



fruchtig
und frei!

alkoholfreie
Cocktails

Nüchtern betrachtet,
war es betrunken
nicht so berauschend.

Mit weniger Alkohol mehr vom Leben.

Alkohol ist ein Zellgift und zu viel davon kann deinen Körper schädigen. Also mach mal 'ne Pause und genieße unsere alkoholfreien Cocktails – **fruchtig und frei!** – dann brauchst du dir über die Wirkung von Alkohol keine Sorgen zu machen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Erfrischende Grüße, Eure Lenkungsgruppe
Suchtprävention & Jugendschutz Rostock

Mit freundlicher Unterstützung unserer Kooperationspartner*innen

Leuchtturm

The Red One

ausprobiert und empfohlen von
Axel Heidebrecht, Geschäftsführer
Getränkeland GmbH & Co. KG

- 70 ml Cranberrysaft
- 20 ml Zitronensaft
- 10 ml Holunderblütensirup
- 100 ml Tonic
- Crushed Ice

Shaker mit Eis, Säften und Sirup
befüllen und kräftig schütteln.
Danach den Inhalt des Shakers in
das Glas geben und mit dem
Tonic auffüllen. Das Glas hübsch
garnieren und genießen.



Rostock Sunrise

ausprobiert und empfohlen von
Achim Segebarth, Leiter der Polizei-
inspektion Rostock



- Frische oder tiefgefrorene Beeren (Johannisbeeren, Himbeeren, Waldbeeren)
- 20 ml Himbeersirup
- 180 ml Schweppes „Russian Wild Berry“
- Minzblatt
- Crushed Ice

Die Früchte sowie den Himbeersirup mit dem Crushed Ice in ein Glas geben. Nun das Schweppes oben drauf gießen und mit einem Minzblatt dekorieren.

Wilde Ostsee

ausprobiert und empfohlen von Nicole Vogelsang, Fachbereichsleiterin Recht, Steuern und Handelsregisterwesen in der IHK zu Rostock



- 40 g Blaubeeren
- 10 g Minze
- 2 TL Zucker (ich nehme Kokosblütenzucker)
- Saft einer Limette
- 200 ml Mumm Dry Alkoholfrei
- Eiwürfel
- Minze und Blaubeeren zum Garnieren

Blaubeeren, Minze, Zucker und Limettensaft in ein Cocktailglas geben. Mit einem Stößel oder dem Stiel eines Holzlöffels zerdrücken. Eiwürfel ins Glas geben und mit Mumm Dry Alkoholfrei auffüllen. Vorsichtig verrühren, mit Minze und Blaubeeren servieren und genießen.

Rostocks Sieben

ausprobiert und empfohlen von Steffen Bockhahn,
Senator für Jugend, Soziales, Gesundheit und Schule



- 50 ml Maracuja-Nektar
- 150 ml Ginger Ale (Ingwer-Limonade)
- 1 Maracuja
- ein paar Minzblätter
- 1 EL Rohrzucker
- 1 Handvoll Crushed Ice
- 3/4 Limette

Die Limette vierteln und mit dem Rohrzucker in ein Longdrink-Glas geben. Die Maracuja halbieren, zusammen mit den Minzblättern in einem Glas mit einem Stößel leicht zerdrücken. Das Ganze ins Longdrink-Glas geben und mit Ginger Ale, Maracujanektar und dem Eis auffüllen.

Brunnen der Lebensfreude

ausprobiert und empfohlen von der Lenkungsgruppe
Suchtprävention & Jugendschutz Rostock



- 20 ml Limettensirup
- 20 ml Zitronensaft
- 60 ml Maracujasaft
- 100 ml Mineralwasser
- Eiswürfel

Alle Zutaten (bis auf das Mineralwasser)
im Shaker durchmixen und in ein mit
Eiswürfeln befülltes Glas geben. Zum
Schluss mit Mineralwasser auffüllen.
Zur Garnierung eine Zitronenscheibe
an den Rand des Glases stecken.

Kröpi Blues

ausprobiert und empfohlen von
Andreas Meindl, Regionalleiter Rostock,
Caritasverband für das Erzbistum Hamburg e.V.



- 150 ml Ananassaft
- 20 ml Zitronensaft
- 20 ml Mangosirup
- 10 ml Blue Curacao Sirup
- Eiswürfel

Alle Zutaten bis auf den Blue Curacao-Sirup mit Eis kräftig shaken und in ein Glas geben. Vor dem Servieren mit Blue Curacao-Sirup übergießen. Als Garnierung noch eine Scheibe Ananas an das Glas und fertig!



Rostock Colada

ausprobiert und empfohlen von
Chris Müller-von Wrycz Rekowski,
Senator für Finanzen, Digitalisierung
und Ordnung

- 160 ml Ananassaft
- 40 ml Kokosnuss-Milch
- 20 ml Sahne
- Eiswürfel

Alle Zutaten in den Shaker geben und mixen. Damit das Getränk erfrischender wird, werden Eiswürfel hinzugefügt. Das Glas mit einer Ananasscheibe oder Cocktail-Kirsche garnieren.

Rostocker Wachmacher



ausprobiert und empfohlen von Hannes
und Lea, Jugendliche aus Rostock

- 20 ml Limettensirup
- 80 ml Kirschnektar
- 100 ml Ginger Ale
- Eiswürfel

Den Limettensirup und den Kirschnektar in ein mit Eiswürfel befülltes Glas geben und gut umrühren. Zum Schluss mit Ginger Ale auffüllen. Eine Kirsche oder Limette an den Glasrand zur Dekoration.

Mit weniger Alkohol mehr vom Leben.

Wasser 0,2 l
0 g Alkohol



Orangensaft 0,2 l
0 g Alkohol



=



=



=



Sekt 0,1 l
0,9 g reiner Alkohol

Wein 0,125 l
11 g reiner Alkohol

Bier 0,5 l
20 g reiner Alkohol

Wodka 4 cl
12 g reiner Alkohol

Risikoarmer Alkoholkonsum: 10 g für Frauen bzw. 20 g für Männer (nicht täglich!)

Und so kannst du den Alkoholgehalt berechnen:

$$\text{Menge in ml} \times \frac{\text{Vol.-%}}{100} \times 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

**Eine Aktion der Lenkungsgruppe
Suchtprävention & Jugendschutz Rostock
zur Stärkung von Suchtprävention und Jugendschutz
in unserer Stadt.**



Herausgeberin:

Hanse- und Universitätsstadt Rostock, Presse- und Informationsstelle

Redaktion:

Lenkungsgruppe Suchtprävention & Jugendschutz Rostock

Grafik & Produktion:

PINAX Werbemedien

(11/2020 - 1,5)



**Suchtprävention &
Jugendschutz Rostock**



Hanse- und Universitätsstadt
ROSTOCK