



Ingwer-Essig-Limonade „Switchel“ – erfrischend und gesund!

17. Jahrhundert



Geschichtlicher Hintergrund:

Die Geschichte des „Switchel“ hat viele Geschichten. Der eigentliche Ursprung ist wohl im Laufe der Zeit verloren gegangen. Vermutlich entstand das Erfrischungsgetränk im 16. Jahrhundert auf den Westindischen Inseln. Auch wird er den Amish zugeschrieben, die das Getränk in den Wintermonaten heiß servieren. Eine Verwendung war wahrscheinlich ab dem 17. Jahrhundert in landwirtschaftlichen Gebieten der USA weit verbreitet.

Über die Zutaten des „Switchel“, der auch als „Heumacherpunsch“ oder „Switzel“ bezeichnet wird kann viel diskutiert werden. Wahrscheinlich war das Getränk eine Kombination aus Apfelessig, Wasser, Melasse und Ingwer. Andere Rezepte verwenden Honig statt Melasse. Eine weitere gängige Variante ist die Zugabe von Zitronensaft.

Meist wird die kalte Variante erwähnt, denn der Legende nach wünschten sich die amerikanischen Farmer im 18. Jahrhundert bei der Heuernte und in den heißen Sommermonaten ein Erfrischungsgetränk, das im Hals so schön brennen möge wie Alkohol. So lässt sich auch der Name "Switchel" vermutlich auf den englischen Begriff "swizzle" zurückführen, was passenderweise "Bauernfängerei" heißt. Nach und nach wurde das Getränk durch die verschiedenen heute erhältlichen Sportgetränke ersetzt.

Die Schriftstellerin Laura Ingalls Wilder („Unsere kleine Farm“) erwähnt in ihrem Buch „The Long Winter“ ein Ingwerwasser, das den Durst löscht, ohne den Magen nach der anstrengenden Heuarbeit zu stören. Der Hauptvorteil von „Switchel“ scheinen unter anderem die magenschonenden Zutaten zu sein. Darüber hinaus soll er ein wahres Gesundheitselixir sein. So soll das Erfrischungsgetränk gegen Entzündungen und Hautunreinheiten helfen, das Immunsystem stärken, den Magen beruhigen und den Elektrolythaushalt wieder auffüllen. Das ist unter anderem darauf zurückzuführen, das diese Limonade dank des Apfelessigs den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringt und der Ingwer das Immunsystem durch die enthaltenen Antioxidantien ankurbelt.

Bei unserer erprobten leckeren Variante haben wir auf den in Nordamerika als natürliche Süße vorkommenden Ahornsirup zurückgegriffen, wie es auch in vielen Rezepten vorgeschlagen wird.

Zutaten (für ca. 6 Gläser, unverdünnt)

100 g Ingwer

70 g Ahornsirup oder Honig

70 ml Apfelessig

100 ml Zitronensaft

1200 ml Wasser

Rezept schon
ausprobiert?
Dann schickt
uns ein Foto an
[info@zeitreise-
gilching.de](mailto:info@zeitreise-gilching.de)

Zubereitung:

Ingwer putzen und in kleine Stückchen schneiden. Das Wasser mit den Ingwer-Stücken erhitzen. Zwei Minuten kochen, dann vom Herd nehmen und 20 Minuten ziehen lassen. Ahornsirup oder Honig mit Essig und Zitronensaft in eine Karaffe geben. Ingwerwasser durch ein Sieb dazu gießen. Umrühren - fertig.

Das Getränk kann warm oder "on the rocks" serviert werden. Auch mit Mineralwasser kann der Switchel je nach Geschmack verdünnt werden. Die Limonade im Kühlschrank aufbewahren.

Unsere Tipps zum Aufpeppen der Limonade für Erwachsene:

Switchel-Spritz: Switchel nach Geschmack mit Prosecco auffüllen

Gin-Switchel: Gin mit Switchel mixen

Schöne Ferienzeit – Euer Zeitreise-Team !