

Softladen



alkoholfrei  
& spritzig



C  
O  
O  
K  
T  
A  
I  
L  
K  
A  
R  
T  
E

# Apfel-Milchshake

1/2 l Milch  
2 Äpfel  
5 Walnüsse  
2 EL Caribbean Rum  
(alkoholfrei)



Zwei Äpfel geschält, entkernt und in Würfel geschnitten, 10 halbe Walnüsse, ca. zwei Esslöffel Caribbean Rum (alkoholfrei) und 1/2 l Milch im Mixer zubereiten.

# Sunshine

1/2 Ananassaft  
1/2 Orangensaft  
2 cl Zitronensirup  
Grenadine



Eiswürfel mit Ananassaft, Orangensaft und Zitronensirup in einen Shaker geben. Einen Cocktaillöffel Grenadine zugeben. Mit Ananas und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.

# Caipirinha

1 Limette  
2 cl Limettensaft  
2 cl Zitronensirup  
2 cl Caribbean Rum (alkoholfrei)  
Cocktaillöffel brauner Zucker  
Grapefruitsaft



Limette achteln, im Glas mit Mörser zerdrücken. Braunen Zucker mit Limettensaft, Zitronensirup und Caribbean Rum (alkoholfrei) gut vermischen. Glas mit Crasheis und Grapefruitsaft auffüllen, vorsichtig umrühren. Mit Trinkhalm servieren.

# Bloody Mary

Tomatensaft  
2 cl Zitronensirup  
Salz  
Worcester Sauce  
grober Pfeffer  
Tabasco



Den Tomatensaft in ein großes Glas auf Eiswürfel gießen, den Zitronensirup zugeben, mit den restlichen Zutaten würzen und verrühren. Mit Trinkhalm servieren. Tipp: Kann auch im Shaker zubereitet werden.

# Sweet Victory

1/2 Sauerkirschsaft  
1/2 Ananassaft  
2 cl Zitronensirup  
Grenadine



Sauerkirschsaft, Ananassaft und Zitronensirup im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln, in ein Glas gießen und etwas Grenadine zugeben.

Mit einem Ananasstück garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.

# Wirbelwind

1/4 Orangensaft  
1/4 Ananassaft  
1/2 Mineralwasser  
3 cl Kokossirup



Die Säfte mischen, mit dem Mineralwasser auffüllen, mit Sirup abschmecken und umrühren. Mit Ananasstücken und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.

# Beach Cocktail

1/3 Bananennektar  
1/3 Grapefruitsaft  
2 cl Zitronensirup  
1/3 Sahne  
Waldmeistersirup



Die Säfte mit der Sahne sowie mit 4 Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Etwas Waldmeistersirup zugeben. Mit einem Bananenspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Sport Apple

1/2 Apfel-Birnensaft  
1/2 Mineralwasser  
(mit Kohlensäure)  
Grenadine



Eiswürfel, Apfel-Birnensaft und Mineralwasser in ein Glas geben und mit einem Löffel durchrühren. Einen Cocktaillöffel Grenadine dazugeben. Mit Apfelscheibe und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



\* Zusatzstoffe beim Barkeeper erfragen.

# Madagaskar

- 1/3 Maracuja-Nektar
- 1/3 Mangofruchtsaftgetränk
- 1/3 Ananassaft
- Waldmeistersirup



Maracujanektar, Ananassaft und Mangofruchtsaftgetränk mit Eiswürfeln in ein Glas geben. Mit einem Löffel gut durchrühren, danach etwas Waldmeistersirup zugeben. Mit einem Ananasstück garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Kinder Caipirinha

- Apfel-Birnensaft
- 1/2 Limette
- 2 cl Waldmeistersirup



Limette vierteln, mit dem Waldmeistersirup in ein Glas geben und mit dem Stößel gut zerquetschen. Das Glas bis kurz unter den Rand mit Crasheis auffüllen. Apfel-Birnensaft auffüllen, vorsichtig umrühren. Mit Birnenscheibe und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Pina Colada

- 2/3 Ananassaft
- 1/3 Sahne
- 4 cl Kokossirup
- 2 cl Caribbean Rum (alkoholfrei)



Alle Zutaten mit Eiswürfeln in einem Shaker kräftig schütteln, anschließend in ein Glas füllen. Mit Ananas und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Speedy Gonzales

- 1/3 Maracuja-Nektar
- 1/3 Grapefruitsaft
- 1/3 Bananennektar
- 2 cl alkoholfreier Blue-Curacao-Sirup



Maracujanektar, Grapefruitsaft, Bananennektar mit dem Blue-Curacao-Sirup und 4 Eiswürfeln in einen Shaker geben und kräftig schütteln. Mit einem Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Zitrus-Power

1/2 Orangensaft  
1/2 Grapefruitsaft  
2 cl Zitronensirup  
Cassissirup



Orangensaft, Grapefruitsaft und Zitronensirup in ein Glas geben und umrühren. Etwas Cassis zugeben.  
Mit einer Zitronenspalte garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.

# Mickey Mouse

2/3 Orangensaft  
1/3 Gingerale  
Grenadine



Orangensaft und Gingerale in ein mit Eis gefülltes Glas geben.  
Über einen Löffel vorsichtig etwas Grenadine eingießen, danach vorsichtig umrühren damit man einen zweifarbigen Farbverlauf erhält.  
Mit einer Orange und einer Cocktailkirsche garnieren und mit einem Jumbo Trinkhalm servieren.

# See Cocktail

Apfel-Mango-Birnensaft  
2 cl Zitronensirup  
2 cl Waldmeistersirup



Eiswürfel mit 2 bis 4 cl Zitronensirup in ein Glas geben, mit Apfel-Mango-Birnensaft auffüllen und mit dem Löffel durchrühren.  
Etwas Waldmeistersirup zugeben, mit Apfelspieß garnieren und mit Trinkhalm servieren.

# Moonlight

1/2 Mangosaft  
1/2 Bananensaft  
2 cl Kokossirup  
Blue-Curacao-Sirup



Mangosaft, Bananensaft und Kokossirup im Shaker mit Eiswürfeln kräftig schütteln, in ein Glas gießen und etwas Blue-Curacao-Sirup zugeben.  
Mit einem Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# Safari

- 1/2 Ananassaft
- 1/4 Bananensaft
- 1/4 Mango-Fuchtsaftgetränk
- 2 cl Kokossirup
- Waldmeistersirup



Eiswürfel mit Ananassaft, Bananensaft, Mango-Fuchtsaftgetränk und Kokossirup in ein Glas geben und mit dem Löffel durchrühren. Etwas Waldmeistersirup zugeben. Mit Ananas und Cocktailspieß garnieren und mit einem Trinkhalm servieren.



# b.free Bowle

- 2 l Apfel-Mango-Birnensaft
- 1 l Orangensaft
- 4 dl Zitronensirup
- 1 Fl. alkoholfreier Sekt
- 3 Äpfel,
- 3 Birnen
- 3 Mango



Äpfel, Birnen, Mango mundgerecht schneiden, mit Grenadine abschmecken. Eine Stunde ziehen lassen und anschließend mit 1 Flasche alkoholfreiem Sekt auffüllen.

# Birnen-Milchshake

- 1/2 l Milch
- 2 Birnen
- 2 EL brauner Zucker



Zwei Birnen geschält, entkernt und in Würfel geschnitten, ca. zwei Esslöffel brauner Zucker und 1/2 l Milch im Mixer zubereiten.

\* Zusatzstoffe beim Barkeeper erfragen.

**brisanti**  
[streuobstmosterei.de](http://streuobstmosterei.de)  
 saft.most.limmo.



Äpfel und Birnen von Hochstammbäumen.  
 Spritzmittel: *gar nicht*.  
 Limmos voller Fruchtgeschmack.  
 Zusatz von Zucker und Aromen: *auch nicht*.  
 Und dann noch naturtrüb: *Kann so gesund noch cool sein?*

# IMPRESSIONEN M A K I N G O F

KOMM-INS-WEB.DE



## Saftladen mieten

Der Saftladen ist eine ausleihbare, mobile Cocktailbar mit alkoholfreien Getränken. Sie steht Vereinen, Institutionen, Festveranstaltern als attraktives Angebot im Rahmen ihrer Feierlichkeiten zur Verfügung.

Der Saftladen möchte für einen kritischen Umgang mit Alkohol werben und alkoholfreie Alternativen für jeden festlichen Anlass bieten.



Der Saftladen ist ein zur Cocktailbar voll ausgebauter Anhänger inklusive Ausstattung für heiße und kalte Tage (Platzbedarf im offenem Zustand ca. 5,0 m x 3,5m).

Neben Gläsern, Shakern, Punschtopf, Saftpresen und allen weiteren Utensilien, die man in einer Cocktailbar benötigt, ist der Saftladen mit Kühlschrank und Spülmaschine ausgestattet.

**Ausleihbedingungen finden Sie unter:**  
[www.b-free-rotary.de/saftladen](http://www.b-free-rotary.de/saftladen)



„Riesen Sauerei“ mit hohem Spaßfaktor  
in der Wahlwieser Agentur [komm-ins-web.de](http://komm-ins-web.de)



*Stilvoll genießen.*  
Schlör Bodensee Fruchtsäfte

Eisenbahnstr. 20 · 78315 Radolfzell · [www.schloer.de](http://www.schloer.de)

2005 wurde im Landkreis Konstanz auf Initiative von zwei Rotary Clubs ein Projekt gegen den Alkoholmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen im Landkreis Konstanz unter dem Namen **b.free** ins Leben gerufen. **b.free** hat sich zu einem Netzwerk entwickelt, das Bürgerengagement, Fachkräfte, Politik, Verwaltung und Wirtschaft umfasst. Drei weitere Rotary Clubs haben sich inzwischen der Initiative angeschlossen.

Ziel dieses hauptsächlich durch ehrenamtliches Engagement und Fachkräfte der Jugendsozialarbeit und Suchtpräventionsarbeit getragenen Projektes ist es, durch breite Öffentlichkeitsarbeit und die Zusammenarbeit möglichst vieler gesellschaftlicher Gruppen das Trinkverhalten Jugendlicher und Kinder zu verändern.

**b.free** will alle Bevölkerungs- und Altersgruppen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Thema „Jugend und Alkohol“ sensibilisieren.

**b.free** will das Selbstwertgefühl der Jugendlichen stärken, über die langfristigen Folgen des Alkoholkonsums informieren und sie dazu bewegen, sich nicht auf Grund von Gruppenzwang „unter den Tisch“ zu trinken.

In Form von Runden Tischen werden in den Gemeinden zusammen mit den Verantwortlichen aus Politik, Vereinen und den Erziehern ortsbezogen Leitbilder im Umgang mit den Jugendlichen und Richtlinien für eine neue Festkultur entwickelt. Für Jugendliche, die nicht über die Vereine zu erreichen sind, werden Jugendpfleger und Sozialarbeiter für besondere Aktivitäten oder Aktionen finanziell unterstützt (z.B. Video-Plakatwettbewerb, Kletterwände, Car-Tuning, Theater- und Musikevents).

Zur Arbeit an Schulen werden alters- und zielgruppenspezifische Präventionsmaterialien eingesetzt oder zur Verfügung gestellt.

Eine der stärksten Marken von **b.free** ist der mobile Saftladen: er wird an Schulen, Betriebe, Vereine und Gemeinden für ihre Feste ausgeliehen. Bei Bedarf unterstützt **b.free** mit Rezepten aus der Cocktailkarte auch beim Mixen der Getränke.

Mit Kinospots und Großflächenplakaten hat sich **b.free** auch zu einem kampagnenfähigen Netzwerk weiterentwickelt, das seit 2010 in der Rechtsform einer gemeinnützigen Unternehmensgesellschaft mit dem Namen **Rotary b.free UG** tätig ist.

*Übrigens: Der Landkreis Konstanz wurde mit seinem Projekt b.free schon mehrfach bundes- und landesweit ausgezeichnet, zuletzt im Juni 2011 beim Bundeswettbewerb „Vorbildliche Strategien kommunaler Suchtprävention“ durch das Bundesministerium für Gesundheit.*

## b.free wird tatkräftig unterstützt von:

- Autohaus TOYOTA Bach im Hegau
- Allsafe JUNGFALK
- Bürgerstiftung Radolfzell
- BRISANTI
- DAK Gesundheit
- CINEPLEX
- CineStar
- komm-ins-web.de
- Meichle+Mohr
- Agentur RED MONKEYS
- Schwarz GmbH Außenwerbung
- Sparkasse Bodensee
- Sparkassen Engen-Gottmadingen
- Sparkasse Singen-Radolfzell
- Stadtwerke Engen
- Stadtwerke Stockach
- Gemeindewerke Steißlingen
- SC Freiburg / Jugendclub & Füchsleclub
- SÜDKURIER
- Werner und Erika Messmer Stiftung
- Volksbank eG Schwarzwald Baar Hegau
- ROTARY CLUB A81-Bodensee-Engen
- ROTARY CLUB Konstanz
- ROTARY CLUB Konstanz-Rheintor
- ROTARY CLUB Radolfzell-Hegau
- ROTARY CLUB Singen
- Landkreis Konstanz

## Herausgeber

Rotary b.free gemeinnützige UG

Geschäftsführung:  
Johannes Fuchs / Stefan Gebauer

Geschäftsstelle b.free  
Benediktinerplatz 1  
78467 Konstanz

Telefon: 0 75 31 / 800 17 82  
Telefax: 0 75 31 / 800 20 70

[www.b-free-rotary.de/saftladen](http://www.b-free-rotary.de/saftladen)

© Rotary b.free gemeinnützige UG - 2011

Gestaltung	: komm-ins-web.de, Stockach
Fotografie	
(Cocktails)	: Robert Lahmer, Stockach
Food Design	: Eva Lahmer, Stockach
Fotografien	
(Impressionen)	: b.free
Druck	: LeoDruck, Stockach

Cocktailzusammenstellung:  
Stephan Kleinmann-Heinrich







Safari



Kinder Caipirinha



Apfel-Milchshake



b.free Bowle



Zitrus-Power



Sport Apple



See Cocktail



Sunshine



Caipirinha



Speedy Gonzales



Madagaskar



Bloody Mary



Beach Cocktail



Sweet Victory



Pina Colada



Moonlight



Wirbelwind



Mickey Mouse



Birnen-Milchshake

● Mengen



BAUR