

ALKOHOLFREI
Sport genießen

**Rezepte für erfrischende
Cocktails ohne Alkohol**



ALKOHOLFREI
Sport genießen

**Jetzt „Alkoholfrei Sport genießen“ und
die Aktionsbox bestellen!**

Ob Vereinsfest, Jugendturnier, Ferienfreizeit
oder jedes andere Vereinsprojekt - stellen
Sie Ihre Veranstaltung unter das Motto
„Alkoholfrei Sport genießen“ und verzichten
Sie auf den Ausschank und Konsum von
Alkohol.

Im Aktionszeitraum bis Dezember 2013
unterstützt Sie die BZgA mit einer kosten-
losen Aktionsbox. Darin enthalten sind neben
der Grundausstattung für eine alkoholfreie
Cocktailbar auch T-Shirts, Infobroschüren
und ein Poster mit dem Jugendschutzgesetz.

Bestellmöglichkeit:

www.alkoholfrei-sport-geniesen.de

Infotelefon: 06173 - 78 31 97 (Mo. bis Fr. 9 - 17 Uhr)

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfängerin / den Empfänger oder Dritte bestimmt.



Sport und Alkohol – das passt nicht zusammen. Alkohol führt dazu,

- dass sich die Blutgefäße erweitern. Dadurch kühlt man schneller aus. Außerdem muss das Herz mehr Kraft aufwenden, um das Blut durch den Körper zu pumpen.
- dass die Muskelkraft abnimmt. Die Sprintgeschwindigkeit ist z. B. nach zwei Gläsern Bier um etwa 10 % geringer.
- dass sich Pulsschlag und Atmung erhöhen. Die Kondition wird deutlich schlechter.
- dass die Kontrolle über den Körper (Auge-Hand-Koordination, Motorik, Gleichgewicht) nachlässt und die Sehkraft abnimmt.
- dass die Gefahr von Sportverletzungen größer ist.
- dass sich der Körper bei schweißtreibenden Tätigkeiten langsamer regeneriert, weil Alkohol den Körper entwässert.
- dass der Abbau von Milchsäure verhindert wird. Muskelkater dauert deshalb länger an.



Deshalb: Den Sport alkoholfrei genießen – mit einem erfrischenden Cocktail – ohne Alkohol.

ALKOHOLFREI
Sport genießen

Verantwortungsvoll mit Alkohol umzugehen, ist eine wichtige Aufgabe für alle Erwachsenen, auch für Trainerinnen und Trainer in Sportvereinen. Sie sind wichtige Vorbilder für Kinder und Jugendliche.

Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Genießen Sie beim Sport Ihre Getränke ohne Alkohol. Und wenn Sie mit Kindern und Jugendlichen Sport und Freizeit gestalten, sollten alkoholfreie Getränke selbstverständlich sein.

Mit der Aktion „Alkoholfrei Sport genießen“ wollen die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Deutsche Olympische Sportbund (DOSB) alle Vereinsverantwortlichen sensibilisieren und motivieren, im eigenen Verein ein Zeichen zu setzen. Was genau Sie tun können, erfahren Sie auf der Webseite www.alkoholfrei-sport-genießen.de.

Mix Dich fit!

In unserem Rezeptheft finden Sie zehn erfrischende und leckere Fruchtcocktails ganz ohne Alkohol! Wie wäre es mit einem „Mango Mambo“ oder einem „Frozen Fruit Kick“?

Die Zutaten für jeweils 20 Cocktails finden Sie auf der Einkaufsliste. Was Sie sonst noch brauchen?

- Becher und einen Shaker – finden Sie in unserer Aktionsbox
- Strohhalme und frisches Obst zum Dekorieren
- Engagierte Jugendliche, die Ihre Cocktailbar betreiben





Teamgeist

Die Orange vierteln, die Enden abschneiden und in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Limette achteln. Ein Viertel Orange und zwei Achtel Limette in ein Glas geben.

Rohrzucker hinzufügen und mit einem Stößel kurz andrücken. Crushed Ice zugeben (bis etwa zur Hälfte des Glases).

Anschließend 80 ml Maracujasaft und 40 ml Ginger Ale auffüllen.

1/4 Orange (unbehandelt)
1/4 Limette (unbehandelt)
1 TL Rohrzucker
80 ml Maracujasaft
40 ml Ginger Ale
Crushed Ice



**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
5 Orangen (unbehandelt)
5 Limetten (unbehandelt)
Rohrzucker
2 l Maracujasaft
1 l Ginger Ale
Crushed Ice

Rote Karte

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

200 ml Kirschsafft
20 ml Kokosnuss-Sirup
20 ml Limettensaft



**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
4 l Kirschsafft
1 Fl. Kokosnuss-Sirup
1 Fl. Limettensaft



Mango Mambo

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

- 120 ml Orangensaft
- 20 ml Mangosirup
- 15 ml Grenadinesirup
- 15 ml Zitronensaft

- Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
- 3 l Orangensaft
 - 1 Fl. Mangosirup
 - 1 Fl. Grenadinesirup
 - 1 Fl. Zitronensaft

Grand Slam

- 60 ml Orangensaft
- 40 ml Ananassaft
- 60 ml Kirschsaff
- 20 ml Maracujasirup
- 20 ml Limettensaft

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

- Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
- 2 l Orangensaft
 - 1 l Ananassaft
 - 2 l Kirschsaff
 - 1 Fl. Maracujasirup
 - 1 Fl. Limettensaft

Flic Flac

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

100 ml Ananassaft
50 ml Apfelsaft
40 ml Orangensaft
10 ml Zitronensaft

Einkaufsliste für etwa 20 Cocktails

2 l Ananassaft
1 l Apfelsaft
1 l Orangensaft
1 Fl. Zitronensaft

Diver

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

70 ml Ananassaft
70 ml Bananensaft
10 ml Zitronensaft
20 ml Limettensaft
15 ml Kokosnuss-Sirup
15 ml Blue Curacao Sirup

Einkaufsliste für etwa 20 Cocktails

2 l Ananassaft
2 l Bananensaft
1 Fl. Zitronensaft
1 Fl. Limettensaft
1 Fl. Kokosnuss-Sirup
1 Fl. Blue Curacao Sirup

Ping Pong

160 ml Bananensaft
40 ml Kirschsaf

Bananensaft und einige Eiswürfel ins Glas geben. Den Kirschsaf vorsichtig an der Seite des Glases einfüllen.

**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
4 l Bananensaft
1 l Kirschsaf

Marathon

Alle Zutaten mit einigen Eiswürfeln in einen Shaker geben und diesen kräftig schütteln. Den Inhalt in ein Glas gießen.

90 ml Ananassaft
60 ml Pfirsichsaf
30 ml Preiselbeersirup

**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
2 l Ananassaft
2 l Pfirsichsaf
1 Fl. Preiselbeersirup

Lemon Jump

Zitronensaft und Mandelsirup in ein mit Eiswürfeln gefülltes Glas geben und kräftig umrühren. Mit Bitter Lemon auffüllen.

10 ml Zitronensaft
10 ml Mandelsirup
180 ml Bitter Lemon

**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
4 l Bitter Lemon
1 Fl. Zitronensaft
1 Fl. Mandelsirup



Frozen Fruit Kick

Halbierte Limette in vier gleichgroße Stücke zerteilen, mit dem Rohrzucker in ein Glas geben und mit dem Stößel leicht andrücken. Das Glas mit Crushed Ice auffüllen. Maracuja- und Kirschsäfte hinzugeben. Alles mit einem (Bar-)Löffel verrühren. Am Schluss mit Mineralwasser auffüllen.

1/2 Limette (unbehandelt)
1 TL Rohrzucker
50 ml Maracujasaft
50 ml Kirschsäfte
30 ml Mineralwasser
Crushed Ice



**Einkaufsliste
für etwa 20 Cocktails**
10 Limetten (unbehandelt)
Rohrzucker
1 l Maracujasaft
1 l Kirschsäfte
1 l Mineralwasser
Crushed Ice