne Alkohol aus diversen Teemischungen, frisch gepressten Früchten, wie der bekannten heissen Zitrone, oder Rezepte mit Heidelbeer-, Apfel-, Birnen-, Kirschen- und Hohlendensaft. Das Schöne: So ein alkoholfreier Punsch ist rasch angesetzt. Auf einen Liter Fruchtsaft gibt man in der Regel zwei Zimtstangen, vier Gewürznelken, den Saft einer Zitrone oder einer Orange. Dann erhitzt man den Trunk, geniesst ihn richtig schön dampfend. So ist es möglich, ganz nach eigenen Vorlieben das eigene Punschgetränk zuzubereiten – eben mit oder ohne Alkohol.

Eines gilt es jedoch zu beachten: Der Punsch soll zwar heiss, aber nicht kochend heiss serviert werden, da sich die feinen Aromen und ätherischen Öle wie auch das Vitamin C bei starker Hitze rasch verflüchtigen. Und das wäre nun wirklich zu schade. Darum ist es ratsam, die Gläser oder Tassen vorzuwärmen. Wichtig ist auch, möglichst ganze Gewürze zu verwenden, damit der Punsch sich nicht trübt und seine natürliche Farbe erhalten bleibt.

### Glühmost mit Zimt

**Zutaten:** ½ l Apfelsaft naturtrüb, ¼ l Wasser, 4–5 Gewürznelken, 1 Zimtstange, Kandiszucker, getrocknete Apfelscheiben zum Garnieren (alle Rezepte für vier Personen).

**Zubereitung:** Apfelsaft zusammen mit dem Wasser in einer Pfanne erhitzen. Gewürznelken dazugeben und den Punsch nach Belieben mit Kandiszucker oder Honig süssen. In vorgewärmten Gläsern servieren und mit einer getrockneten Apfelscheibe garnieren.



Bild Daniel Aeschlimann