

# Clean drinks for cool people

Mit Tipps für «cool and clean»-Bartenders



## Ausleihen der Bar

Die attraktive «cool and clean»-Bar kann für Sportveranstaltungen und Vereinsanlässe kostenlos ausgeliehen werden. Die Bar und zusätzliches Präsentationsmaterial kann schweizweit bei mehreren Ausleihstellen abgeholt werden. Es ist immer der Veranstalter selber, der die Bar betreibt. Die «cool and clean»-Bar mit vielen aufregenden Drinks ist eine Bereicherung für jeden Event.

Reservation unter:  
www.coolandclean.ch  
coolandclean@swissolympic.ch

### **Tipps und Tricks rund um den Barbetrieb**

Mit den nachfolgenden Tipps und Tricks lässt sich der Barbetrieb professionell vorbereiten und gestalten.

## Drinkauswahl

Folgendes lohnt sich zu berücksichtigen:

- Höchstens fünf verschiedene Drinksorten auswählen.
- Kinder und Jugendliche mögen es eher süss und erfrischend, z.B. Speedy (Seite 15).
- Erwachsene trinken ganz gerne säuerliche bis bittere Drinks, wie etwa den Virgin Caipirinha (Seite 12).
- Bei sportlicher Betätigung sind vorwiegend Durstlöscher wie der Honeymoon (Seite 13) gefragt.
- Am Abend darf es auch ein cremiger Drink wie der Coco (Seite 19) sein.
- Im Winter eignen sich Drinks, die warm zubereitet werden können wie z.B. der Hot Heartbeat (Seite 21).

### Tipps

- Speziell für Grossanlässe: grössere Mengen vorher in Flaschen abfüllen.
- Drink in Vereinsfarben erfinden.
- Frisches Popcorn auf die Theke stellen.
- Drinks eiskalt servieren. Im Winter können einige Drinks auch heiss zubereitet werden.
- Für 10 Drinks werden ca. 300 g Eiswürfel oder 600 g Crushed Ice (zerstossenes/zerkleinertes Eis) benötigt.

### Wichtig

- Ein Drink mit der Bezeichnung Virgin ist immer alkoholfrei.

Es lohnt sich, einen Getränkehändler in der Region zu berücksichtigen. In der Regel können nicht angebrochene Gebinde retourniert werden; manchmal ist sogar eine Nachlieferung ausserhalb der ordentlichen Zeit möglich.

### Fruchtsäfte und Getränke

- Ananassaft
- Apfelsaft
- Ginger Ale
- Grapefruitsaft
- Mineralwasser
- Orangensaft
- Tonic Water
- Traubensaft
- Zitronensaft (frisch gepresst oder aus der Flasche – jedoch kein Konzentrat)
- Kaffeerahm/Rahm

### Sirup

Barsirup ist erstklassige Qualität und in den verschiedensten Aromen und Farben erhältlich. Am einfachsten wird er mit dem Jet-Pour-Ausgiesser (Aufsatz) dosiert.

### Tipps

- Sirup vorsichtig dosieren.
- Mit Himbeer- und Blue Curaçao Sirup kann dem Drink die spezielle Farbe verliehen werden.
- CC Prodega sowie Cash + Carry Angehrn haben eine grosse Auswahl an Barsirup.



### Garnituren / Früchte

Die Garnituren sollen farblich und/oder geschmacklich zum Drink passen und essbar sein. Wenn möglich saisongerechte, regionale und Fairtrade-Produkte verwenden.

Folgende Früchte/Kräuter eignen sich ausgezeichnet für die Garnitur:

- Ananas
- Apfel
- Bananen mit Schale
- Cocktailkirschen
- Erdbeeren
- Johannisbeeren
- Karambole (Sternfrucht)
- Kirschen
- Limetten
- Kiwis
- Melonen(-kugeln)
- Orangen
- Pfirsiche
- Physalis
- Weintrauben
- Zitronen
- Pfefferminzblätter
- Zitronenmelisseblätter

### **Tipps**

Die Früchte können direkt an den Glasrand oder an einen Bambusspiess, Trinkhalm usw. gesteckt werden (z.B. 1 Orange ergibt ca. 30–40 Garnituren).

Zitrusfrüchte können bereits im Voraus zubereitet und in verschliessbaren Behältern gelagert werden.

### **Zuckerrand**

Glas im eingeschnittenen Zitronenviertel drehen und in Zucker (Kokosraspel usw.) tupfen.

Für farbigen Rand, Glas vorsichtig im Sirup drehen, abtropfen und in Zucker tauchen.

## Mix it

Beim Mixen sind der Kreativität fast keine Grenzen gesetzt. Beim Experimentieren gilt es, folgende Faustregel zu beachten:

- Nicht ausschliesslich nur süsse oder nur säuerliche Säfte mixen, sondern ausgewogen kombinieren (z.B. Grapefruitsaft + Apfelsaft oder Ananassaft + Limettensaft).
- Nie kohlenensäurehaltige Getränke mit Rahm oder Milch mischen.

## Shake it easy

Den Shaker waagrecht halten und auf Schulterhöhe kräftig schütteln.

- Drink durch Barsieb in Glas abgiessen.
- Im Shaker nie kohlenensäurehaltige Getränke schütteln.
- Kurz und kräftig shaken; Drinks mit Rahm etwas länger schütteln und sofort servieren.

## Instruktion der Helfer\*innen

Ein vorgängig instruiertes Helferteam wirkt souverän und hat mehr Spass bei der Arbeit.

### **Tipps für eine saubere und nachhaltige Bar**

- Mehrweg- statt Einweggeschirr verwenden
- Bei Einweggeschirr Karton statt Plastik verwenden
- Pfandsystem einführen
- Wegwerfprodukte/Dekoration verringern
- Backstage den Abfall trennen
- Stromsparlampen (LED) verwenden
- Genügend Abfallbehälter platzieren

Weitere Informationen auf [www.ecosport.ch](http://www.ecosport.ch)

## Stirred\* Drinks

### VIRGIN CAIPIRINHA

- 1 Limette
- 1 EL Rohrzucker gemahlen

Limette vierteln, Zucker beifügen und mit Stößel zerquetschen, bis sich der Zucker im Saft auflöst.

- 2 dl Ginger Ale

Crushed Ice mit Ginger Ale ins Glas geben und kurz umrühren.



12



13

### HONEYMOON

- 9 cl Orangensaft
- 9 cl Apfelsaft
- 2 cl Zitronensaft

Alle Zutaten mit Eis ins Glas geben und umrühren.

1 Spritzer Himbeersirup dazugeben und nicht mehr rühren.

Kann auch heiss zubereitet werden.

\*Stirred: Drinks, die kurz umgerührt werden



### **BLUE ANANAS**

- 1 cl Zitronensaft
- 4 cl Mineralwasser mit Kohlensäure
- 14 cl Ananassaft
- 1 cl Blue Curaçao Sirup

Fruchtsäfte und Mineralwasser mit Eis ins Glas geben und verrühren.

Mit Sirup übergießen und kühl servieren.



### **SPEEDY**

- 10 cl Apfelsaft
- 5 cl Orangensaft
- 5 cl Ginger Ale

Alle Zutaten mit Eis ins Glas geben und umrühren.





### **BLUE RHYTHM**

20 cl Tonic Water  
1 Spritzer Blue Curaçao Sirup  
dazugeben und nicht rühren.

## Shaken\* Drinks

### **DANCING QUEEN**

6 cl Ananassaft  
6 cl Apfelsaft  
8 cl Orangensaft  
1 Spritzer Erdbeersirup

Die Säfte kräftig mit Eis shaken\*  
und ohne Eis in das Glas giessen.  
Anschliessend einen Spritzer  
Erdbeersirup begeben. Dies ergibt  
einen zweifarbigem Effekt.



\*Shaken: Drinks kurz, aber heftig  
schütteln

### CANARIA

- 2 cl Orangensirup
- 2 cl Zitronensaft
- 16 cl Grapefruitsaft

Alle Zutaten mit viel Eis kräftig shaken und ohne Eis ins Glas abgiesen.



### COCO

- 15 cl Ananassaft
- 3 cl Halbrahm
- 2 cl Kokossirup

Alle Zutaten mit Eis im Shaker kräftig schütteln und durch das Barsieb ins Glas abgiesen.



## Warm Drinks



### CLAIR DE LUNE

- 25 cl Wasser
- 75 cl Traubensaft (rot)
- 10 cl Zitronensaft
- 20 cl Orangensaft
- 75 cl Apfelsaft
- 2 Zimtstangen
- 5 Nelken
- 3 TL Honig

Alle Zutaten (ohne Honig) erhitzen, nicht kochen. Nach 10 Minuten Nelken und Zimtstangen herausnehmen. Den Honig dazugeben und nochmals gut umrühren.  
Die angegebenen Mengen reichen für einen Krug à ca. 2 Liter.

### HOT HEARTBEAT

- 2 TL Rohrzucker
- 1 cl Zitronensaft
- 20 cl Traubensaft (weiss)
- 1 cl Blue Curaçao Sirup

Traubensaft, Blue Curaçao Sirup und Zitronensaft erhitzen. Den Rohrzucker darin auflösen. Zitronenspirale hineingeben, darin ziehen lassen und den Drink in ein Punschglas geben.





## Was ist «cool and clean»?

«cool and clean» ist das Präventionsprogramm im Schweizer Sport und steht für fairen und sauberen Sport. Die Zielgruppen von «cool and clean» sind Jugendliche im Alter zwischen 10 und 20 Jahren und deren Leitende.

Bei «cool and clean» dabei sein bedeutet, die 6 Commitments vor, während und nach dem Sport einzuhalten, Verantwortung für sich und sein Team zu übernehmen und von den attraktiven «cool and clean»-Angeboten zu profitieren. «cool and clean» bringt alle Sportler\*innen zusammen, egal auf welchem Level sie ihren Sport betreiben. Denn zwei Dinge haben alle gemeinsam:  
Sie lieben den Sport und sind «cool and clean»!

«cool and clean» dankt der Blue  
Cocktail Bar für die Mitarbeit bei  
den aufgeführten Rezepten.



Swiss Olympic  
«cool and clean»  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen b. Bern  
Telefon +41 31 359 72 27  
coolandclean@swissolympic.ch  
www.coolandclean.ch

Ein Engagement von



Zusammenarbeit



«cool and clean» wird vom  
Tabakpräventionsfonds  
finanziell unterstützt.