

100 Mocktails

0% ALCOHOL 100% SMAAK

HILDE DEWEER



Voorwoord

Mocktails zijn tegenwoordig niet langer synoniem aan met frisdrank aangelengde grenadinedrankjes zoals de Roy Rogers of de Shirley Temple. Samen met smoothies en sapsjes zijn ze aan een revival toe: uit gezondheidsoverwegingen, om de bobs en de niet-drinkers zoals zwangere vrouwen een ruimer aanbod te geven, of gewoonweg omdat ze lekker zijn. Ons sociale leven is vaak zeer nauw met alcohol verweven: een feestje, gezellig samenzijn met vrienden of familie, etentje, romantische date... de meeste mensen associëren dergelijke momenten met een glas wijn of bubbels, met een biertje of met een cocktail. Als er wordt geklonken op de goede en leuke dingen des levens, gebeurt dat niet met een glas water of een kopje thee.

Het feit dat alcohol en socializen zo dicht bij elkaar staan, maakt het er niet gemakkelijker op om in een café of op een event een lekkere en originele 'virgin' drank te vinden. Wie geen alcohol drinkt, blijft in het uitgaansleven vaak op zijn honger zitten. Buiten de frisdranken, fruitsappen en koffie- of theesoorten zijn de keuzemogelijkheden meestal beperkt. Ook de sociale druk om 'mee te doen' is vaak vrij groot, en dan is het niet altijd gemakkelijk om nee te zeggen.

Gelukkig is het tegenwoordig trendy om de combinatie alcoholvrij én smaakvol in the picture te zetten en op een creatieve manier in te vullen: met verse groentesappen, allerlei kruiden, zelfgemaakte siropen of speciale azijnshrub (cocktails op basis van azijn) bijvoorbeeld, producten die vroeger helemaal niet met een lekkere drank in verband werden gebracht. En ook de betere restaurants doen hun best om aangepaste alcoholvrije dranken aan te bieden.

COCKTAIL VERSUS MOCKTAIL

Zoveel smaken, zoveel cocktails! Voor elke gelegenheid en voor elk moment van de dag is er een pasklare cocktail: verfrissend zurig of droog als appetizer, als zoete afsluiter na de maaltijd, als hartverwarmend shot, sterk en krachtig, smaakvol bitter of met een laag alcoholgehalte voor warme dagen met grote dorst...

Rond cocktails hangt een zweem van romantiek en vaak worden ze met verleiding geassocieerd. Kijk maar naar de tot de verbeelding sprekende namen die ze soms krijgen (Sex on the beach, Hairy navel...), of denk aan de verleidelijke blik waarmee James Bond telkens weer van zijn 'shaken, not stirred' Dry Martini nipt...

Puur theoretisch is een **cocktail** een mix van drie ingrediënten, waarvan er minstens twee vloeibaar zijn en minimaal één alcohol bevat. In de praktijk is die definitie ondertussen met een goede dosis fantasie ver buiten de lijntjes ingekleurd en worden er vaak meer en verrassende ingrediënten tot een cocktail gemixt.

Een cocktail moet worden bereid volgens de regels van de kunst, de mixology, waarbij zowel aandacht gaat naar bereidingstechniek als naar smaakevenwicht, originaliteit, presentatie, garnituur, kleur en... waar ook wel wat jongleerwerk en entertainment aan te pas komen!

De meeste cocktails worden gemaakt op basis van een of verscheidene sterkedranksoorten (vermout, whisky, bourbon, gin, rum, tequila, wodka, likeur...), wijn of schuimwijn, die op smaak gebracht worden met vruchten(sap), groentesap, frisdrank, bruiswater, siroop, suiker, kruiden en specerijen, koffie of thee, bitters en allerhande smaakmakers.

Een **mocktail** of **virgin cocktail** is een cocktail met alles erop en eraan, maar alcoholvrij. 'Mock' komt van het Engelse woord mock, wat 'nep' betekent. Een mocktail is dus een nepcocktail. De ideale oplossing voor wie geen alcohol drinkt of lust (of katervrij wil blijven). Alle kenmerken van een cocktail – smaakevenwicht, presentatie, kleur, garnituur... – zijn ook hier aan de orde, alleen de alcohol ontbreekt. Een virgin cocktail of mocktail zou bij ons dus even goed een bobtail kunnen worden genoemd!

Er zijn ondertussen al een aantal klassiekers in het mocktailgamma, oude rakkers zeg maar die al tientallen jaren meegaan, maar meestal zijn dat suikerbommetjes. Een Roy Rogers bijvoorbeeld is een mix van cola met grenadinesiroop, afgewerkt met een maraskinokers en een paar ijsblokken; een Shirley Temple is Canada Dry met sinaasappelsap en grenadine, op dezelfde manier afgewerkt. Soms wordt van klassiekers een alcoholvrije versie gemaakt: een Bloody Mary bijvoorbeeld wordt dan een Virgin Mary.



Mocktailicious

Mogelijkheid één bij het mixen van mocktails is een klassieke cocktail bereiden en de alcoholhoudende drank(en) weglaten of vervangen door een surrogaat zoals alcoholvrije schuimwijn of alcoholvrije whisky (zie bladzijde 11).

Maar je kunt natuurlijk ook zelf allerlei nieuwe combinaties samenstellen: frozen mocktails, sweet and sour (op basis van vruchtensappen gecombineerd met frisdrank, tonic en/of siroop), romige mixen (met melk of kokosroom), kruidige combinaties (met allerlei verse of gedroogde kruiden of specerijen), bittere mengsels of frisse groentesappen. Mocktails hoeven niet braaf of saai te zijn. Met de juiste kneepjes en ingrediënten maak je verbazend lekkere drankjes: delicious mocktails, ook wel mocktailicious genoemd!

Een mocktail is dus niet hetzelfde als een smoothie of een sapje, waarin fruit en/of groente altijd de hoofdrol speelt. Bij een sapje wordt het fruit/de groente geperst in een centrifuge of slowjuicer en wordt het sap in zijn pure geconcentreerde vorm gedronken, zonder vruchtvlees of aanlengend vocht. Bij een smoothie gaan de vruchten en/of groenten, eventueel samen met andere ingrediënten (meestal een zuivelproduct zoals melk of yoghurt), in de blender en wordt het resultaat met vruchtvlees en al gedronken.

LET'S GET SHAKING

Mocktails kunnen op verschillende manieren worden ingedeeld: volgens kleur, volgens smaak, volgens stijl, volgens het belangrijkste basisingrediënt... In dit boek hebben we de indeling van de mocktails ook in de blender

gegooid. Ze staan dus door elkaar, maar hebben wel een 'etiket' (of meerdere) gekregen: sweet, sour, frozen, munch, veggie, bitter, spiced, creamy, hot stuff, beer, coffee en tea. In de inhoudsopgave staan ze per etiket gerangschikt. In het register achterin kun je de cocktails terugvinden aan de hand van hun basisingrediënten.

BASIC BASISUITRUSTING

De mocktails in dit boek zijn gemaakt op basis van ingrediënten die courant verkrijgbaar zijn en de moeilijkheidsgraad is 'basic'. Er is geen kennis van mixology of bartending vereist en er komen geen speciale skills of technieken aan te pas. De basisuitrusting is minimaal: met een shaker (of een weckpot) en een stamper, een sapcentrifuge en een fruitpers, een paar inhoudsmaatjes en een lange lepel kun je het hele gamma aan.

GLAZEN

De glazen zijn niet gespecificeerd, maar bij elk mocktailrecept wordt de totale hoeveelheid (exclusief ijs en garnituur) in ml vermeld om een idee te geven van de inhoud. Voor friszure, fruitige of frozen mocktails koel je het glas best vooraf.



INHOUDSMATEN

De inhoudsmaten worden meestal in eetlepel en koffielepel, ml (milliliter) en g (gram) uitgedrukt. Ook bij de zelf geperste of gecentrifugeerde groenten en fruitsoorten, want de ene sinaasappel bevat meer sap dan de andere, de ene appel is veel groter dan de andere.

◆
DIT ZIJN DE GEMIDDELDE
HOEVEELHEDEN SAP VOOR DE
COURANTSTE VRUCHTEN:

1 sinaasappel: 100 ml

1 citroen: 60 ml

1 limoen: 40 ml

1 appel: 60 à 70 ml


1 (roze) pompelmoes: 170 ml

1 ananas: 400 ml

◆

Alle inhoudsmaten zijn bij benadering en dienen als richtlijn. Ze moeten worden geïnterpreteerd volgens de eigen smaak: als je van zoet houdt, voeg je wat meer zoetstof toe, houd je van kruidig dan pas je die hoeveelheid bij de kruiden of de bitters aan...

Geniet, en drink vooral niet met mate!



Inhoud

- De basisingrediënten ... 10**
De tools ... 14
De presentatie en de finishing touch ... 16
De recepten ... 18

SWEET

Een combinatie van fruit of fruitsap, bij voorkeur vers geperst of gecentrifugeerd, met een zoete toets. Dat kan suiker of een suikervervanger zijn, ook een (zelfgemaakte) siroop op basis van fruit, groente of kruiden. Een zure noot of frisse bubbels zorgen ervoor dat het niet te stroperig wordt.

- A peach for each ... 53**
Arnold Palmer's rhubarb mocktail ... 98
Bald navel ... 124
Blue lagoon ... 76
Blue supermocktail ... 78
Cherry gold ... 63
Coketail ... 72
Fresh cancan ... 34
Fruitige tomaat ... 46
Gezonde granaat ... 21
Honey pie ... 134
Hugeau ... 44
Kiwisoda met munt ... 24
Late summer mocktail ... 33
Mango mule ... 55
Marokkaanse smoothie ... 141
Not so guilty pleasure ... 118
Orange is the new black ... 22
Pink lady ... 64
Purple rain ... 58
Safe sex on the beach ... 29
Sweet caramel ... 135
Sweet melony ... 27
Temptation island ... 137
Would be wine ... 100

SOUR

Sours zijn meestal een mix op basis van citroen of limoen waaraan suiker of een andere zoetstof wordt toegevoegd. Maar tegenwoordig wordt er ook vaak met azijn gewerkt. Combinaties van citrus, zoet en spuitwater of alcoholvrije schuimwijn zijn zeer licht en vormen de ideale appetizer.

- Coco nero ... 88**
Kumquat sour ... 83
Lavender with a lemon twist ... 122
Minimal mimosa ... 126
Miss Maple ... 23
Sergeant Pepper's lime sour ... 89
Sober in Japan ... 105
Strawberry shrub ... 103
Vlierbloesem met passie ... 78

SPICED

Bij de kruidige mocktails wordt gebruikgemaakt van specerijen of verse kruiden zoals munt, basilicum, gember, koriander, citroenmelisse...

- A peach for each ... 53**
Basil's berries ... 105
Frambozenmojito ... 117
Granny Ginger ... 39
Hot munch ... 130
Latte met munt ... 34
Le moquetail provençal ... 122
Miss Maple ... 23
Mocking mojito ... 87
Peppermint fruitmocktail ... 45
Posh pumpkin ... 70
Rose icetea ... 93
Spiced pear ... 27
Teapirinha ... 116
Very hot chocolate ... 109

FROZEN

Een frozen is een combinatie van enerzijds fruit of vloeistof en anderzijds bevroren vruchten(sap), sorbet of roomijs, die samen worden geblend. Dat levert een mocktail op met een verrassende textuur, die een heerlijke, fruitige verfrissing is op hete dagen en zwoele avonden. Veel van deze recepten vinden hun oorsprong in la bella Italia, de bakermat van de gelati.

- Brrr...ave Bellini ... 97**
- Coketail ... 72**
- Frozen framboos ... 91**
- Frozen sinaas ... 82**
- Frozen watermeloen ... 94**
- Koffiegranita ... 112**
- Limoengranita ... 55**
- Mango slush ... 52**
- Sgroppino van limoen ... 86**
- Vanilla piña con nada ... 30**

HOT STUFF

Voor koude herfst- en winteravonden, voor halloweenparty's en kerstmatinees.

- Hot apple ginger ... 130**
- Hot munch ... 130**
- Very hot chocolate ... 109**

VEGGIE

Gemixte groente roept al snel het beeld op van gezonde sapjes en koude soepjes. Niet meteen top of mind voor wie zin heeft in een lekkere appetizer ter vervanging van een cocktail... Om het mocktailgehalte wat op te krikken worden er hier telkens vruchten of vruchtensap(pen) aan toegevoegd.

- Bloody berry ... 48**
- Bloody hot wasabi ... 46**
- Bloody onion ... 49**
- Bloody orange ... 50**
- Finocchio ... 41**
- Green grasshopper ... 40**
- Just beet it ... 67**
- Kiwikommer ... 25**
- Kompelmoes ... 107**
- Passionele wortel ... 69**
- Posh pumpkin ... 70**
- Summer in the city ... 42**
- Vlierbloesem met passie ... 78**
- Winterblues ... 75**
- Ziltig groen ... 37**

CREAMY

De creamy mocktails hebben een ietwat romige smaak omdat er melk, room, kokosmelk, kokosroom of amandelmelk in verwerkt is. Daarmee komen ze vaak in de buurt van een smoothie. Ook zuivelproducten zoals yoghurt of mascarpone geven een romig effect.

- Avocado à la crème ... 94**
- Bananarama ... 129**
- Ma chérie ... 59**
- Not so guilty pleasure ... 118**
- Piña con nada ... 30**



BITTER

Onder de categorie 'bitter' vallen de mocktails waarbij ginger ale, ginger beer, pompelmoes en tonic of bittere limonade – zoals bitter lemon of bitter lime – een hoofdrol spelen. Ook met Crodino en Angostura kan een bittere toets worden toegevoegd.

- Blue munch ... 100**
- Bobette's bitter spritz ... 120**
- Brrr...ave Bellini ... 97**
- Ceci n'est pas un gin-tonic ... 126**
- Crodino spritz ... 125**
- Ginger spritz ... 139**
- Juniper ... 66**
- Kompelmoes ... 107**
- Limoen en gember ... 90**
- Mix exotic ... 55**
- Mocking mojito ... 87**
- Orange icetea ... 140**
- Peppermint fruitmocktail ... 45**
- Rose tonic ... 92**
- Spiced pomelo ... 85**
- Virgin horse's neck ... 50**
- Virgin Singapore sling ... 72**

TEA

Thee vormt al lang de basis van heel wat frisdranken en kan dus ook perfect dienen als basisingrediënt om tot verrassende mocktails te mixen.

- Arnold Palmer's rhubarb mocktail ... 98**
- Basil's berries ... 105**
- Blue lagoon ... 76**
- Frambozenmojito ... 117**
- Hot apple ginger ... 130**
- Orange icetea ... 140**
- Rose icetea ... 93**

MUNCH

Een punch was oorspronkelijk een mix van thee, alcohol, citroen en suiker. Tegenwoordig is het een cocktail op basis van rum of wijn waaraan vers, zacht fruit en suiker zijn toegevoegd. De alcoholvrije punch wordt hier 'munch' genoemd, naar analogie met het woord mocktail. Hij wordt gemaakt op basis van vruchtensap met stukjes fruit en eventueel wat suiker of siroop.

- Blue munch ... 100**
- Citrus munch ... 106**
- Green munch ... 37**
- Hot munch ... 130**
- Red munch ... 118**

BEER

Tegenwoordig zijn er heel wat aardige alcoholvrije bieren op de markt waarmee je ook origineel uit de hoek kunt komen.

- Bob's favourite ... 121**
- Bull's eye ... 80**
- Cuban style Mary ... 80**
- Sprite radler ... 138**
- Take a walk on the calm side ... 62**

COFFEE

Als basis voor een paar aparte mocktails is er koffie gebruikt.

- Fruitige arabica ... 132**
- Healthy Harry ... 60**
- Koffie met bubbels ... 113**
- Kokokoffie ... 110**
- Very berry coffee ... 114**

DE SIROPEN EN LIMONADES

Suikersiroop, vlierbloesemsiroop, perensiroop, komkommersiroop... ze vormen leuke alternatieven voor pure suiker, lossen gemakkelijk op in een mocktail en geven een extra smaakaccent. Siroop kun je kopen in de supermarkt, de oosterse shop of de biowinkel, maar een zelfgemaakte versie geeft een extra lekkere touch aan je mocktail. Bovendien is zo'n siroop snel klaar en heel gemakkelijk om te maken.

- Aardbeisiroop ... 148**
- Citroenlimonade ... 152**
- Druivenlimonade ... 154**
- Frambozen- of aardbeienlimonade ... 155**
- Frambozensiroop met basilicum ... 148**
- Grenadinesiroop ... 149**
- Honingsiroop ... 142**
- Karamelsiroop ... 144**
- Kersnelimonade ... 154**
- Komkommersiroop ... 146**
- Lavendelsiroop ... 145**
- Muntsiroop ... 146**
- Peppersiroop ... 150**
- Perensiroop met pit ... 151**
- Rabarberlimonade ... 153**
- Siroop van citruszeste en munt ... 147**
- Snoepjessiroop ... 150**
- Suikersiroop ... 142**
- Vanillesiroop ... 144**
- Vlierbloesemsiroop ... 143**

INDEX ... 156



De basisingrediënten

De courantste basisingrediënten zijn:

- ▶ **(zelfgemaakte) limonade en andere (bittere) frisdranken:** cola, limonade (Sprite, Fanta, Finley...), bitter lemon of orange (Schweppes...), ginger ale (Canada Dry, Schweppes, Fever Tree, Royal Club...), ginger beer (Fever Tree, Fentimans, East Imperial...), tonic in allerlei smaken en van allerlei merken (Schweppes, Fever Tree, Fentimans, East Imperial, Thomas Henry... maar ook plaatselijke merken zoals Syndrome en Double Dutch), Crodi-no... de lijst is eindeloos.
- ▶ **(zelfgemaakt) vruchtensap of groentesap:** sinaasappelsap, limoen-/citroensap, pompelmoessap, appelsap, veenbessensap, perzikensap, tomatensap, komkommersap, rodebietensap, selderijsap... Verse vruchten- en groentesappen krijgen de voorkeur, maar als je niet de tijd of de tools hebt om die te maken, kun je ze vervangen door kwaliteitsproducten uit de biowinkel of gespecialiseerde shops: voorverpakte zuivere sappen, eventueel in geconcentreerde vorm, zonder suiker of andere additieven.
- ▶ **(zelfgemaakte) siroop:** gewone suikersiroop, vlierbloesemsiroop, grenadine, viooltjessiroop, crème de cassis, kruidensiroop, aardbeiensiroop, muntsiroop...
- ▶ **water:** plat of bruisend, eventueel gearomatiseerd (munt, bessen, appel...)
- ▶ **(koude) koffie en (iced) thee of dranken op basis van thee (Tao, Arizona...)**
- ▶ **melkproducten (melk, yoghurt, room), amandelmelk, kokosmelk, kokosroom, kokoswater**

GINGER BEER OF GINGER ALE?

Oorspronkelijk was ginger beer een sterk alcoholisch bier op basis van gember in plaats van hop, dat vanaf het begin van de negentiende eeuw vooral in Engeland werd gebrouwen. Tegenwoordig wordt het nog steeds op de traditionele manier vergist en op basis van verse gember gemaakt, maar het alcoholvolume blijft onder de 0,5% (zie bladzijde 11). Ginger ale ontstond pas veel later in Ierland en is ondertussen geëvolueerd tot een softdrink met gember(smaak).

Door de gin-tonic-hype is het assortiment van tonics en andere cocktailmixers exponentieel gegroeid. Het idee om tonics met botanische toetsen te produceren werd door heel wat merken opgepikt. Zo werden ook ginger ale en ginger beer buiten de Angelsaksische markt meer gecommuniceerd en zijn ze bij het ruime publiek bekend geworden.

Het verschil tussen ginger beer en ginger ale is dat het eerste gefermenteerd is en het tweede niet. Door het fermentatieproces heeft ginger beer een veel pittiger en meer uitgesproken gember(smaak), en bevat het iets minder koolzuur. Ginger ale daarentegen is een echte frisdrank of softdrink. Het heeft een zachtere, zoetere smaak met toetsen van sinaasappel en kaneel. Soms komt er zelfs geen gember of kruid(en) meer aan te pas en worden er alleen smaakstoffen toegevoegd.

SMAAKMAKERS

- ▶ **zoetmiddelen** zoals suiker, honing, ahornsiroop (ook wel esdoornsiroop of maple syrup genoemd), agave- of dadelsiroop
- ▶ **azijnsoorten:** balsamicoazijn, appelazijn, wittewijnazijn, sushiazijn...
- ▶ **verse of gedroogde kruiden en specerijen:** kaneel, jeneverbessen, munt, peperbollen, zout, nootmuskaat, curry, koriandertakjes, citroenmelisse of -verbena, rozemarijn, tijm, salie...
- ▶ **smaakmakers:** Angostura (zie bladzijde 51), worcestershiresaus, tabasco, wasabi, sojasaus, olie, groente, fruit (ook gedroogde of gekonfijte vruchten en zeste van citrusvruchten), noten en olijven
- ▶ leuke **'out of the box'-ideeën** zoals kaasblokjes (zie bladzijde 50 en 67) en gefrituurde ui (zie bladzijde 49), maar probeer ook eens popcorn, gegrilde spek- of pancettareepjes...

SUIKERVRIJE MOCKTAILS

De meeste mocktails bevatten suiker, honing of siroop. Wil je een suikervrije versie, vervang dan de zoetstof door een alternatief zoals Sukrin, tagatose (Tagatasse), Canderel of stevia(korrels).

ALCOHOLVRIJE VERSIES VAN ALCOHOLISCHE DRANKEN

Om een mocktailversie van een klassieke cocktail te maken kun je de alcohol vervangen door alcoholvrije varianten. Er bestaan een aantal surrogaten voor spirits en likeuren, en er is ook alcoholvrij bier, alcoholvrije schuimwijn en alcoholvrije wijn op de markt. Die kunnen dienen als stand-in voor the real stuff en zijn verkrijgbaar in de supermarkt, de speciaalzaak of online (bijvoorbeeld www.alcoholvrijshop.be of www.alcoholvrij.com).

Hier vind je een aantal niet-alcoholische alternatieven voor:

- ▶ **Amaretto:** Funny Amaretto, Dama de Baza-amaretto of Monin-amarettosiroop
- ▶ **Gin:** Diferente Genever Dry Blend
- ▶ **Whisky:** Whissin, ArKay
- ▶ **Rum:** Ronsin
- ▶ **Anijslikeur** (Pastis/Ricard...): Bibor, Pacific sans alcool sensation anis
- ▶ **Vermout:** Versin, Rosso
- ▶ **Schuimwijn** (prosecco, cava of spumante): Aternativa 00, Festillant, Blue Nun, Weinkönig, Astoria zeroondo, Rottkäpchen, Edenvine, Vintense, Codorniu Zéro
- ▶ **Cider:** Himmelstund, Festillant
- ▶ **Bier:** Jupiler NA, Palm NA, Hoegaarden 00, Hoegaarden Rosé 00, Radler, Bavaria, Maes Zero

🍷 'Alcoholvrij' bier?

Let op, in België mag alcoholvrij bier tot 0,5% alcohol bevatten, in Nederland 0,1%. Door natuurlijke gistingsprocessen kunnen zelfs frisdranken soms een beetje alcohol bevatten.

Keep it cool

Bij de mixology heeft ijs twee functies: het drankje koelen, en het in de juiste dosis verdunnen. Het smeltwater van het ijs vermengt zich in de shaker, in de mengbeker of in het glas met de overige ingrediënten en doet de aroma's tot hun recht komen. De timing is belangrijk en heeft een invloed op de smaak: wanneer je ijs toevoegt en hoe lang je de mocktail shaket of roert bijvoorbeeld. Maar ook de afmetingen van het ijs spelen een rol.

ON THE ROCKS

Kleine, ronde, uitgeholde ijsblokken smelten vrij snel omdat ze een groter contactoppervlak hebben. Daardoor koelt de mocktail trager af en bevat hij (te) veel water.

Bij massieve (zonder uitholling) en grotere (ongeveer 3 cm diameter) ijsblokken is dat niet het geval, die smelten trager.

Tegenwoordig worden er voor cocktails en mocktails echte 'rocks' gebruikt: Japanse ijsbollen die in siliconevormen opstijven en een diameter tot 6 cm hebben, een mode die is overgewaaid van de gin-tonic-hype. Mocktails of cocktails die in het glas zijn opgebouwd of 'gebouwd', worden vaak geserveerd met gemalen ijs (crushed ice). Dergelijke kleine ijsbrokjes garanderen een snelle afkoeling en verdunning.

▼ Ijsblokken kun je decoratief maken door er bloemen, kruiden of fruit in te verwerken. Die leg je in de ijsvormpjes voor je ze met water opvult. Je kunt ook vruchtensap, groentesap, thee of koffie in blokjes invriezen als garnituur voor je mocktail. Of bolletjes fruit (meloen, mango...) die je bijvoorbeeld met een parisiennelepel uit de vrucht hebt gehaald.

HOEVEEL IJS?

Mocktails en cocktails die lang geshaket worden met ijs en waarbij de shaker voor de helft of zelfs drie vierde met ijs is gevuld, zijn al voldoende verdund en hebben eigenlijk geen extra ijs meer nodig in het glas. De ijskoude inhoud van de shaker wordt door de strainer (zie bladzijde 14) in het glas gegoten en is klaar om gegipt te worden.

Mocktails en cocktails die geroerd worden met een barlepel zijn op hun best als ze terechtkomen in een glas dat voor drie vierde met ijsblokken is gevuld. Het roeren moet voorzichtig en in één vlotte beweging gebeuren langs de rand van het glas. Zo ontstaat er een draaikolk waardoor de volledige drank gemengd wordt. Het vraagt wat ervaring om in te schatten hoelang je moet roeren voordat de mocktail voldoende is verdund en de juiste temperatuur heeft.

HOE MAAK JE CRUSHED ICE?

Tenzij je over een Amerikaanse koelkast beschikt, waar het crushed ice met een druk op de knop on demand wordt geleverd, kun je een ijscrusher gebruiken om ijsblokken tot gemalen ijs te verpulveren. Of een degelijke foodprocessor of blender als je die hebt. Er bestaat zelfs een speciaal mesje om ijs te crushen. Er zijn ook zakjes voor mini-ijsblokken op de markt, maar dat is veel geknoei voor weinig resultaat, want je hebt er massa's van nodig voor een mocktail.

Een andere optie is een zak met water invriezen en het ijs daarna kapotslaan met een hamer of een houten knuppel. Een heel gedoe, maar wellicht een goede therapie als je wat agressie kwijt wilt...

Evenals gewone ijsblokken kun je gemalen ijs kant-en-klaar kopen in de supermarkt. Een gemakkelijke oplossing en een garantie voor mooi helder ijs op de koop toe!

KEEP IT CLEAR

Het woord is gevallen: 'helder' ijs. Of je thuis nu kraantjeswater of mineraalwater gebruikt om ijsblokken te maken, ze zijn nooit zo schitterend helder als de exemplaren die je in een bar of een restaurant gepresenteerd krijgt. Dat heeft te maken met het invriezingsproces: het buitenste water tegen de rand van het ijsvormpje befrist eerst en vormt een soort schil rond het water dat meer centraal zit. Ijs zet meteen uit en begint daardoor te barsten, wat zorgt voor een troebel effect in het ijsblokje.

De horeca gebruikt een ijsmachine: het ijsblokje vormt zich rond een staaf die in water wordt gedompeld, en het water befrist van binnen naar buiten toe. Net door die staaf zijn dergelijke blokjes hol vanbinnen.

IJSTANG OF IJSSCHEP?

Om ijs in een glas te doen neem je het vast met een ijstang. Wil je er de shaker mee vullen, gebruik dan een schep. In de eerste plaats om hygiënische redenen, maar ook omdat het ijs op die manier niet aangetast wordt door de warmte van je handen en langer houdt.



De tools

Er is geen arsenaal aan materiaal nodig, enkele basistools zijn voldoende om aan de slag te gaan.

- ▶ Een **shaker** is een afsluitbare twee- of driedelige beker in inox die gebruikt wordt om ingrediënten te schudden. Het shaken van een cocktail of mocktail duurt gemiddeld zo'n 20 seconden. De bedoeling is de ingrediënten goed te mengen, af te koelen met ijs zonder ze al te veel te verdunnen, en er lucht in te brengen. Meestal wordt er geshaket wanneer de mocktail een ondoorzichtig ingrediënt bevat zoals fruit(sap), groente(sap), siroop, een zuivelproduct...

▼ Een mocktail die ei, room of een ander zuivelproduct bevat, wordt zonder ijs geshaket. Op kamertemperatuur kunnen die ingrediënten een mooie emulsie vormen, zoals bij mayonaise.

Heb je geen shaker, dan gebruik je gewoon een goed afsluitbare pot, bijvoorbeeld een weckpot, die dezelfde inhoud heeft (circa 500 ml).

- ▶ Een **strainer** of barzeef gebruik je na het shaken om ijs, fruitpulp of andere ongewenste ingrediënten uit je mocktail te houden. Je giet de inhoud van de shaker door de strainer in het glas. Een gewone fijne zeef doet even goed dienst.
- ▶ Een **muddler** of stamper is een lange staaf of knots in inox, hout, porselein of kunststof die gebruikt wordt om ingrediënten in het glas, in de mengbeker of in de shaker te pletten of te kneuzen. Hij heeft dezelfde functie als een stamper bij een vijzel of mortier. Geplette ingrediënten (bijvoorbeeld citroen of kruiden) geven hun smaak en aroma's ten volle vrij.

- ▶ Een **jigger** is een inox inhoudsmaat, meestal in de vorm van een zandloper, met twee ongelijke uiteinden. Elke kant heeft een maatbeker (of barmaatje) met een verschillende inhoud: de kant met de grootste inhoud (meestal 50 ml) wordt de jigger genoemd, die met de kleinste (25 ml) heet de pony.

Gewone maatlepels of -bekers met een kleine schaalverdeling die je in de keuken gebruikt, doen de job even goed.

- ▶ Een **barlepel**, stirrer of cocktaillepel is een lange lepel die gebruikt wordt om de ingrediënten met het ijs te mengen (door te roeren) of om een cocktail/mocktail in laagjes op te bouwen. Vaak is het ene uiteinde plat (om laagjes te maken) en het andere uiteinde bolvormig (zoals bij een lepel). Het bolvormige deel heeft meestal een inhoud van 5 ml. Soms heeft de barlepel een gedraaide steel. Dat is handig om mousserende dranken in een glas te gieten zonder dat ze overschuimen.
- ▶ Met een **fruitpers** haal je het sap uit alle citrusvruchten. Sommige zijn uitgerust met aparte onderdelen voor kleinere en grotere citrusvruchten.
- ▶ Een **sapcentrifuge** of een **slowjuicer**. Voor het sap van alle andere vruchten en ook groenten heb je een sapcentrifuge of slowjuicer nodig.

In een sapcentrifuge wordt het fruit of de groente geperst door een snel ronddraaiende rasp. De pulp en het sap worden op die manier van elkaar gescheiden, zodat je alleen het sap overhoudt. Hierdoor gaan wel een aantal nuttige voedingsstoffen verloren.

In een slowjuicer wordt het fruit of de groente eerst gekneusd en dan pas geperst. Dat zorgt voor meer sap en meer voedingsstoffen.

🍷 Heb je geen sapcentrifuge of slowjuicer om groente en fruit tot sap te persen, dan kun je op deze manier te werk gaan. Schil of pel de vruchten/groenten en snijd ze in hapklare blokjes. Pureer ze in de blender of food processor en duw ze door een fijne zeef boven een brede kom die alles opvangt zonder dat er een druppeltje verloren gaat. Gebruik de bolle kant van een lepel om zo veel mogelijk sap uit de pulp te duwen.

- ▶ Met een **blender, foodprocessor of mixer** pureer je groenten of fruit, zo behoud je de vezels en alle voedingsstoffen.



De presentatie en de finishing touch

GLAZEN

Alle soorten glazen, ook weckpotjes, origineel versierde groente- of yoghurtpotjes, kleine flesjes en tubes, bowls, punchkommen met punchglaasjes... worden gebruikt voor cocktails en mocktails. Momenteel zijn de 'mason jars' erg in trek. Het is een nieuwe trend die uit de Verenigde Staten is overgevaaid. Een mason jar is een glazen pot die voorzien is van een oor en een geperforeerd afschroefbaar deksel waar je een rietje kunt doorsteken. Ook uitgeholde vruchten zoals ananas, (water)meloen, kokosnoot en pompelmoes kunnen als 'glas' dienen.

Tegenwoordig is het niet meer zo belangrijk dat een bepaalde mocktail volgens de regels van de kunst, in het 'juiste' glas wordt geseerveerd... het kan allemaal. Alles wat origineel is, mooi oogt, handig is om uit te drinken en geschikt is voor voedsel, kan als recipiënt dienen.

🍷 Je kunt de glazen ook van een zout- of suikerrandje voorzien. Maak de rand vochtig met een limoenpartje en doop de glasrand in suiker- of zoutkorrels.

In plaats van zout of suiker kun je ook geroosterde sesamzaadjes, maanzaadjes, chiazaadjes of karamel gebruiken om een smaakvol randje aan je glas te geven. Laat je creativiteit de vrije loop.

AFWERKING

Voor de afwerking gaat het niet alleen om smaak (kruiden of fruit- en groenteschijfjes) en drinkcomfort (een roerlepel of een rietje), maar ook om originaliteit en esthetiek.

Naast de bamboeprikker, de cocktaillepel of het klassieke parasolletje zijn er legio leuke mogelijkheden: een groentestengel zoals selderij of wortel, gedroogde bloemen zoals roosjes of rozenbottels, verse eetbare bloemen zoals viooltjes, verse en gedroogde kruiden en specerijen, zeste van citrusvruchten, nootjes, spekjes...

Let's stir
things up!





De recepten





Gezonde granaat

SWEET

130 ml vers granaatappelsap
(1 à 2 granaatappels)
(zie bladzijde 149)
gemalen ijs
5 ml vers citroensap
1 kleine eetlepel suiker
(of zoetstof, zie bladzijde 11)
50 ml koud spuitwater



INHOUD

ca. 190 ml



TOOLS

barlepel

blender, foodprocessor of mixer

- ▶ Blender het granaatappelsap en de pitten 30 seconden. Zeef het en schuim het af. Houd enkele pitten apart.
- ▶ Vul het glas voor de helft met gemalen ijs.
- ▶ Meng de granaatappelpitten met het citroensap en de suiker en doe ze in het glas.
- ▶ Vul aan met het granaatappelsap en roer alles nog eens goed door. Vul het glas verder op met het spuitwater.

Doe ook eens 2 aardbeien, 1 framboos en enkele bosbessen mee in het glas.

Orange is the new black

SWEET

3 à 4 abrikozen op (lichte) siroop (uit blik)

6 eetlepels siroop van de abrikozen

30 à 40 ml vers citroensap

ijsblokken

100 ml koude limonade met sinaasappel
en cranberry (bijvoorbeeld Finley
sinaasappel & cranberry)



INHOUD

ca. 200 ml



TOOLS

*blender, foodprocessor of mixer
barlepel*

- ▶ Blender de abrikozen met de siroop en het citroensap.
- ▶ Proef en voeg eventueel nog wat siroop of citroensap toe.
- ▶ Vul het glas voor de helft met ijsblokken, giet de mix erover en vul aan met de Finley.
- ▶ Roer en dien op.

Werk af met stukjes kakivrucht
of abrikoos.

