

Neues

Rezeptbuch

für Conditoreiwaren.

& Grüne Wunschpanscher*innen

Urtuah, pulvis hibernus, 99933333

Ein heisser Wunsch von mir
schwimmt in dem Wunsch zu Dir!

G. Meintwohl an B. Tropfen

Nachdruck nachdruecklich
& erweitert erwuenscht

Vorstand und diverse Basen der Unnaer Grünen der endgültigen ökologischen Lösung der Energie-Krisen gegeben.

Lösungsmittel standen bei vielen Unnaer Kränern schon immer achtlos in den Regalen. Bei der Suche nach einem Wahlziel für 1999 rief der Versprecher der Fraktion freudig, '38%, das steht's gar trefflich'. An die betreffenden Inhalte arbeitete sich die Fraktion Promille für Promille heran.

Die leicht weiter-veredelte Sammlung stammt aus den Kellern der Unnaer Buecherei. Den ältesten Punsch hat sich Phillip Nicolai noch persönlich reingezogen. Nach einer durchpunschten Nacht im Eselskeller, wankte er durch die fröstelnden Gassen, als die Sonne ihn anblinzelte, rief er verblendet: Tach auch du Dröhner-Morgenstern. Sein Lieblingsmiesdiener trömmelte darauf aus jubelnden pietistischen Wit.

Je nun. Die Rezepte gingen verloren, zumindest aus dem Bewusstsein der Unnaer Politik. Mit der Entdeckung der Kohle und des Ruhrgebietes schien die Energie-Krise ja auch gelöst. Der Sprit erlebte noch eine neue Hochzeit, als Autofahrer ihn in ihre Tanks schütteten.

Nur auf dem Weihnachtsmarkt fand sich jedes Jahr noch eine kleine Kunde, bei der es heiß und rund ging. Bei der diesjährigen Weihnachtsmarkteröffnung stieß gar ein GAIler dazu. Als ihm selbst bei einem unterkühlten Glühwein warm um's Herz ward, tropfte ihm die Erlösung aus seiner ganz persönlichen Energie-Krise aus dem Hirne.

Recypeln wir unsere Lieblings-Prozente organisch-dynamisch in uns selbst. Fernwärme ist gut, -Selbsterhitzung ist besser! Zwar gefährden auch hier Überdosen gewissen Nah-Verkehr, doch unser Ver-Zaubertrank löst nicht nur die Winterkälte, er löst auch die Zungen und andere geheimer Körperregionen. So wird mit den pulsierenden Ditzeschüben auch die soziale Kälte geschmolzen....

Nun denn. geteilter Punsch, ist zwar halbe Promille aber kann auch dreifache Erhitzung bedeuten. Aber was soll die Theorie. Doch die Praxis, speziell wenn sie in heißen Tassen gereicht wird. Die folgenden Rezepte können in Eigenverantwortung weiter- und höherentwickelt werden. Atac ist auch durch Weinbrand ersetzbar. Auf jeden Fall sollten ökologisch-verschalte Apfelsinen- und Zitronenschalen eingearbeitet werden. Honig ist ein günstiger Zuckerersatz. Mit Obstsäften läßt sich die Wirkung vermindern. Am Ende des Textes sind zwei alkoholfreie Pünche wiedergegeben, kinderfreundlicher und wir sind.

Das nächste Jahr soll ernternd werden. Prost, auf einen heißen Winter. Auf viele zweiseitige Wärme-Initiativen gegen die einsame Erkaltung. Die schönsten Punsch-Ergebnisse und -Erlebnisse werden im nächst-winterlichen Punschbuch der GAI veröffentlicht.

Grüne Fundstücke:

Kopie der Rezepte ca 1976 vom GAI nach Sendung

Urausgabe ca. 1890

Erstmals für den ADGE-Weihnachtspunschabend 1989

Überarbeitet. GAI-Fassung ca 1991

Logo unten von Ausgabe DM-Stift ca 1994

Renovierung nach Rettung aus Papiermüll

Letzte Veredelung: 1. Advent 2024



Kunstl. bez. künstlichliche Getränke.

Schraubes Frustschutzmittel

- 4 Apfelsinen
- $\frac{1}{4}$ Kilo Zucker
- $1\frac{1}{2}$ Liter Wasser
- 1 = Burgunder
- $\frac{1}{2}$ = Arac

Der Zucker wird mit dem Wasser in einem Kessel oder Topf am Feuer aufgelöst und dabei gut abgeschäumt. Dann wird der geläuterte Zucker beiseite gestellt, von zwei Apfelsinen die fein abgeschchnittene gelbe Schale, sowie

die Säfte dazu gegeben und das Ganze ca. $\frac{1}{2}$ Stunde ziehen gelassen. Nachdem wird dieses filtrirt, dann der Burgunder mit Arac darunter gegeben und heiß servirt.

Für Claudi gegen Maudi

- 5 Citronen
- $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker
- 8 Gramm Zimmtschale
- 4 = Nelkenblüthen
- 1 Liter Wasser
- $1\frac{1}{2}$ = Rheinwein
- $\frac{1}{2}$ = Rum

Von drei Citronen wird die gelbe Schale in dünnen Scheibchen abgeschritten, diese mit dem Zimmt, Nelken, Zucker und Wasser in einen Topf zum Auskochen bez. Ausziehen gegeben. Hierauf wird das Ganze durchgeseiht und der ausgepreßte Citronensaft mit dem

Wein und Rum darunter melirt. Das fertige Getränk wird in einer gut schließenden Terrine nochmals aufgewärmt und heiß servirt.

Ohwie lacht, ohwie laut

- 5 Citronen
- 5 Gramm Thee
- $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
- $\frac{1}{8}$ Kilo Zucker
- $\frac{1}{2}$ Liter Rum

Das Gelbe der Citronen wird ganz fein ohne das mindeste Weiße abgeschritten, dieses mit dem Thee in einen Topf gegeben, dann das Wasser kochend darüber geschüttet und ca. 5 Minuten ziehen gelassen. Hierauf filtrirt man den Inhalt, preßt die Citronen-

säfte ohne Kerne darunter, setzt Zucker mit Rum dazu und läßt das Ganze in einer gut schließenden Terrine erhitzen, ohne daß es zum Kochen kommt. Dann wird das Getränk durch eine Serviette geseiht und heiß servirt.

Backen-Reflektor

2 Nessel
 200 Gramm Zucker
 2 Liter Wein
 1/2 = Rum

Hierzu wählt man schöne große, jäuerliche Nessel, am besten Borsdorfer, schält dieselben, schneidet sie in Scheibchen und entfernt das Kerngehäuse. Diese Scheiben giebt man mit 1 Liter Weißwein in eine Terrine und läßt dieselben einige Stunden ziehen. Dann löst man in einem gut abschließenden Topf den übrigen Wein mit Zucker bei mäßiger Hitze auf, preßt durch eine Serviette von ersteren den Saft aus und mischt dann beides zusammen. Dieser Punsch kann nach Belieben heiß oder kalt servirt werden.

Karls Kampstrunt

8 Aprikojen
 3 Citronensäfte
 20 Gramm Thee
 1/2 Liter Wasser
 2 = Wein
 1/4 = Arac
 1/4 Kilo Zucker

Gut gereifte, schöne große Früchte werden auseinander geschnitten, davon die Kerne entfernt und schichtweise in einen Topf, in gestoßenem Zucker, gebettet. Auch kann etwas Wein darüber gegossen werden. Dieses läßt man einen Tag ziehen. Nachdem wird der Zucker, der übrige Wein und der Arac zusammen in eine gut schließende Terrine gegeben und dieses bis ziemlich zum Kochen erhitzt. Unterdeßsen wird von dem Thee mit Wasser ein starker Absud bereitet. Dann werden die Citronensäfte ausgepreßt und mit dem inzwischen aufgelösten Aprikojen-saft durch eine Serviette filtrirt, hierauf wird das Ganze zusammen untereinander melirt. Nach Belieben kann auch weniger Wein oder mehr Wasser verwendet werden.

Kalte-Fuesse-Erwaermungs-Wasser

4 Apfelsinen
 4 Citronen
 1/2 Kilo Zucker
 2 1/2 Liter Wasser
 50 Gramm Thee
 1 Liter Cognac
 1/2 = Rum

Die gelben Schalen der Apfelsinen werden auf Zuckerstücken abgerieben, die Säfte derselben, nebst den Säften der Citronen, ohne die Kerne, werden in einen Topf gepreßt, dann wird der Zucker (darunter der mit Apfelsinenschale) dazu gewogen, und das Ganze mit 1 1/2 Liter frischem Wasser übergossen und ziehen gelassen, bis der Zucker aufgelöst ist. Unterdeßsen wird ein starker Theeabsud von etwa 50 Gramm Thee mit 1 Liter

Wasser bereitet, das Ganze wird dann durch eine Serviette filtrirt, hierauf mit dem übrigen zusammen melirt und in einer gut schließenden Terrine stark angewärmt und heiß servirt. Man beachte dabei, daß bei dem Erwärmen die Bowle nicht zum Kochen kommt.

Ruecktritt-Selbst-Auslöser

- 5 Citronen
- $\frac{1}{2}$ Schote Vanille
- 2 Liter Wasser
- $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker
- 2 Liter Rum
- 2 = Milch

Von den Citronen wird mittelst Serviette der Saft in einen Topf gepreßt, dann die Vanille, welche der Länge nach aufgeschnitten wird, mit dem Wasser, Zucker und Rum dazu gegeben und dieses am Feuer bis ziemlich zum Kochen gebracht. Unterdessen wird auch die Milch bis zum Kochen erhitzt, dann wird dieselbe unter beständigem Umrühren langsam zu den ersteren in den Topf geschüttet und das Ganze alsbald durch ein feines Haarsieb oder Serviette filtrirt, dann erkaltet servirt.

FDP-Zuckunfts-Fision: S-Promille & x

- 2 Citronen
- $\frac{1}{4}$ Kilo Zucker
- 6 ganze Eier
- 6 Eigelb
- 1 Liter Wein
- 1 = Wasser
- $\frac{1}{2}$ = Rum

Die gelbe Schale der Citrone wird auf einigen Stückchen Zucker abgerieben. In einem Kessel schlägt man dann die ganzen Eier mit dem Eigelb und dem Zucker, mittelst Schlagbesen, untereinander, dann wird der Citronensaft dazu gepreßt, der Weißwein mit dem Wasser darunter melirt und das Ganze unter beständigem Umrühren mit dem Schlagbesen auf nicht zu starkem Feuer, bis zum Kochen erhitzt. Hiernach wird der Kessel abgenommen, allmählich der Rum darunter gerührt und heiß servirt.

Shimano-Shuttle

- 2 Liter Weißbier
- $\frac{1}{2}$ = Weißwein
- $\frac{1}{2}$ Kilo Zucker
- $\frac{1}{4}$ Liter Maraschino
- 10 Gramm Zimmtschale
- 10 Eigelb
- $\frac{1}{2}$ Liter Milch

In einem Topf läßt man das Weißbier mit dem Zucker und dem Zimmt einmal aufkochen. Unterdessen wird das Eigelb mit der Milch, mittelst eines Schlagbesens, gut verrührt, dann mit dem Wein unter das Bier gegeben und hierauf

nochmals, bis dem Kochen nahe, erwärmt. Dann wird der Topf vom Feuer genommen und unter beständigem Umrühren der Maraschino langsam darunter gemischt, dann bald servirt.

Drahtesels Dream-Broehung

1 Liter Wasser
 $\frac{1}{4}$ = Arac
 250 Gramm Honig
 Zimmt, Melten
 Zitronenschale

Das Wasser wird mit dem Honig und Gewürz gut aufgekocht und abgeschäumt. Den Saft der Citrone kann man auch erst nach dem Kochen beifügen, was noch mehr zu empfehlen ist, da das Aroma dieses Saftes durch das

Kochen leicht abgestumpft wird. Sodann seihe man die ganze Masse durch ein reines Tuch in eine Terrine und mischt den Arac oder statt dessen auch den Rum darunter; das Getränk ist nun fertig. Kalt schmeckt dieser Bunsch noch besser als warm. Will man den Bunsch ganz hell und von prachtvoller Farbe haben, so ist er nochmals durch Löschpapier zu filtriren. In gut verkorkten Flaschen hält sich dieser Bunsch wochenlang sehr gut.

Simmis Sackfeuer

1 Liter Wein
 $\frac{1}{4}$ = Arac
 $\frac{1}{6}$ = Cognac
 $\frac{1}{4}$ = Wasser
 200 Gramm Zucker
 2 Citronen

Der Wein wird mit dem Wasser und Zucker aufgekocht und gut abgeschäumt. Dann kommt der Zitronensaft als auch die Schale dazu und mischt man zuletzt noch den Cognac mit Arac darunter.

Dieser Bunsch kann warm, ebenso aber auch kalt genommen werden und wird die Güte durch längere Lagerung noch wesentlich erhöht.

Fairkehrs-Wendehammer

1 Liter Wein
 $\frac{1}{6}$ = Rum
 200 Gramm Zucker
 2 Apfelsinen
 1 Citrone

Die Früchte werden in Scheiben geschnitten, diese mit Zucker überstreut, mit etwas Wein übergossen und so möglichst einige Stunden zum Durchziehen beiseite gestellt. Wein wird mit dem Zucker bis

zum Kochen erhitzt, dann giebt man den Fruchtfaft mit dem Rum dazu, melirt alles gut durcheinander und servirt den fertigen Bunsch.

Autisten-Bardafalle

2 Liter Wasser	Die gelben Schalen der Ibiellinen
1 = Cognac	werden mit einem Messer dünn abgeschält
$\frac{1}{4}$ = Rum	und mit den ausgepressten Säften, ohne
$\frac{1}{2}$ Kilo Zucker	die Kerne, in etwa $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
100 Gramm Thee	einige Stunden ziehen gelassen. Der
4 Apfelsinen	Zucker wird mit $\frac{1}{2}$ Liter Wasser
2 Zitronen	gekocht und gut abgeschäumt. Der

Thee wird mit dem übrigen 1 Liter kochendem Wasser übergossen, nach 5 Minuten filtrirt und dann alles zusammen in eine Terrine gerührt. In dieser Terrine wird der fertige Bunsich stark erwärmt oder heiß servirt.

Wind-Kanal-voll-Fall-Wind

1 Kilo Zucker	Der Zucker wird mit dem Wasser
$\frac{1}{2}$ Liter Wasser	aufgekocht und gut abgeschäumt. Das
1 = Arac	Ganze wird dann innig vermischt und
$\frac{1}{2}$ = Cognac	bis zum Gebrauch in verkorkten Flaschen

aufbewahrt.

Beim Verbrauch füllt man das Glas etwa mit $\frac{1}{3}$ Essenz und $\frac{2}{3}$ kochendem Wasser an. Will man dieses Getränk stärker haben, so wird entsprechend mehr Essenz dazu genommen und im entgegengesetzten Falle, weniger.

Mountain-Bike-Tal-Sperrer

$\frac{1}{4}$ Kilo Zucker	Der Zucker wird in einer Terrine mit
1 Liter Wasser	kochendem Wasser übergossen, zum schnelleren
$\frac{1}{2}$ = Rum	Auflösen einige Male umgerührt und zuletzt

der Rum, oder statt dessen auch Arac darunter gegeben und recht heiß servirt.

Nachrückers Notbäckchen

$\frac{1}{2}$ Kilo Zucker	Hierzu verwendet man gern Nothwein.
1 Liter Wasser	Der Zucker wird mit dem Wasser und dem
1 = Wein	Wein in einem Gefäß, bei einigen Umrühren,
$\frac{1}{4}$ = Arac	stark erwärmt. Dabei beachte man, daß

dies nicht zum Aufwallen kommt. Dann wird der Arac darunter gegeben und heiß servirt. Auch läßt sich dieses Getränk sehr schnell von fertiger Grog-Essenz herstellen.

Tour d' amour heiss & poor

150 Gramm Zucker
 1 Liter Wasser
 $\frac{1}{4}$ = Rum
 8—12 Eigelb

Der Zucker wird mit dem Wasser aufgekocht, und abgeschäumt. Unterdeffen werden die Eigelb gut zerquirlt und diesen allmählich der Rum beigegeben. Hiernach quirlt man beide Massen zusammen und servirt das fertige Getränk.

Quisi, aber bitte mit sahua

1 Liter Rothwein
 150 Gramm Zucker
 15 = Zimtschale

Nebenstehendes wird zusammen in einem Gefäß bis zum Kochen erhitzt, dann heiß servirt. Auch kann man dieses mit etwas Citronenschale, Nelken oder Macisblüthen würzen und wenn man will, durch Beigabe von Milch oder Wasser noch weiter verdünnen.

Schlaglicht ueber'm Schlagloch

1 Liter Weißwein
 6 Eigelb
 125 Gramm Zucker
 1 Citronenschale

Die gelbe Schale der Citrone wird auf einigen Stückchen Zucker abgerieben und diese mit eingerechnet. Der Zucker wird mit dem Wein bis zum Kochen erhitzt. Unterdeffen werden die Eigelb zerquirlt und diesen allmählich etwas Wein beigegeben, dann wird beides zusammengequirlt und heiß servirt.

Ei-sahme Doppelspitze

1 Liter Weißbier
 $\frac{1}{2}$ = Milch
 8 Eigelb
 200 Gramm Zucker
 20 = Zimtschale

Das Bier wird mit dem Zucker in einem Topf bis zum Kochen erhitzt. In einem anderen Gefäß werden unterdeffen die Eigelb zerquirlt, dann die Milch darunter gegeben. Nun wird letzteres in den Topf zum Bier gebracht und unter beständigem Umrühren bis zum Kochen erhitzt, dann heiß servirt.

Bleigeordneter Wunschpunsch

Die glühende Gose wird nach der einen oder anderen Art wie Glühwein oder Bier behandelt.

Dr Nonjas Wundertropfen

- 1 Liter Wein
- 5 ganze Eier
- 5 Eigelb
- 200 Gramm Zucker
- 1 Zitronenschale

Die gelbe Schale der Citrone wird auf einigen Stückchen Zucker abgerieben, von dieser wieder alles Citronenhaltige abgeschabt und dasselbe mit verwendet. Auch der Zitronensaft wird ausgepreßt und dazu filtrirt. Das Ganze wird

unter beständigem Schlagen, mittelst einer Schlagruthe, am Feuer so lange schaumig geschlagen, bis die Masse nahe zum Kochen ist. Hierauf wird der fertige Schaum baldmöglichst in Gläser gefüllt und servirt, damit der Schaum nicht erst wieder zusammenfällt.

Diesen Weinschaum kann man auch mit beliebig anderen Aromas abschmecken.

Heiße Hacte

- 1 Liter Weißbier
- $\frac{1}{2}$ = Milch
- $\frac{1}{4}$ = Rum
- 6 ganze Eier
- 200 Gramm Zucker
- 1 Citrone

Das Bier und auch die Milch werden jedes für sich in einem Topfe bis zum Kochen erhitzt. Unterdeßsen werden die Eier mit dem Zucker schaumig geschlagen, dann der Zitronensaft und wenn man will, auch die Schale dazu gegeben. Hierauf kommt Alles zusammen

und das Ganze wird am Feuer mit der Schlagruthe noch weiter bearbeitet. Dabei ist zu beachten, daß der Rum nicht zu lange am Feuer bleibt, weil dadurch das Aroma verfliegt.

Kampft Dampf

- 1 Liter Johannisbeerwein
- 180 Gramm Zucker
- 12 = Zimmt
- 6 = Nelken
- Macisblüthe

Das Ganze wird in einer gut schließenden Terrine bis nahe zum Kochen erhitzt, dann filtrirt und heiß servirt.

Statt Johannisbeerwein kann man auch beliebig anderen Wein verwenden.

Speichen-Feuer

Dieses Getränk ist nur ein in der Hauptsache durch Pommeranzen und Orangenschalen gewürzter und versüßter Wein. Hat man solche abgetrocknete Schalen, so läßt man

diese in frischem Wasser erweichen und schneidet dann mit einem Messer die gelbe Schale ganz dünn ab. Diese dünn abgeschälte Schale wird in eine Flasche gebracht, mit Spirit übergoßen und gut verschlossen ca. 8 Tage, bei öfterem Umschütteln, zum Auslaugen gestellt. Auch kann man dazu einige Apfelsinenäste, sowie je nach Belieben etwas Ingwerwurzel oder Zimmt und Nelken begeben. Nach dieser Zeit wird der Auszug filtrirt und bis zum Gebrauch in gut verkorkten Flaschen aufbewahrt.

High-Way-Light-Beid

4 Apfelsinen	Die mit einem scharfen Messer
2 bittere Orangen	ganz dünn abgeschnittenen gelben
1 1/2 Liter Rothwein	Shalen der Früchte werden in dem
250 Gramm Zucker	Wein mindestens einige Stunden ziehen
1/3 Liter Wasser	gelassen. Hierauf wird der Zucker mit

dem Wasser am Feuer aufgelöst, gut abgeschäumt und kochend über den inzwischen filtrirten Wein gegossen, zuletzt werden noch die Säße von zwei Apfelsinen dazu gepreßt. Wer Gewürze liebt, kann auch noch etwas ganzen Zimmt und Nelken oder auch Ingwer dem Wein zum Ausziehen begeben. Will man das Getränk kräftiger haben, so kann das Wasser weggelassen werden. Hat man aber fertige Essenz, so ist die Bereitung sehr einfach. Man rechnet auf 1/2 Liter Wein etwa 1 Löffel Essenz und versüßt diesen mit Zucker.

Hartmannscher Weichspüler

Dieses Getränk wird wie Bischof bereitet, nur verwendet man dazu nicht Roth-, sondern Weißwein. Auch kann man diesem etwas Vanillenaroma beifügen. Man kann diesem Getränk aber auch beliebigen Fruchtast beifügen oder, wenn frische Früchte zu haben sind, werden diese, wenn nöthig, zertheilt, dann mit etwas Zucker überstreut und mit Wein übergoßen. Nach einiger Zeit wird der Saft abgepreßt und dem Cardinal beigemischt. Will man diesen erkaltet genießen, so kann auch etwas Selterwasser darunter neben werden.

Studis Schwarzbrand

5 Eidotter	Die Sahne wird mit dem Zucker
1 1/2 Liter süße Sahne	abgekocht, dann werden die Dotter
1/2 " Rum	mit etwas Milch gut verrührt und
20 Gramm Zucker	unter beständigem Umrühren der

Sahne, wenn dieselbe vom Feuer genommen ist, langsam darunter gegeben. Zuletzt mischt man noch den Rum darunter

Werners Abstruz

Frischer Waldmeister, im anblühenden Zustande, wird ca. 4 Centimeter hoch von dem unteren Stengel und den unteren Blättern abgeschnitten, derselbe wird hierauf von anhaftenden fremden Theilen befreit, dann in einem Glase leicht niedergedrückt und mit gutem Sprit übergossen. Nach ca. 1 Stunde wird der Aufsatz filtrirt und in gut verkorkten Flaschen im Keller aufbewahrt. Erst wenn die grüne Farbe verschwunden ist, ist diese Essenz verbrauchsfähig.

Hartmanns Tropfen

50 Gramm Waldmeister	Im Frühjahr,
10 = Walderdbeerblätter	am besten im Mai,
5 = schwarze Johannisbeerblätter	sammelt man den
1 1/2 Liter Wein	Waldmeister, weil
130 Gramm Zucker	derselbe zu dieser
	Zeit am kräftigsten

ist. Diese Blätter werden mit dem Waldmeister in eine Terrine gegeben, mit Wein übergossen und 1/2 Stunde ziehen gelassen. Nach dieser Zeit wird der Aufsatz über dem Zucker filtrirt und wenn dieser aufgelöst ist, servirt. Bei Verwendung von Essenz wird auf 1/2 Liter Wein etwa 1 Löffel Essenz gerechnet, dieses Getränk nach Belieben mit Zucker versüßt, dann servirt.

Strahlende Sterne

1 Liter Weißwein	Untereine Liter-
100 Gramm Zucker	flasche guten Weiß-
30 = doppeltkohlenjaures Natron	wein giebt man
20 = Weinsteinjäure	zunächst den fein
	gemahlten Zucker.

Das Uebrige giebt man auf Papier, füllt es mit der einen Hand in die Flasche ein, während mit der anderen schon der Kork bereit gehalten wird, um damit so schnell als möglich verkorken zu können. Man schwenkt die Flasche noch einige mal und der mouffirende Wein ist fertig. Die Ausfertigung dieses Getränkes erfordert ohne Hilfsmaschine besonders flinke und gewandte Hände, damit der Pfropfen vor dem Mouffiren darauf kommt.

Heiße Erneuechterung

Rote-Ohren-Punsch

1 l. roter Traubensaft
 1 l Apfelsaft
 2 Zitronen
 6 Nelken
 1 Staenglein Zimt
 1 Prise Muskat
 1/4 l Wasser
 1-2 Honig-Essloeffel

Trauben-, Apfel- und Zitronensaft mit den Gewuerzen und dem Wasser im Topf aufkoecheln. Die Schlae der halben, natuerlich ungespritzten Zitrone hineinreiben. Zehn Minuten durchziehen lassen.

Durchsiehen, heiss zwischenlagern. nach Belieben mit Honig nachgussen. Ca. 192 kcal/ 806 Joule werden den Koerper nach Berechnungen fuehrender Unnaer Ernaerungswissenschaftler aufdicken. Mit jedem Loeffel Honig natuerlich mehr. Dazuer ist der Saft alkoholfrei. Promillieren kann man ihn durch Hinzugabe groesserer Mengen Rum!

Winter-Radler-Punsch

2 l. roter Traubensaft
 1/2 l Hagebuttentee
 1/2 l Schwarzer Tee
 5 Zimstengel
 3 Nelken
 2 Zitronen
 Honigzum Suessen

Die Tees mit dem Traubensaft und dem der ausgepressten Zitrone heiss zusammenbringen. Nelken und Zimt hinein und etwa zehn Minuten sieden lassen.

Abseihen, heiss in moeglichst vorgeheizte Glaeser schuetten. Mit Honig suessen. Mit weiteren Zitronen-Zuschuessen kann natuerlich der herbe Charakter weiter ausgebaut werden.

Gewisse Menschen schuetten gern Whisky in den Sud. Das verbleiblich zwar den Dunst der Brueche, der Bundesverkehrsrichterrat verweigerte allerdings nach 32 Glaesern Selbstversuch, ein Unbedenklichkeitstestat fuer Radfahrer auszustellen.