

## INHOUD

---

INLEIDING	7
EEN PAAR TIPS OM JE OP WEG TE HELPEN	8
HEILZAME INGREDIËNTEN	11
HERSTELLEN	17
VITALISEREN	49
ONTSPANNEN	87
REGISTER	122
DANKWOORD	126

## EEN PAAR TIPS OM JE OP WEG TE HELPEN

### INGREDIËNTEN

- Koop zoveel mogelijk producten van goede kwaliteit.
- Was alle vruchten, groenten en kruiden voor gebruik.
- Gebruik citrusfruit zonder waslaag (in de supermarkt zijn citroenen zonder waslaag goed te vinden. Helaas geldt dat meestal niet voor ander citrusfruit. Je haalt de waslaag eenvoudig weg door de vrucht in een vergiet in de gootsteen te leggen en er heet water over te schenken. Borstel daarna de schil voorzichtig af, spoel de vrucht af en dep droog).
- Gebruik verse kruiden, tenzij anders vermeld.
- Schil fruit en groenten niet, tenzij anders vermeld.
- Gebruik appels en peren met klokhuis, tenzij anders vermeld.
- Gebruik altijd verse specerijen, tenzij anders vermeld.
- Gebruik het liefst gefilterd water.
- Experimenteer naar hartenlust: wissel plat water af met bruisend of serveer koude dranken met ijsblokjes.

### HOEVEELHEDEN

- De recepten voor alle koude dranken zijn voor een kan van 1,25 liter. Die voor warme dranken zijn voor 500 ml, genoeg om een kleine theepot te vullen.
- Alle hoeveelheden zijn voldoende voor twee of drie personen, tenzij anders vermeld.
- Om een ruime hoeveelheid voor één persoon te maken of een doorsnee waterfles te vullen, halveer je de hoeveelheden voor de koude dranken.
- Elk recept gaat ervan uit dat het drankje in een pot of kan wordt gemaakt, maar je kunt ook aparte glazen of mokken gebruiken.
- De meeste koude dranken moeten ten minste 2 uur trekken. Wil je je drankje 's morgens meenemen naar je werk of naar de sportschool? Dan maak je het een avond eerder en laat je de ingrediënten een nacht trekken. Je kunt ze minder lang laten intrekken, maar dat zorgt wel voor een minder intense smaak.



## GEMBER EN MELOEN

---

### INGREDIËNTEN

$\frac{1}{2}$  honingmeloen  
6 cm verse gemberwortel  
1,25 l bruisend water

### WERKWIJZE

Schil de meloen, hak het vruchtvlees in grote stukken en doe ze in een grote kan. Snijd de gember in dunne plakjes, voeg ze bij de meloen en schenk er het bruisende water bij. Laat minstens 2 uur trekken in de koelkast.

### TIP

*Snijd verse gemberwortel in stukken en vries ze in. Je kunt ze zo uit de diepvries gebruiken.*

---



## DRIE KEER CITRUS

---

### INGREDIËNTEN

2 sinaasappels  
1 roze grapefruit  
1 citroen  
1,25 l water

### WERKWIJZE

Pers een sinaasappel en een halve grapefruit uit in een grote kan. Snijd de tweede sinaasappel, de tweede grapefruihelft en de citroen in dunne schijfjes en voeg ze aan de kan toe. Schenk er het koude water bij en laat minstens 2 uur trekken in de koelkast.

### TIP

*Experimenteer ook met ander citrusfruit: limoen is wat wranger en bloedsinaasappels geven je drankje een spectaculaire kleur.*

---



## ROZE GRAPEFRUIT EN ROZEMARIJN

---

### INGREDIËNTEN

1 roze grapefruit  
6 takjes rozemarijn, plus  
extra om te serveren  
(optioneel)  
1,25 l water  
ijsblokjes (optioneel)

### WERKWIJZE

Rasp de schil van de grapefruit en doe de rasp samen met de takjes rozemarijn in een grote kan. Snijd de grapefruit in partjes en voeg ze toe aan de kan. Schenk er het koude water bij en laat minstens 2 uur trekken in de koelkast. Serveer eventueel met een takje rozemarijn in elk glas.



## PASSIEVRUCHT EN LIMOEN

---

### INGREDIËNTEN

2 passievruchten  
1 limoen  
1,25 l water  
ijsblokjes (optioneel)

### WERKWIJZE

Snijd de passievruchten doormidden en lepel het vruchtvlees en de zaden in een grote kan. Pers het sap van een halve limoen uit in de kan en snijd de andere helft in dunne plakjes. Voeg ze ook toe aan de kan. Schenk er het koude water bij en laat minstens 2 uur trekken in de koelkast.



## GRANAATAPPEL EN KIWI

### INGREDIËNTEN

1 granaatappel  
1 kiwi  
1,25 l water  
ijsblokjes (optioneel)

### WERKWIJZE

Rol de granaatappel voorzichtig over een hard oppervlak om de pitten los te maken. Snijd de vrucht doormidden, houd een helft boven een kom met de snijkant naar beneden en sla op de schil met een deegrol of houten lepel zodat de pitten eruit vallen. Scheur de schil open om de laatste pitten eruit te halen. Herhaal dit met de andere helft.

Kneus de pitten in een vijzel en schraap ze samen met het sap in een grote kan. Snijd de kiwi in dunne plakjes en voeg ze bij de granaatappel. Schenk er het koude water bij. Laat minstens 2 uur trekken in de koelkast.

### TIP

*Granaatappelpitten en kiwi zijn goede bronnen van vezels, dus snoep er gerust van om je darmen gezond te houden. De hele granaatappelpitten zitten vol met vezels.*



## CITROENGRAS EN GEMBER

WARM

### INGREDIËNTEN

2 stengels citroengras  
3 cm verse gemberwortel  
500 ml kokend water

### WERKWIJZE

Kneus de stengels citroengras in een vijzel zodat de olie en geur vrijkomen. Doe ze in een kleine theepot. Snijd de gember in dunne plakjes en voeg ze toe aan de theepot. Schenk er het kokende water bij en laat 5 tot 10 minuten trekken.

### TIP

*Deze pittige, geurige drank is het perfecte alternatief voor je kop thee of koffie 's morgens.*





## MANDARIJN EN KOMKOMMER

---

### INGREDIËNTEN

2 mandarijnen  
 $\frac{1}{2}$  komkommer  
1,25 l water

### WERKWIJZE

Snijd de mandarijnen in dunne plakjes en doe ze in een grote kan. Snijd de komkommer met een dunschiller in lange linten en leg ze op de mandarijn. Schenk er het koude water bij en laat minstens 2 uur trekken in de koelkast. Serveer eventueel met een komkommerlint en een mandarijnschijfje in elk glas.



## KRUIDIGE CHAI

WARM

### INGREDIËNTEN

8 kardemompeulen  
1 kaneelstokje  
4 kruidnagels  
2 stuks steranijs  
500 ml kokend water  
1 el vloeibare honing

### WERKWIJZE

Kneus de kardemom en het kaneelstokje in een vijzel zodat de geuren vrijkomen en doe ze in een kleine theepot. Voeg de kruidnagels en steranijs toe en schenk er het kokende water bij. Roer er de honing door tot die helemaal is opgelost en laat 5 minuten trekken. Proef of het zoet genoeg is en voeg zo nodig meer honing toe.

### TIP

*Chai is legendarisch en een van de oudst bekende infusies. De van oudsher als heilzame drank gebrouwen chai is tot op de dag van vandaag een van de populairste dranken van India.*

