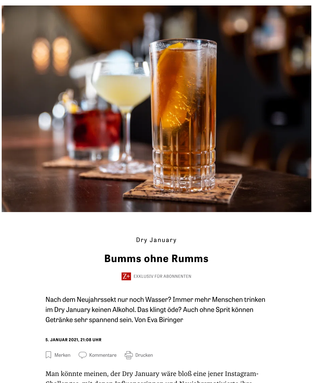

Dry January

Bumms ohne Rumms

ZE EXKLUSIV FÜR ABONNENTEN

Nach dem Neujahrssekt nur noch Wasser? Immer mehr Menschen trinken im Dry January keinen Alkohol. Das klingt öde? Auch ohne Sprit können Getränke sehr spannend sein. Von Eva Biringer

5. JANUAR 2021, 21:08 UHR

Merken Kommentare Drucken

Man könnte meinen, der Dry January wäre bloß eine jener Instagram-Challenges, mit denen Influencerinnen und Neujahrsmotivierte ihre Selbstdisziplin öffentlichkeitswirksam zur Schau stellen. Immerhin wurden mehr als 250.000 Beiträge in dem sozialen Netzwerk mit dem Hashtag #DryJanuary markiert. Einige Bilder zeigen Frauen beim Sport, andere zeigen Männer mit Schildern, auf denen "*I'm struggling, too*" steht – ich kämpfe auch.

Tatsächlich aber gibt es den trockenen Monat schon seit beinahe achtzig Jahren. 1942 rief das vom Krieg gegen die Sowjetunion gebeutelte Finnland seine Bürgerinnen und Bürger zur Mäßigung auf. Doch erst 2014 hielt sich die britische Gesundheitsorganisation Alcohol Change den Begriff Dry January patentieren. Die Idee: Pünktlich zum Jahresbeginn, nach der traditionell hochprozentigen Adventszeit, trinkt man einen Monat lang keine alkoholischen Getränke. Im ersten offiziell getauften Verzichtsmonat blieben rund 17.000 Briten abstinent, vorletztes Jahr waren es allein im Vereinigten Königreich vier Millionen – nach eigenen Angaben.

Doch was trinkt man eigentlich, wenn man nicht trinkt? Mit dieser Frage beschäftigen sich Isabella Steiner und Katja Kauf täglich. 2019 gründeten sie die Plattform Nüchtern Berlin mit dem Ziel, alkoholfreie Trinkkultur zu fördern. Es geht ihnen natürlich nicht um Wasser, Saft oder Früchtetee, sondern um anspruchsvolle Drinks, die Alkohol ersetzen können – vor allem das Ritual, das Gefühl, den Trinkzusammenhang. Nüchtern Berlin ist inzwischen vieles: ein Onlineshop, eine Rezeptdatenbank für Cocktails ohne Prozente, eine Plattform für Interviews und Ausgehtipps. Inzwischen sogar ein Pop-up-Späti. Ein Späti ohne Sprit.

Steiner, eine zierliche Frau mit dunkelbraunen Locken und lila lackierten Fingernägeln, sagt: "Früher war man als jemand, der nicht trinken will, auf das unterste Supermarktregal mit dem alkoholfreien Rotkäppchen-Sekt angewiesen. Heute können manche alkoholfreien Gin Tonics in einer Blindverkostung gegen die Originale bestehen."

Solche alkoholfreien Destillate sind ein guter Einstieg in die Welt der nüchternen Getränke. Schon in den vergangenen Jahren ist deren Auswahl stetig gewachsen. "Dieses Jahr", prognostiziert Steiner, "wird sie explodieren." Diese Destillate, die fälschlicherweise oft als alkoholfreie Spirituosen bezeichnet werden, sind nicht zum pur Trinken gedacht, stattdessen mischt man sie mit denselben Getränken und Zutaten wie ihre verwandten Spirituosen.

Am größten ist die Auswahl derzeit bei alkoholfreiem Gins, was einerseits am allgemeinen Gin-Hype liegt, andererseits aber auch an der vergleichsweise einfachen Herstellung des alkoholfreien Destillats. Durch Zugabe einer beliebigen Anzahl an Kräutern, darunter der typische Wacholder, lässt sich mit relativ wenig Aufwand ein wiedererkennbares Geschmacksprofil erzeugen. Häufig sind es klassische Ginproduzenten, die ihr Sortiment um eine alkoholfreie Variation erweitern, Humboldt Gin beispielsweise oder Berliner Brandstifter. "Wasser mit Geschmack", lästern manche – und schütteln über Preise von zwanzig oder dreißig Euro pro Flasche den Kopf. Andere loben die Möglichkeit, einen gesundheitsbewussten Lebensstil mit Genuss zu verbinden.

Auch beim alkoholfreien Rum, wie ihn beispielsweise Undone produziert, wird destilliertes Wasser mit Kräutern und Gewürzen versetzt. Ähnlich wie bei "Whiskeys" ist das Ergebnis allerdings sehr viel weiter entfernt vom Original, vor allem das volle Mundgefühl fehlt.

Ein Problem, das auch alkoholfreie Weine und Sekte betrifft. Mit Hilfe eines Unterdruckverfahrens wird ihnen der Alkohol entzogen – wobei eben auch eine gewisse geschmackliche Tiefe verlorengeht. Überzeugender gelingt offenbar alkoholfreies Bier, dessen Absatz sich deutschlandweit seit 2015 mehr als verdoppelt hat. Hier stehen verschiedene Herstellungsverfahren zur Auswahl, die entweder auf der Verdunstung von Alkohol beruhen (wie beim Wein) oder die alkoholische Gärung von vornherein unterdrücken. Übrig bleibt ein Alkoholgehalt von bis zu 0,5 Prozent, der für ein biertypisches Mundgefühl sorgt, weil Alkohol, wie bereits erwähnt, auch hier Geschmacksträger ist.

Demgegenüber steht eine Vielzahl von Getränken, die gar nicht erst versuchen, ein bestehendes alkoholisches Produkt zu imitieren. Das Spirituosenmagazin *Mixology* empfiehlt: "Sensorisch muss man sich von der Schere im Kopf befreien, man habe es mit Alkohol ohne Alkohol zu tun. Wer das nicht tut, wird den Produkten nicht gerecht." Bekanntestes Beispiel ist Seedlip, ein in mehreren Geschmacksnoten erhältliches Kräuterdestillat, kreiert 2014 von Ben Branson. Sternerestaurants wie das Berliner Tulius Lotrek haben das Destillat ebenso im Programm wie zahlreiche Bars. Mittlerweile gibt auch die britische Unternehmen zum Spirituosengiganten Diageo.

Zu entdecken gibt es viel: auf Essig basierende Shrubs, Kombucha (Vorsicht, Restalkohol!), oder aus unreifen Trauben gewonnener Verjus.

Was gar nicht gehe, da sind Kaufmann und Steiner sich einig, seien Mocktails wie Virgin Colada und Safer Sex on the Beach. Die seien nur bunt und süß, ohne jegliche geschmackliche Komplexität. Schon der Begriff Mocktail lege ja nahe, dass es darum geht, sich über etwas lustig zu machen. Nüchtern Berlin will das Gegenteil: ernst genommen werden.

Zu diesem Zweck hat Steiner ein paar Empfehlungen für unerfahrene Verzichtende parat, ihrem persönlichen Geschmack entsprechend: "Im Sommer mag ich Verjus, zum Beispiel vom österreichischen Weingut Fischer oder dem Berliner Start-up Avaa." Statt Spätbier trinkt sie an lauen Abenden auch mal einen alkoholfreien Aperol Spritz aus der Dose. Unter den alkoholfreien Destillaten gefallen ihr am besten der "Gin" von Laori, der Heimat Vogelfrei und die botanischen Destillate vom Berliner Start-up Essig. "Wobei die kräftige Sorte Fields wie ein Gin am besten mit Tonie getrunken wird, die erdige Sorte Woods mit Ginger Ale", sagt Steiner.

Wenn es lieber ein alkoholfreier Wein sein sollte, dann am besten der Pinot Grigio von Dr. Zenzen." Für Fortgeschrittene empfiehlt sie Markmans, ein auf Tee basierendes Kräuterelixir, das eine vitalisierende Wirkung haben soll. "Und für einen festlichen Anlass rate ich zum champagnerartigen Cuvée Blanc, prickelnd, von Kolonne Null." Natürlich aus dem Champagnerglas.

Weder die 31-jährige Steiner noch ihre zwei Jahre jüngere Geschäftspartnerin verzichten komplett auf Alkohol. Es geht ihnen nicht darum, abstinent zu leben, sondern darum, Aufmerksamkeit zu schaffen für die Dauerpräsenz von Alkohol.

"Unser Ziel war es nie, zu missionieren", sagt die aus Lörrach stammende Steiner. "Wir richten uns nicht mal explizit an Menschen, die komplett auf Alkohol verzichten, eher an die wachsende Zahl der *sober-curious*-Anhänger." Diese Formulierung hat die britische Journalistin Ruby Warrington geprägt, zunächst auf Partys und Workshops, 2018 dann in einem ebenso betitelten Buch.

"*Sober curious*" (etwa: neugierig aufs Nüchternsein) soll heißen, sorgsam hinzuschauen, wie Alkohol das eigene Leben beeinflusst. Wieviel trinke ich, wie geht es mir in dem Moment – und wie am nächsten Tag? Auch das Schlagwort *mindful drinking* fällt oft inzwischen durchgesetzt, womit noch deutlicher wird, worum es hier eigentlich geht: Achtsamkeit beim Trinken.

"Nüchtern zu bleiben kann eine Entscheidung fürs ganze Leben sein oder nur für einen Abend. Beides soll respektiert werden", sagt Steiner. Es gibt aber noch einen dritten Weg, zwischen einem Abend und dem ganzen Leben: einen nüchternen Monat, den Dry January. Vielleicht der passende Zeitpunkt, sich einmal in Ruhe mit aufgeputzten Getränken ohne Alkohol zu beschäftigen. Und wer sich zu Beginn des Jahres nicht zum Verzicht aufraffen möchte: Im Herbst kommt ja schon der Sober October.

STARTSEITE

Schlagwörter
Alkoholkonsum Berlin Alkohol Rotkäppchen Spirituosen

LESEN SIE JETZT:

ANZEIGE
Joyn
Exklusiv auf Joyn: Die neue Doppelfolge „Jerks." jetzt ansehen!

ANZEIGE
neubeginn21.de
Neues Buch löst Bauchfett bei Frauen ab 40

ANZEIGE
My Antivirus Review
Die Besten 10 Kostenlosen Mac Antivirenprogramme 2019. Welches ist am besten bewertet?

ZE Kälte im Winter
Gegen den Kälteschmerz

Antisemitismus
Regierungsmitglieder erwägen offenbar Trumps Absetzung

Petra Hinz
Hinz your Lebenslauf!

outbrain

Noch keine Kommentare. Diskutieren Sie mit.

Angemeldet als EvaPerla
1500 Zeichen
Ihr Kommentar
KOMMENTAR SENDEN

ANZEIGE
Die zweite Brille gratis
3 TOP Markenbrillen für nur 109 € - Bis zum 31.03.

Immobilienpreise 2020:
Was ist mein Haus wert?

Für Sie: Top-Primitivo
Wein nur für kurze Zeit zum Probierpreis: -67% sparen

Start › ZEITmagazin › Wochenmarkt › Dry January: Bumms ohne Rumms

ZM
VERLAG Mediadaten › Rechte & Lizenzen
Bildrechte › Datenschutz › Cookies & Tracking › Privacy Einstellungen › AGB › Impressum › Hilfe/ Kontakt