

APERITIF UND DIGESTIF – DIE RICHTIGEN BEGLEITER ZUM MENÜ

02. Februar 2017 | 15:35

Verschiedene Getränke spielen beim Essen eine ganz besondere Rolle. Zum Anregen des Magens auf das folgende Menü oder als gelungener Abschluss, um die Verdauung in Schwung zu bringen, werden traditionell spezielle Drinks serviert. Eine Reise in die Welt der Appetitanreger und Verdauungsschnäpse.



© Fotolia, © weyo

Ein passendes Getränk in geselliger Runde ist eine gute Einstimmung vor einem Essen und lässt ein Festmahl angemessen ausklingen.

Aperitif und Digestif bilden den passenden Rahmen zu einer Mahlzeit. In vielen Gegenden wird den begleitenden Getränken eine besondere Aufmerksamkeit geschenkt und sie gehören zur täglichen Ess- und Trinkkultur dazu. Sie sollen die Verdauung vor und nach einer Mahlzeit anregen und die Speisen somit bekömmlicher machen. Als passende Drinks werden je nach Geschmack oder Anlass die verschiedensten Zutaten verwendet.

Gerade der Aperitif ist in Deutschland nicht so stark verbreitet wie in anderen Ländern wie Frankreich, Italien oder Spanien. Dennoch erfreut sich das gesellige Getränk vor dem Essen zunehmender Beliebtheit und gehört für viele inzwischen zu einem gelungenen Menü dazu.

WELCHES GETRÄNK WIRD WANN GEREICHT

Aperitif

Dieser Drink wird vor einer Mahlzeit genossen. Meist handelt es sich um ein alkoholhaltiges Getränk, welches den Magen auf die bevorstehenden Speisen vorbereiten soll. Oftmals dient er auch dazu die Gäste in einer festlichen Runde im Rahmen des gemeinschaftlichen Trinkens miteinander näher bekannt zu machen oder die Wartezeit bis zum Beginn des Essens zu verkürzen.

Ohnehin spielt die soziale Komponente beim Trinken mit den damit verbundenen Gesten wie dem Anstoßen untereinander eine wichtige Rolle. Der Aperitif trägt so auch zu einer entspannten und angenehmen Atmosphäre bei.

Digestif

Das entsprechende Pendant nach einer Mahlzeit ist der Digestif. Wenn die Mägen gut gefüllt sind, soll er ebenfalls für eine leichtere Verdauung sorgen. Meist dient hierfür der sogenannte Verdauungsschnaps oder Magenbitter. Auch verschiedene Mixgetränke können gereicht werden.

In manchen Restaurants wird zusammen mit der Rechnung ein kleines Verdauungsgetränk serviert. Ein kräftiger Schnaps oder ein süßer Likör gehören für viele Gastronomen als nette Geste des Hauses mit dazu. Auch Tee oder Kaffee kommen als Digestif nach einer Mahlzeit in Frage. Im geselligen Beisammensein kann die Runde dann mit einer Zigarette oder Zigarre ausklingen.



© Fotolia, © Studio Gi

Ein Digestif zusammen mit etwas Käse ist ein gelungener Abschluss nach einer Mahlzeit.

Herkunft der Begriffe

Das Wort Aperitif kommt von der lateinischen Bezeichnung *aperire* für *öffnen*. Der Begriff hat sich aus dem französischen Sprachraum im 19. Jahrhundert entwickelt und später auch in Deutschland durchgesetzt. In der Schweiz ist auch die verkürzte Form *Apéro* gebräuchlich.

Für den Digestif stand das lateinische Wort *digestio* Pate. Es bedeutet *Verdauung* und wurde ebenfalls über Frankreich hierzulande in der heutigen Form übernommen. In verschiedenen Kulturkreisen und Sprachräumen haben sich noch andere Begriffe etabliert:

- Norddeutscher Raum: Absacker oder Zerhacker
- Süddeutscher Raum: Verrisserle
- Schweiz: Verdauerli

Passend zum Menü

Das gewählte Getränk sollte in jedem Fall auf das Menü abgestimmt sein. Ein guter Aperitif stimmt auf die Speisen, welche folgen werden, ein. Zu einer kräftigen Mahlzeit passt beispielsweise ein aromatischer Kräuterschnaps oder ein geschmacksintensives Mixgetränk. Werden dagegen feinere Delikatessen aufgetischt, sollte es eher etwas Leichteres oder Spritziges sein.

MEDIZIN ODER MYTHOS? – WIRKUNG DER VERSCHIEDENEN GETRÄNKE

Anregend für Magen und Geschmacksnerven

Welches Getränk als typischer Magenöffner gereicht wird, hängt stark von den regionalen Geschmäckern ab. Häufig kommen herbe Spirituosen oder Zutaten zum Einsatz, da die speziellen Inhaltsstoffe den Appetit anregen sollen. Auch spritzige Drinks mit Soda, oder Sekt und verschiedene Schaumweine dienen oftmals der Einstimmung auf ein Menü. Die sprudelnde und prickelnde Wirkung kann die Geschmacksknospen der Zunge angenehm reizen und so für weitere Genüsse stimulieren. Dafür sind auch nichtalkoholische Getränke geeignet.

Einige zur Einstimmung verbreitete Getränke bedienen sich des wohltuenden Effekts verschiedener Kräuter. In vielen Regionen sind unterschiedliche Anis- oder Kümmelschnäpse üblich. Beide Zutaten sind für ihre [positive Wirkung auf den Magen-Darm-Trakt bekannt](#). Vor allem bei stärkeren Aperitifs mit intensivem Eigengeschmack sollte nach dem Konsum jedoch noch eine gewisse Zeit bis zum Essen verstreichen. So kann sich die stimulierende Wirkung vollends entfalten.

Wenn das Getränk zudem in Ruhe und ohne Eile konsumiert wird, soll der positive Effekt noch verstärkt werden. Wird neben dem Körper auch der Geist auf die Nahrungsaufnahme vorbereitet, soll der Organismus das Essen besser aufnehmen und verarbeiten können. Ein bewusster und [genussvoller Umgang bei den Mahlzeiten](#) kann durch das Ritual eines Aperitifs stimmungsvoll eingeleitet werden.

Zutaten wie Sahne oder Ei haben dagegen in einem Aperitif nichts zu suchen. Sie bringen selbst bereits einige Kalorien mit und besitzen eine eher sättigende Wirkung, was vor einer Mahlzeit in der Regel nicht gewünscht ist.



© Fotolia, © schiros

Nach dem Essen wird es bitter

Grundsätzlich ist es nicht der Alkohol, der für eine bessere Verdauung der Speisen sorgt. Fälschlicherweise wird dies oft behauptet. Aus medizinischer Sicht sorgt der Alkohol lediglich dafür, dass sich die Magenmuskulatur kurzzeitig entspannt. Dies könnte eine Erklärung dafür sein, dass hochprozentigen Getränken eine Linderung des Völlegefühls nachgesagt wird. Auch ein gewisser Placebo-Effekt trägt vermutlich dazu bei, dass einige gerne auf einen Verdauungsschnaps nach einem reichhaltigen Mahl zurückgreifen.

[Eine Studie](#) hat ergeben, dass Alkohol die Verdauung eher bremst statt sie zu fördern. Der hohe Kaloriengehalt sollte ebenfalls nicht vernachlässigt werden. Dagegen sorgen verschiedene Bitterstoffe in den Getränken dafür, dass die Produktion von Magensäure

angeregt wird. Auf der Zunge werden außerdem die Geschmacksknospen gereizt und der Speichelfluss angeregt. Der sogenannte Magenbitter kann sich deshalb tatsächlich positiv auf die Verdauung auswirken.

Ein Magen- oder Kräuterbitter muss nach der entsprechenden EU-Verordnung mindestens 15% Alkoholgehalt aufweisen. Charakteristisch ist der überwiegend bittere Geschmack, der von den Kräuteresenzen herrührt.

Wegen des hohen Zuckergehalts zählen die verschiedenen Getränke oft auch zu den Likören und werden dann auch Halbbitter genannt.

Video "Hilft Dir der Verdauungsschaps?!" -> <https://youtu.be/HB8-XHR0NAE>: Youtube, © [teamdocmo](https://www.teamdocmo.com)

Bevor der Zucker in großen Mengen Einzug in unseren Speiseplan gehalten hat, waren bittere Lebensmittel weitaus verbreiteter. Die herben Stoffe wirkten ganz natürlich als Appetitzügler und Bremse vor zu üppigem Essen. Heute sind viele natürliche Zutaten nahezu frei von bitterem Geschmack. Viele Gemüse- und Obstsorten wurden durch Züchtung immer süßer. Deshalb fällt es vielen in der heutigen Zeit schwerer, maßvoll zu essen. In der Form verschiedenen Getränke wird die herbe Note dennoch als angenehm empfunden und kann seine positive Wirkung entfalten.

MESSEN UND MIXEN – DIE RICHTIGE MENGE MACHT'S

Um den Magen vor dem Essen nicht zu überfordern, ist ein maßvoller Genuss von alkoholischen Getränken wichtig. Aber auch zu viel Wasser oder andere nichtalkoholische Drinks können die Magensäure verdünnen und somit wiederum die Verdauung hemmen.

Welche Menge wird empfohlen?

Je nach Alkoholgehalt des Getränks schwankt auch die Größe des üblichen Aperitifs. In der Regel wird vor einer Mahlzeit jedoch nur ein Drink zu sich genommen. Dies kann ein Schnapsglas mit etwas Hochprozentigem sein, oder auch ein Longdrinkglas mit einem Mixgetränk. Auch hier ist die Menge an Alkohol jedoch meist auf das übliche Barmaß von 20 bis 40 Milliliter begrenzt. Auch bei Bier als Aperitif ist ein kleineres Glas mit einer Menge von etwa 0,2 oder 0,3 Litern üblich.

Da das Barmaß, welches zum Abmessen der Getränke verwendet wird je nach Land oder Region verschiedene Maßeinheiten abdeckt, gibt es leichte Schwankungen bei der Menge. [Die Jigger genannten doppelseitigen Messbecher](#) unterscheiden sich deshalb auch oft in der Größe.

GÄNGIGE MASSEINHEITEN BEI DRINKS



1 BL (Barlöffel)	0,25 cl
1 TL (Teelöffel)	0,5 cl
1 Schuß	
(Spritzer, Dash)	1,0 cl
1 EL (Esslöffel)	1,5 cl
1 Meßglas	2,0 cl
1 oz (Ounce, Pony)	2,8 cl
1 Gill	3,6 cl
1 Jigger	4,2 cl

© Fotolia, © ExQuisine

Besondere Maßeinheiten

In manchen Regionen haben sich für spezielle Getränke eigenständige Bezeichnungen bei den Mengenangaben entwickelt. Vor allem beim Bier sind unterschiedliche Begriffe entstanden. Aber auch beim Mischen der Getränke haben sich verschiedene Maßeinheiten etabliert:

- **Schnitt:** Ein Schnitt Bier wird oft als letztes Getränk des Abends getrunken und bezeichnet die Hälfte der sonst üblichen Menge. Als letzter Absacker wird mit einem Schnitt statt einem halben Liter nur noch ein viertel Bier bestellt. Meist halbiert sich dabei auch der Preis obwohl die Wirte dazu dennoch großzügig 0,3 oder 0,4 Liter ausschenken. Die Bezeichnung ist vor allem im fränkischen und thüringischen Raum verbreitet.
- **Pfiff:** Dieses altösterreichische genormte Maß bezeichnet beim Bier eine Menge von 0,2 Litern. Diese Größe bietet sich für einen gelungenen Aperitif besonders an.
- **Spritzer:** In vielen Rezepten für Mixgetränke ist oft von einem Spritzer die Rede. Manchmal auch als **Schuss** oder **Dash** bezeichnet, handelt es sich dabei um eine Menge von 0,1 Zentiliter.
- **Gill:** In England ist diese Bezeichnung als Whiskeymaß üblich. Ein Gill entspricht dabei einer Menge von 3,6 Zentilitern.
- **Ounce:** Eine ebenfalls aus dem englischen Raum stammende Maßeinheit, die ursprünglich auf die Unze (lateinisch *Zwölftel*) zurückzuführen ist. Abgekürzt wird mit **oz** und in manchen Fällen tauch dafür auch das Wort **Pony** Die entsprechende Menge beläuft sich auf 2,8 Zentiliter.

Beim Aperitif und Digestif steht jedoch nicht der Alkohol im Vordergrund. Da meist die anderen Inhaltsstoffe für einen guten Ein- oder Ausklang sorgen, sollten die Getränke in Maßen genossen werden.

EIN GUTER START – APERITIFS IM ÜBERBLICK

Alkoholika

Wein fördert mit seinen Inhaltsstoffen die Produktion von Speichel an und ist als genussvolles Lebensmittel zum Aperitif gut geeignet. Auch in einer **Bowle** kann er als Zutat eingesetzt werden. Vor allem trockene und säurehaltige Weine sind empfehlenswert.

Auch aromatisierte Weine wie der italienische **Vermouth** oder die **Quinquinas** aus Frankreich. Bei Ersterem handelt es sich um Wein, der mit Wermutkraut aromatisiert wurde. Auch hier sorgen die bitteren Stoffe für eine appetitanregende Wirkung. Die

Quinquinas sind dagegen mit dem Extrakt des Chinarindenbaumes versetzt. Das bittere Chinin ist sonst eher vom Tonic Water bekannt.

Durch ihre Spritzigkeit ist außerdem **Sekt** oder **Champagner** als Einstiegsgetränk beliebt. Der leichte Alkoholgehalt wirkt in Verbindung mit der Kohlensäure anregend auf den Kreislauf und stimuliert die Geschmacksknospen.



© Fotolia, © karepa

Sekt oder Champagner werden wegen der anregenden Wirkung als Aperitif geschätzt.

Bier ist als erstes Getränk vor dem Essen in Deutschland sehr verbreitet. Ein herbes Pils wirkt ebenfalls anregend auf den Geschmack und sensibilisiert für das kommende Menü. Aus Lothringen und dem Elsass stammt ein besonderes Mixgetränk mit Bier als Hauptbestandteil. Das sogenannte **Amer Bière** oder auch **Picon** wird mit einem Schuss herbem Orangenlikör versetzt. Dadurch bekommt das Getränk eine bittere Note. Auch Auszüge von Enzian und der Chinarinde sind meist Bestandteil des Picon-Likörs.

Als hochprozentige Spirituosen sind verschiedene Anisschnäpse wie der französische **Pastis** oder **Ouzo** aus Griechenland verbreitet. Um den Alkoholika etwas von ihrer Schärfe zu nehmen, wird in Frankreich der Pernod oder Ricard traditionell mit etwas kaltem Wasser oder Eis verdünnt. Ebenso beliebt ist der bittere Campari aus Italien als klassisches Aperitifgetränk.

Besondere Mixgetränke

Letzterer taucht ebenso häufig auch als gespritzte Variante mit Sodawasser oder verschiedenen Fruchtsäften auf. Verschiedenste Bitterliköre oder stärkere Spirituosen werden mit weiteren Zutaten zu Cocktails gemixt und vor dem Essen serviert. Auch der **Aperol-Spritz** zählt dazu und hat sich in den letzten Jahren nicht nur als Aperitif etabliert.

Der Trend geht inzwischen immer mehr zu regionalen Produkten, weshalb oftmals klassische Rezepte mit heimischen Spirituosen neu interpretiert werden. Freyburg in Sachsen ist mit seinen Produkten dabei als Zentrum des Weinanbaus im Saale-Unstrut Gebiet weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. In Chemnitz konnten vergangenes Jahr zahlreiche Aussteller ihr Angebot an [Spirituosen im Rahmen einer Messe](#) präsentieren.



© Fotolia, © Silvana Eckert

Auch in Sachsen, wie hier am Schloss Wackerbarth in Radebeul wird Wein angebaut.

Je nach Jahreszeit können die Vorlieben für bestimmte Geschmacksnuancen variieren. Sind im Sommer eher fruchtig-frische Aromen gefragt, können in der kalten Jahreszeit auch würzigere Alkoholika mit kräftigem Kakao- oder Karamellgeschmack serviert werden.

Nicht alkoholische Getränke

Auf der Seite der nichtalkoholischen Getränke sind selbstgemachte Limonaden in Mode gekommen. Als Aperitif sind dabei vor allem herb-säuerliche Mischungen mit Saft von Zitrusfrüchten empfehlenswert. Auch Holunder- oder Johannisbeersaft eignet sich hervorragend für verschiedene Mixgetränke. Das bereits oben erwähnte chininhaltige **Tonic Water** oder die Varianten **Bitter Lemon** und **Bitter Orange** sind überall verbreitet. Ingwerlimonaden erfreuen sich ebenfalls zunehmender Beliebtheit.

Wer auf den würzig-herben Geschmack nicht verzichten mag, kann auch ein alkoholfreies Bier vor dem Essen genießen.

DER RICHTIGE ABSCHLUSS – DIE WELT DER DIGESTIFS

Verdauungsschnäpse und andere Alkoholika

Als passender Abschluss sind verschiedene Spirituosen auf Weinbasis verbreitet. Die süßen **Dessertweine** sind nach einer üppigen Mahlzeit eine Alternative zur festen Nachspeise. Die Weine weisen ebenfalls einen höheren Alkohol- und Zuckergehalt auf [und verfügen in der Regel über sehr ausgeprägte Aromen](#). Aus Italien, Spanien oder Portugal stammen die verschiedenen Vertreter: Sherry, Portwein oder Madeira gehören dort zu einem gelungenen Ausklang des Menüs dazu.

Die Französischen **Branntweine** werden als *Eau-de-vie de vin* bezeichnet. Nur Erzeugnisse aus der Region Charente dürfen dabei **Cognac** genannt werden. Das besonders edle Destillat aus Weißwein ist ebenfalls ein Klassiker unter den Digestifs. Auch der **Armagnac** ist ein französisches Urgestein und als Bezeichnung nur für die entsprechenden Brände aus der Gascogne zulässig.



© Fotolia, © 5ph

Die bittere Note von Grapefruit wird für verschiedene Cocktails zum Digestif genutzt.

Tresterbrände wie **Grappa** oder Branntweine aus Stein- und Kernobst sind als Abschluss nach dem Essen ebenso weit verbreitet. Neben den **Obstbränden** sind auch verschiedenen **Pflanzendestillate** wie Rum, Vodka, Korn oder Tequila verbreitet. Sie zeichnen sich durch ihre meist klare Farbe und einen hohen Alkoholgehalt aus. Deshalb ist es empfehlenswert, nur geringe Mengen davon nach einem üppigen Mahl zu sich zu nehmen.

Der Pflaumenschnaps wird im Asiatischen Raum häufig serviert und kann kalt oder heiß getrunken werden. Hierzulande bieten die immer noch kultivierten [Streuobstwiesen](#) eine große Vielfalt an heimischen Obstbränden.

Die verschiedenen **Kräuterschnäpse** wurden bereits oben wegen ihrer anregenden Wirkung erwähnt. Auch als Digestif werden Liköre oder Schnäpse mit Auszügen aus den verschiedensten Kräutern gerne konsumiert. Beim italienischen **Cynar** sorgt die Artischocke für die bitter-herbe Note. Auch dieses Getränk ist mit einer langen Tradition in der regionalen Genussskultur verbunden, inzwischen aber auch international bekannt.

ZUTATEN:

4cl Eierlikör

2cl Grenadine

Sekt, Rosé oder Rot

Eiswürfel

ZUBEREITUNG:

Eiswürfel ins Glas geben, Eierlikör hinzugeben und Grenadine vorsichtig einfüllen. Mit Sekt aufgießen.

Besondere Mixgetränke

Aus den unterschiedlichen alkoholischen Spirituosen haben sich ebenfalls eine Vielzahl an verschiedenen Mischgetränken etabliert. Hier kommen im Gegensatz zum Aperitif nun auch Sahne- oder Eihaltige Zutaten hinzu. Cocktails mit Sahne oder auch verschiedene Drinks mit Eierlikör können hier genannt werden. Aber auch süße Mixgetränke mit einer Kakao- oder Karamellnote oder

verschiedenen Früchten sind als Ersatz für eine süße Nachspeise nicht selten.

Alkoholfreie Alternativen

Auf der alkoholfreien Seite sind im Bereich der Digestifs eine Vielzahl an Getränken weit verbreitet. Vor allem die **Tee- und Kaffeekultur** spielt hierbei eine große Rolle. Der Energiekick durch Koffein und Teein hilft nach dem Essen, den Organismus in Schwung zu bringen. Gerade Kaffee oder **Espresso** ist [wegen der belebenden Wirkung beliebt](#) und fällt nach dem Essen mit wenigen zusätzlichen Kalorien ins Gewicht.

Der Tee erfährt momentan [als Getränk zum Digestif einen wahren Aufschwung](#). Im arabischen Raum ist Pfefferminz- oder Schwarztee als Abschluss nach dem Essen weit verbreitet. Aber auch hierzulande erfreut sich eine heiße Tasse des Gebräus wachsender Beliebtheit. Der große Vorteil gegenüber Kaffee: Die unglaubliche Vielfalt an unterschiedlichen Aromen. Für jeden Geschmack ist hier etwas Passendes dabei. Vor allem Kräutertees können sich dabei positiv auf die Verdauung auswirken.

Auch als Kaltgetränk kann der Tee noch mit Eis und etwas Fruchtsirup genossen werden. Vor allem im Sommer ist der **Eistee** als Erfrischung nach dem Essen beliebt. Dabei können ebenso verschiedene regionale Zutaten eingesetzt werden.

Zudem sind auch beim Digestif einige **alkoholfreie Kräuterliköre** auf dem Markt. Auch aus der Region des Harz sind hier verschiedene Kräutergetränke bekannt, welche auf die wohltuende Wirkung der verschiedenen Pflanzenauszüge setzen.

KULTURELLE BESONDERHEITEN

Der Schweizer Apéro

In der Schweiz kommt dem Aperitif eine besondere Bedeutung zu. Auch in bestimmten Gebieten Frankreichs ist die Apérokultur verbreitet und bezeichnet einen gesellschaftlichen Anlass im Rahmen einer Stehparty. Der Umtrunk vor einer Mahlzeit wird dabei ausgedehnt und als eigenständige Veranstaltung kultiviert.

Der Apéro kann ebenso als ganz eigenes Event stattfinden oder als Einstieg zu einer größeren Festlichkeit dienen. Dabei werden die entsprechenden Getränke jedoch immer zusammen mit verschiedenen Appetithäppchen serviert. Auf den Schweizer Apéroplatten finden sich dann beispielsweise Salzgebäck, Nüsse oder kleine Canapés.



© Fotolia, © MaFiFo

Aperitivo-Kultur in Italien

Ganz ähnlich wird das gesellige Beisammensein vor einer Mahlzeit auch in anderen südlichen Ländern zelebriert. In Italien werden im Rahmen des Aperitivo bereits nachmittags oder abends in einer Bar Drinks zusammen mit verschiedenen Kleinigkeiten genossen. Vor allem im Norden des Landes ist diese kulturelle Besonderheit verbreitet. Die kulinarischen Begleiter sind dabei in der Regel sehr leicht, um nicht schon vor dem späteren Abendessen zu sättigen. Oliven oder Bruschetta sind als Häppchen zum Aperitif gerne gesehen.

Auch in Spanien oder Griechenland ist mit der ausgeprägten Tapas- und Mezekultur ein ähnliches Phänomen verbreitet. Dort jedoch werden die vielen verschiedenen Köstlichkeiten auch als Ersatz für eine einzige größere Mahlzeit verspeist.

Ein Beitrag von Silvia Metzsig