

## ZOMERSE DRANKJES



### APPELSODA

Dit poepsimpel drankje is niet alleen heerlijk verfrissend maar ook nog eens een zegen voor je darmen door de probiotische eigenschappen van de appelazijn. Je maakt de appelsoda op basis van appelsap, (spuit)water en een scheut appelazijn.

- ★ Je kan het drankje zo zuur of zoet maken als je zelf wil. Je kan hier in 'groeien' in die zin dat je het zoet beetje bij beetje kan minderen. ;-)
- ★ Vervang het appelsap gerust eens door druivensap, kersensap, bessensap, cranberrysap,...
- ★ Je kan desgewenst verder op smaak brengen met specerijen of kruiden toevoegen zoals munt, basilicum, steranijs, kaneel, ...

#### APPELSODA

½ glas appelsap (of eventueel ⅓ of ¼ )  
½ glas (spuit)water (of eventueel ⅔ of ¾ )  
½ tot 1 el appelazijn

### GROENE SMOOTHIE

Een smoothie is meer dan een drankje! Een smoothie zit, als je je ingrediënten een beetje slim kiest, immers vol gezonde voedingsstoffen. Vandaag maken we één van de hipste aller smoothies: de groene smoothie!

- ★ Wie nog geen ervaring heeft met groene smoothies, laat zich misschien nog een beetje afschrikken door het groentige/gezonde imago. Begin in dat geval met een groter aandeel fruit dan groenten en bouw (eventueel) langzaam de hoeveelheid fruit af en de hoeveelheid groenten op. Probeer verschillende groene groenten uit en experimenteer tot je jouw favoriete smaak bereikt hebt.
- ★ De lichtst verteerbare groene smoothie maak je op basis van een bladgroente en een sap. Wil je meer romigheid, voeg dan een halve banaan, avocado of rijpe peer toe. Maak je van je smoothie graag een ontbijtje of tussendoortje, voeg dan een lepel noten- of pittenpasta (gezonde vetten) en een handje (haver)vlokken toe (volwaardige koolhydraten).
- ★ Bladgroenten mag je hier ruim interpreteren. Ga gerust je gang met (veld)sla of spinazie maar probeer het zeker ook eens met wat gedurfdere smaken als paksoi, selder, zuring of warmoes. En vergeet het wildere groen niet! Brandnetel is een aanrader maar ook jong paardenbloemblad, zevenblad, melde, kleefkruid en vogelmuur kunnen perfect dienen. Het vitaminegehalte van je groene smoothie krijgt meteen een boost. Wilde kruiden zijn de superfoods bij uitstek en ze kosten je geen euro!
- ★ Voeg gerust ook wat groene tuinkruiden toe voor een extra touch: basilicum, munt, citroenmelisse en koriander zijn aanraders.



## LEENTJES GRASGROENE SUPERSMOOTHIE

1/2 banaan  
250 ml appel- of ananassap  
handvol radijzenblad

Mix it up!

<https://kookeetleef.wordpress.com/2014/04/07/all-the-world-is-greens/>

## IJSTHEE

- ★ Voor een heel snelle versie zet je je favoriete thee, voegt eventueel wat citroen en een tikkeltje zoet (honing, ahornsiroop,...) toe, laat afkoelen en drinken maar.
- ★ Je kan van je thee ook een geconcentreerde versie trekken, die flink zoeten en laten inkoken tot een theesiroop. Giet de siroop kokend in kraakschone glazen flessen of bokalen en sluit af. Bewaar de siroop bij voorkeur in de koelkast om gisting te voorkomen. Je kan de siroop minstens een maand bewaren. Je kan eventueel citroenzuur toevoegen om de bewaarbaarheid te verhogen. Serveer door een (halve) vinger siroop aan te vullen met (spuit)water. De siroop is uiteraard suikerrijk en geconcentreerd (net als grenadine) maar je bepaalt zelf hoeveel je aanlegt. Hoe meer water hoe lichter en hoe minder zoet.
- ★ Je kan echte thee (groen, wit, zwart) gebruiken maar infusies van kruiden en vruchten (gekocht of zelfbereid -vers of gedroogd) doen het hier even goed.
- ★ Breng je ijsthee indien gewenst verder op smaak met specerijen als kaneel, steranijs, cardamom, gember, koriander, zwarte peper, venkel
- ★ Versier je ijsthee met verse kruiden en fruit zoals munt en frambozen of bloemenijsblokjes voor een feestelijk resultaat.

## HIBISCUSIJSTHEE

2 el hibiscusbloemen (thee)  
1 liter water  
100g rietsuiker  
1 tl kaneel  
2 kruidnagels  
2 cardamompitten gevijzeld  
1 tl gemberpoeder

Overgiet de bloemen, de suiker en kruiden met een halve liter kokend water.  
Laat een kwartiertje trekken. Zeef. Voeg een halve liter koud water toe.  
Zet in de frigo tot ijskoud.  
Serveer met ijsblokjes en schijfjes sinaasappel.



## LIMONADE

De makkelijkste limonade maak je door gezoet citroensap aan te lengen met (spuit)water. Op dit recept kan je eindeloos variëren door andere smaken (fruit, kruiden, specerijen) toe te voegen. In de loop der eeuwen ontstonden heel wat variaties op deze bereiding.

- ★ Je kan net zoals bij ijsthee een siroop maken van fruit(sap) en dit aanlengen. Zo heb je limonade in een wip.
- ★ Een andere variatie is de 'blender lemonade'. Hiervoor blend je fruit (en kruiden). Je kan kiezen of je dit goedje zeeft (wel of geen pulp). Leng aan met (spuit)water.  
<https://www.kwiekcph.com/single-post/2016/06/07/Blender-lemonade>
- ★ De traditionele soda is een gefermenteerde limonade. Hiervoor voeg je gist toe aan gezoet fruitwater en laat dit een paar dagen fermenteren. Wees steeds voorzichtig bij deze bereiding. De gist zorgt voor druk op de fles. Volg steeds zorgvuldig een uitgetest recept. Bereid eventueel in petflessen om explosiegevaar te vermijden.

### FRAMBOZENLIMONADE

Deze limonade is gebaseerd op het traditionele recept van de traditionele '*lemonade*', al eeuwen de geliefkoosde verfrissing in het Zuiden van de States. Ik voegde frambozen toe voor een extra smaaksensatie. Maar je kan ook ander fruit gebruiken zoals abrikoos, perzik, besjes of aardbeien. Je kan ook kruiden toevoegen zoals munt, rozemarijn, citroenmelisse, citroenverbena, tijm, basilicum, ...

Voor 1,5 liter

½ citroen (met schil)

sap van 2 citroenen

400g frambozen

80 ml ahornsiroop

1 liter water of spuitwater

Mix alles tot je een schuimende limonade hebt. Dien meteen op met veel ijs. Je kan in de ijsblokjes eetbare bloemen verwerken voor een extra mooi resultaat.

Deze limonade maak je op het moment zelf. De volgende dag smaakt hij een beetje bitter door de citroenschil.



## WATERKEFIR

Waterkefir is een probiotische limonade die gemaakt wordt door water met suiker, fruit/thee/kruiden te laten fermenteren onder invloed van waterkefirvlokken. Deze vlokken bestaan uit een combinatie van schimmels en bacteriën. De vlokken zetten de suikers om in probiotica. Die hebben een gunstige werking op onze spijsvertering.

De basisbereiding en een paar variaties van waterkefir vind je terug op de blog.

<https://leentjekookt.wordpress.com/2015/06/02/waterkefir/>.

### CITROENVIJGENKEFIR

2 liter water

100 g waterkefirkorrels

4 el rietsuiker

2 vijgen

1 citroen in vier

Optioneel: ander fruit, sap of kruiden maar ik raad aan om dit pas bij een tweede fermentatie te doen.

Spoel de korrels onder koud stromend water in een kunststoffen fijnmazig zeefje.

Doe alle ingrediënten in een weckpot van 3 liter (de hoge weckpotten van Ikea zijn hiervoor perfect).

Sluit de pot af en zet hem minstens 24 uur en maximum 72 uur op een lichte plaats maar niet in direct zonlicht. Je zal zien dat er langzaam gisting ontstaat want na een paar uur zie je belletjes verschijnen.

De ingrediënten gaan ook een beetje 'dansen'. Een prachtig zicht (vergelijkbaar met een lavalamp).

Zet een zeefje klaar boven een maatbeker. Open de bokaal (die zal een plofgeluid maken omdat er CO<sup>2</sup> ontsnapt) en verwijder eerst de vijgen en citroenen. Als alles goed zit, zullen die boven komen drijven dus je kan ze er makkelijk uitscheppen. De vijgen gooi je weg, die hebben hun werk gedaan en hebben eigenlijk geen smaak meer. Duw het resterende sap uit de citroenen boven het zeefje en spoel het zeefje om. Gooi de schillen weg.

Giet dan voorzichtig de kefirvlokken af boven je zeefje. Je kefir is nu klaar. Je kan ze door een trechtertje in een fles gieten en makkelijk tot een maand koel bewaren.

De kefirbloemetjes spoel je weer onder koud water. Nu heb je twee mogelijkheden. Of je maakt meteen een nieuwe pot klaar of je stockeert de bloemetjes in een halve liter water met 1 lepel suiker en laat ze 'slapen' in de frigo. Zolang je geen nieuwe kefir wil bereiden, spoel je de vlokken elke 2 weken even om, voegt weer water en suiker toe en plaatst in de koelkast. De vlokken houden zo hun kracht maar vermenigvuldigen zich niet door de koude.

Je zal merken dat na één à twee kefirbereidingen je vlokken gekweekt hebben en je dus ofwel een extra pot kan opzetten of een deel laten slapen zoals hierboven beschreven of een deel weggeven zodat iemand anders kan meegenieten van het kefirplezier.

#### Tweede fermentatie

Ga je graag nog een stap verder? Dan kan je een tweede fermentatie doen. Verdeel de kefir over twee bokalen. Vul de basiskefir aan met dubbel zoveel water en 2 eetlepels suiker. Voeg nu andere smaakmakers toe zoals thee, sap of kruiden. Laat de bokalen nog eens 24 uur staan. Zeef nu de ingrediënten eruit en doe in flessen.

Voordeel van een tweede fermentatie is dat je korrels niet 'vervuilen' of beschadigd worden door bepaalde ingrediënten en dat je dubbel zoveel opbrengst hebt.



Velt vzw – Vereniging voor ecologisch leven, koken en tuinieren

Uitbreidingstraat 392 c – 2600 Berchem

[info@velt.nu](mailto:info@velt.nu) - [www.velt.nu](http://www.velt.nu)

## FRUITWATER

Fruitwater, heel hip in de States en het detoxmilieu, maak je door water op smaak te brengen met fruit en kruiden. Het water neemt het aroma van de ingrediënten lichtjes op maar dit drankje moet het vooral hebben van zijn schoon- en zuiverheid. Maak het dus klaar net voor gebruik. Anders vergaan smaak en kleur snel. Heerlijke combinaties zijn:

- aardbeien en basilicum
- komkommer en lavendel
- perzik en tijm
- framboos, roze peper en citroenverbena
- komkommer, limoen en munt
- kerstomaatjes, aardbeien, pepertje en basilicum
- Watermeloen, komkommer en munt

### ROZE POMPELMOESWATER MET ROZEMARIJN

Nodig voor 1l:

- 1 l water
- 8 schijfjes pompelmoes
- 1 rood pepertje
- 1 el verse rozemarijn
- Ijs naar believen

Vul een kan met al je ingrediënten. Laat een half uurtje trekken en geniet!

Je kan tal van andere groenten, kruiden en fruit toevoegen. Varieer met de seizoenen mee!

## MOCKTAIL

Een mocktail is een non-alcoholische cocktail. Je mengt allerlei soorten drankjes tot een mooie en lekkere mix en voegt extra smaakmakers toe. Je vindt heel wat receptjes op het web en in hippe boeken maar geef gerust de shaker in jou vrij spel en mix er lekker op los.

Ik deed hetzelfde voor de *Salty Icebear* (Ja, je mag dan zelf een leuke naam verzinnen voor je drankje!).



## **SALTY ICEBEAR**

100 ml amandelmelk  
1 el esdoornsiroop  
1/2 tl zeezout  
1 tl cacao poeder  
5 blokjes ijs

Ofwel mix je alles in een shaker. Ofwel meng je de esdoornsiroop met het zout, giet dit eerst over het ijs en voegt dan melk toe. Dan heb je twee laagjes. Geef dan zeker een rietje aan de gasten zodat ze zelf de smaken kunnen mengen naar believen.

## **Leuk lezen!**

**De Mocktailbar** van Fern Green

**Limonade, fris en snacks** van Tive Nilsson

**70 groene smoothies** van Marjolein van der Velde

En natuurlijk kan je altijd terecht bij:

**[www.leentjekookt.wordpress.com](http://www.leentjekookt.wordpress.com)**

[leentjekookt@gmail.com](mailto:leentjekookt@gmail.com)

