

Opgedragen aan Francesca Burnett-Hall, wier experimenten met geheelonthouding mij inspireerden bewust ervoor te kiezen niet altijd alcohol te drinken.

Dank je wel,
Bett Norris voor de prachtige illustraties bij de recepten. Caitlin Doyle, mijn redacteur, voor het mij vriendelijk en geduldig loodsen door het schrijfproces van dit boek. Lucy Sykes-Thompson voor de fantastische vormgeving. Helena Caldon, Rachel Malig, Abi Waters, Jacqui Caulton, Helen Rochester, Alan Cracknell, en Ben Murphy voor jullie hulp bij het maken van ons prachtige boek.

Oorspronkelijke uitgever © <i>HarperCollinsPublishers</i> 2020	Vertaling: Natascha van der Stelt
Oorspronkelijke titel © <i>Alcohol not included</i>	Redactie: Charlot van Scheijen, Trijnie Duut en Maria Koskamp
Tekst Jassy Davis	Productie: Wouter Eertink
Illustraties Bett Norris	
Vormgeving Lucy Sykes-Thompson	ISBN 978 94 6143 257 5 NUR 447

Nederlandstalige uitgave
© 2021 Good Cook
's-Gravelandseweg 8
1211 BR Hilversum
www.goodcook.nl

Een aantal recepten bevatten rauwe eieren. De NVWA ontraadt het eten van rauwe eieren aan zwangere vrouwen, ouderen, mensen met een lage weerstand en jonge kinderen. Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Verwarm om potten en flessen te steriliseren je oven voor tot 160 °C. Was de potten en/of flessen af in een heet sop (inclusief de deksels voor de potten, als ze er een hebben), spoel ze af en zet ze op een bakplaat. Schuif de bakplaat in de oven en laat hem 15 minuten erin staan. Haal de bakplaat uit de oven, schenk de siroop, *shrub*, *cordial* of *switchel* in de flessen of potten en sluit ze af. Denk eraan dat de potten heet zijn, dus laat ze afkoelen voordat je ze in de koelkast zet.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INLEIDING

6

BARBENODIGDHEDEN & GLASWERK

7

BELANGRIJKE INGREDIËNTEN

11

DRANKKAST VOOR MOCKTAILS

14

Recepten

22

Verkoelende drankjes

24

Verwarmende drankjes

105

Desserts

110

Mocktails voor een gezelschap

122



coupeglas koopt. De martini-glazen in een grotere maat zijn ook fantastisch om bevroren margarita's in te serveren.

Flûtes en wijnglazen

Voor elegante, bruisende drankjes zoals de Bramen Royale (zie pag. 143) heb je flûtes nodig. Deze feestelijke drankjes voelen lang niet zo feestelijk als je ze in een wijnglas serveert. Grote wijnglazen kunnen wel nuttig zijn voor *spritz*, omdat je het glas vasthoudt bij de steel waardoor het drankje niet opgewarmd wordt door je hand. Dit is vooral belangrijk bij ijskoude drankjes zoals de Spritz Laguna (zie pag. 62).

Copa-glazen

Copa-glazen zijn een alternatief voor wijnglazen om *spritz* in te serveren. Het zijn bolvormige, ballonvormige glazen op een lange steel, die lijken op een vissenkomp. Ze worden ook gin- tonicglazen, *copa de balon*, ballonglazen of ginglazen genoemd en zijn oorspronkelijk afkomstig uit Baskenland. Er wordt gezegd dat de komvorm van het glas bedoeld is om de geur van het drankje vast te houden zodat je die kunt inademen en nog meer van je drankje kunt genieten. Ook vertraagt de vorm het tempo waarin het ijs smelt – het is belangrijk dat drankjes niet verdund worden, ongeacht of ze alcohol bevatten. Schep daarom de gin- tonic- glazen vol met ijs als je drankjes zoals de Mountain Breeze (zie pag. 86) serveert.

zamer je drankje opwarmt en hoe verfrissender je drankje zal zijn.

Margaritaglazen

Margaritaglazen zijn glazen met een ronde, gebogen vorm op een steel die voor veel plezier zorgen maar optioneel zijn – tenzij je een fanatieke drinker van alcoholvrije margarita bent. Margaritaglazen hebben over het algemeen een inhoud van 220 ml, hoewel er ook kleinere margarita- glazen zijn die vergelijkbaar zijn met een coupe, evenals gigantische exemplaren die een beetje lijken op een emmer op een steel. Je kunt voor je margarita's zowel coupes, gin- tonic- glazen, wijnglazen als martini- glazen gebruiken als je niet meteen wilt investeren in glazen die specifiek voor één drankje zijn.

Hurricane-glazen

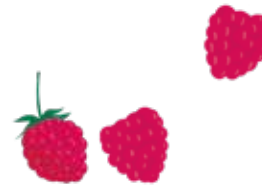
Deze hoge glazen met een bolling op een lage steel worden ook wel Piña Colada- glazen genoemd en zijn perfect voor een alcoholvrije Piña Colada (natuurlijk), maar ook voor andere bevroren drankjes en milkshakes. Je kunt *hurricane*- glazen vervangen door collinsglazen of bierglazen als je geen *hurricane*- glazen hebt.

Fluitjes

Fluitjes (glazen voor pils) zijn elegante, rechte, hoge bierglazen die over het algemeen 300 tot 400 ml kunnen bevatten. Ze zijn geweldig voor alcoholvrije mocktails op basis van bier, zoals *La Brava* (zie pag. 82), evenals

Belangrijke ingrediënten

voor grote slokken ijswater of thee. De meeste ingrediënten in dit boek zijn goed verkrijgbaar bij supermarkten, slijterijen, winkels voor koffiebenodigdheden, delicatessenzaken en natuurlijk online. Het helpt als je weet wat je nodig hebt, vandaar deze hand- leiding voor de dranken, pasta's en smaakmakers waarvan ik denk dat ze geweldig zijn om fantastische alcohol- vrije mixdranken mee te maken.



Aquafaba

Dit is het vocht in een blik kikker- erwten. Je kunt aquafaba ook zelf maken door gedroogde kikker- erwten te koken, ze af te gieten en de kookvloeistof te bewaren. Aquafaba is klevering en kan tot een schuim geklopt worden dat een goede vervanger is voor eiwitten in drankjes. Aquafaba wordt voorgesteld als vervanger van ei in Antheia's kelk (zie pag. 31), G & Thee Sour (zie pag. 39), Schudden, schudden en nog eens schudden (zie pag. 48) en Sour van koud gezette koffie (zie pag. 81).

Gerstthee (*mugicha*)

Een warm of koud aftreksel gemaakt van geroosterde gerstkorrels. Het heeft een noot- achtige smaak, een beetje zoals *digestive biscuits*. Je kunt gerstthee kopen in de vorm van zakjes gevuld met gemalen, geroosterde gerst om makkelijk thee mee te maken. Ga naar pagina 74 om meer te lezen over de gezondheidsvoordelen van het drinken van gerstthee. Gerstthee wordt gebruikt in La Parisienne (pag. 74) en Bramen Royale (pag. 143).



Grenadine

Een zure siroop die traditioneel gemaakt wordt van granaatappelsap en suiker met een scheut oranje- bloesemwater. Moderne grenadinesiropen kunnen gemaakt zijn van een mengsel van vruchtensappen zoals citroen, morellen en bramen, en daarnaast kunstmatige smaakstoffen om de wrange, zure smaak van granaatappel te imiteren. Er zijn een paar geweldige grenadines zonder granaatappel in de handel, maar ga voor de echte smaak op zoek naar *Jack Rudy Small Batch Grenadine of Liber & Co. Real Grenadine*. Grenadine wordt gebruikt in de Retro fruitmocktail (zie pag. 93).

Matcha Mojito

VOOR 2 PERSONEN

1 tl matcha-poeder
200 ml kokend water
2 partjes biologische limoen, plus extra ter garnering
handvol verse muntblaadjes, plus extra takjes ter garnering
45 ml Suikervrije siroop (zie pag. 15)
scheut gekoeld bruiswater, om af te vullen

Matcha is goed voor je... omdat het je kan helpen om je te concentreren. Matcha is een bron van L-theanine, een aminozuur dat in verband wordt gebracht met verbeterde cognitieve vermogens, een groter aandachtsvermogen en heeft een rustgevend effect. Tijdens een dag vol stress kan een pauze met matcha halverwege de ochtend dus precies zijn wat je nodig hebt om in topvorm te blijven.

Als er al zoiets bestaat als een moderne alcoholvrije klassieker, dan is het de Matcha Mojito. Het is een combinatie van de frisse smaken van een verkoelende Cubaanse longdrink met een Japanse groene thee die al een paar jaar een rage is. 'Matcha' betekent poederthee en wordt gemaakt van groene theebladeren die drie tot vier weken voor de oogst afgedekt worden. Deze techniek waarbij de plant in de schaduw groeit, forceert de plant om meer chlorofyl (bladgroen) aan te maken waardoor de bladeren extra groen worden. Ook blijft er meer van het aminozuur L-theanine bewaard (zie kader). Matcha heeft een plantaardige, spinazie-achtige smaak, een klein beetje kan al te veel zijn. Als je niet zeker weet hoeveel grasachtige smaak je lekker vindt in je mojito's, verminder dan de hoeveelheid matcha tot ½ theelepel en blijf testen tot je de voor jou juiste hoeveelheid hebt.

Schep het matcha-poeder in een beker of een warmtebestendige kan en schenk het kokende water erbij. Klop om geleidelijk de thee te mengen. Laat de thee afkoelen.

Doe de limoenpartjes en muntblaadjes in een cocktailshaker als je de mojito gaat maken, en stamp of kneus ze met een *muddler* (stamper) of het uiteinde van een deegroller. Schenk de Suikervrije siroop en de matcha-thee erbij en voeg een handvol ijsklontjes toe. Sluit de cocktailshaker af en schud goed om de mocktail te koelen. Verdeel een handvol ijsklontjes over twee collinsglazen. Zeef het matchamengsel door een Hawthorne cocktailzeef of een fijnmazige zeef boven de glazen. Vul de glazen af met een scheut gekoeld bruiswater. Roer voorzichtig, garneer ieder glas met een limoenpartje en een munttakje en serveer de Matcha Mojito met een herbruikbaar rietje.





Palomita

VOOR 1 PERSOON

80 ml vers roze grapefruitsap
8 ml ongezoet augurkenvocht, uit een pot
15 ml vers limoensap
8 ml agavesiroop
scheut gekoeld bruiswater, om af te vullen
1 partje grapefruit, ter garnering

Dit zurige drankje dat gedronken wordt uit een hoog glas is gebaseerd op de *Paloma*, een populaire cocktail in Mexico. Het drankje, vol citrusfruit, biedt in de alcoholische variant een flinke mep tequila. Het vinden van een goede, alcoholvrije vervanging voor tequila vraagt om een beetje omdenken. Uiteindelijk kwam ik uit bij een combinatie van agavesiroop, voor een vleugje zoetheid van de woestijncaactus, en augurkenvocht rechtstreeks uit een pot augurken. Het klinkt gek, maar het voegt een scherp zure smaak toe die ervoor zorgt dat dit drankje heerlijk verfrissend is. De azijnachtige smaak van het augurkennat voegt pit en daarnaast iets hartigs toe aan het fruitige mengsel van vers grapefruit- en limoensap. Het is geen verrassing dat dit drankje het fantastisch doet in combinatie met Mexicaans eten. Je kunt de hoeveelheden eenvoudig vermeerderen. Roer het drankje op ijs als je het wilt serveren aan een gezelschap. Roer, als je de versie in een kan maakt, het grapefruitsap, limoensap, de agavesiroop en het bruiswater door elkaar, voeg de helft van het augurkennat toe, roer en proef. Het kan zijn dat je minder of juist meer augurkenvocht nodig hebt.

Doe een grote handvol ijs in een shaker en schenk het grapefruitsap, augurkenvocht, limoensap en de agavesiroop erbij. Sluit de shaker af en schud goed om de mocktail te koelen. Vul een hoog collingsglas met ijsklontjes en zeef de Palomita-mix erboven.

Voeg een scheut gekoeld bruiswater toe en roer met een barlepel alles voorzichtig door elkaar tot de Palomita goed gemengd is. Proef, voeg indien nodig meer bruiswater toe, steek een partje grapefruit in het glas en serveer de mocktail direct.

Girl Next Door

VOOR 1 PERSOON

2 verse passievruchten
75 ml ananassap
15 ml vers limoensap
15 ml Simpele siroop
(zie pag. 15)
½ tl vanille-extract
mousserend appelsap,
om erbij te serveren
(optioneel)

Passievruchten zijn goed voor je...

omdat ze rijk zijn aan vitamine A. Iedere passievrucht bevat ongeveer 8% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine A. Dat kan misschien niet zo veel lijken, maar passievruchten zijn niet heel groot, dus het zijn behoorlijke vitaminebommen die klein zijn en makkelijk te eten. Vitamine A helpt om je immuunsysteem en je huid gezond te houden.

Een mixdrank die een behoorlijke vleug tropen in zich heeft dankzij de hemelse combinatie van ananas, passievrucht en limoen. Eén slok en je wordt meegevoerd naar een plek waar het warm is, waar de stranden uit wit zand bestaan en de luchten eindeloos blauw zijn. Het is een uitstekend tegengif om midden in de winter te maken als de dagen kort zijn, de nachten lang en het weer ijzingwekkend koud is. Het vrolijkt op om iets te drinken dat smaakt naar een tropisch eiland als je de zon mist.

Vul een groot coupeglas met ijs en laat 5 minuten afkoelen, of koel het glas 15 tot 30 minuten in de vriezer.

Halveer de passievruchten, schep het vruchtvlees en de pitten uit drie van de vier helften en schep dit alles in een cocktailshaker (bewaar de vierde halve passievrucht). Schenk het ananassap, limoensap en de Simpele siroop erbij. Voeg het vanille-extract en een handvol ijsklontjes toe. Sluit de shaker af en schud goed om de mocktail te koelen.

Laat het ijs uit het coupeglas glijden en zeef het passievruchtmengsel door een Hawthorne cocktailzeef boven het coupeglas. (De ingebouwde zeef van je shaker raakt verstopt door het vruchtvlees, dus gebruik een Hawthorne cocktailzeef of een fijnmazige zeef.) Laat de overgebleven passievruchthelft drijven in de mocktail. Serveer er desgewenst een shot mousserend appelsap bij om het plaatje compleet te maken.



Bevroren aardbeien-tamarindemargarita

VOOR 2 PERSONEN

150 g aardbeien
75 g tamarindepasta
30 ml vers limoensap
15 ml agavesiroop
75 ml koud water
2 schijfjes limoen, ter
garnering

Frozen margarita staat op de drankkaart sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw. De cocktail wordt gemaakt door het mengen van tequila, triple sec en limoensap met gemalen ijs. Het is een fantastisch drankje voor tijdens de zomervakantie. Deze versie deelt die eer. Deze Bevroren aardbeien-tamarindemargarita combineert sappige aardbeien met scherpe tamarinde voor een zoetzure *slush puppy* die zich perfect laat opslurpen op zonnige dagen. En omdat er geen alcohol in zit, zal het geen probleem zijn om vijf keer achter elkaar 'een zoetzure *slush puppy* om op te slurpen op zonnige dagen' te zeggen ongeacht hoeveel margarita's je drinkt.

Koel twee margarita- of wijnglazen 15 tot 30 minuten in de vriezer. Verwijder de kroontjes van de aardbeien en doe de aardbeien in een blender. Voeg de tamarindepasta, het limoensap, de agavesiroop, het koude water en een kop (250 ml) gemalen ijs toe.

Pureer tot een gladde massa. Proef de margarita en voeg een beetje meer tamarindepasta, limoensap of agavesiroop toe als je denkt dat de mocktail het nodig heeft – hij moet zoet, zuur en scherp zijn. Schenk de margarita in de gekoelde glazen en garneer ieder glas met een schijfje limoen.

Tamarinde is goed voor je...

omdat het polyfenolen bevat. Dit zijn chemische verbindingen die in planten voorkomen en die gezondheidsvoordelen kunnen hebben. Tamarindepasta wordt gemaakt uit het vruchtvlees van het fruit dat in peulen aan tamarindebomen groeit. Er is ontdekt dat de polyfenolen in tamarinde – flavonoïden – helpen om het LDL-cholesterol te verlagen. LDL-cholesterol is de variant die bijdraagt aan het afzetten van vet in de bloedvaten en die het risico op een hartaanval kan verhogen. In een onderzoek in 2013 hielp een tamarinde-extract bij het verlagen van het LDL-cholesterolgehalte bij hamsters. Ze waren daarna weer helemaal gezond. We kunnen alleen maar raden hoe het mogelijk is dat de hamsters zo'n hoog cholesterolgehalte hadden.



Koffie-kardemomjulep

VOOR 1 PERSOON

90 ml koud gezette koffie
(cold brew koffie, te
vervangen door sterke,
afgekoelde filterkoffie)
20 ml Kardemomsiroop
(zie pag. 16)
1 tl rozenwater

Als je diep genoeg in de geschiedenis van het woord 'julep' duikt, dan kom je uit bij *gulab*, een Perzische siroop van rozenwater. Dat feitje bleef in mijn achterhoofd rondzingen en zodra ik het combineerde met het Midden-Oosterse gebruik om kardemom toe te voegen aan koffie, was daar het begin van een drankje. Neem een 'dark roast' boon, vol chocolade- en karameltonen, als je een koffie uitzoekt voor deze mocktail met cafeïne. Vervang, als je niet van kardemom houdt, de Kardemomsiroop door 20 ml Muntsiroop (zie pag. 16) en laat het rozenwater dan helemaal achterwege. Het verfrissende van de Muntsiroop past mooi bij het rokerige van de koud gezette koffie en samen zorgen ze voor een perfecte zomerse ijskoffie. (Voor uitleg over de bereiding van koud gezette koffie, zie pag. 55.)

Vul een metalen julepbeker (verkrijgbaar bij (online) winkels voor horecabehoeften) of een *old fashioned*-glas (whiskyglas) met ijs en laat 5 minuten koelen, of zet het glas 15 tot 30 minuten in de vriezer.

Vul een shaker voor de helft met ijs en schenk hier de koud gezette koffie, Kardemomsiroop en het rozenwater bij. Sluit de shaker af en schud ongeveer 30 seconden goed om de mocktail te koelen. Schud het ijs uit de julepbeker of het glas, voeg gemalen ijs toe en zeef de Koffie-kardemomjulep erboven. Serveer de mocktail direct.



Bevroren martini met lychees

VOOR 1 PERSOON

6 lychees, vers of uit blik
45 ml Seedlip Spice 94 of
een vergelijkbare alco-
holvrije gedestilleerde
drank

8 ml vers limoensap
krul van de schil van een
biologische limoen, ter
garnering

Deze ijskoude drank is een mocktail met schaafts en krijgt zijn gladde textuur en zoete rozen- perensmaak van een ruime handvol lychees. In China wordt de lychee de koningin van het fruit genoemd. Lychees hebben een verfijnde geur en kun je het beste zo snel mogelijk na het plukken eten. Om deze reden worden lychees vaak in blik verkocht. Ik heb ze gecombineerd met een alternatieve gin die een warme, gekruide smaak heeft. Zoek naar een andere alcoholvrije gedestilleerde drank als je hem niet kunt vinden bij je plaatselijke slijterij. Probeer als je niet van gin houdt in plaats daarvan een alternatieve tequila. De kruidachtige blauweagavetonen doen het goed met de bloemige geur van de lychees.

Vul een klein coupe- of martiniglas met ijs en laat 5 minuten koelen, of zet het glas 15 tot 30 minuten in de vriezer.

Pel en ontpit de lychees als ze vers zijn, of schep ze uit het blik en schud de overtollige siroop eraf. Doe ze in een blender, voeg de *Seedlip Spice 94* of een ander alternatief voor gin, het limoensap en een halve kop (125 ml) gemalen ijs toe. Maal het lycheemengsel tot een gladde vloeistof en schenk de mocktail in het gekoelde coupeglas. Garneer de Bevroren martini met lychees met een limoenkrul en serveer hem.



Bruisende midwinterpunch

VOOR 6 TOT
8 PERSONEN

25 g gedroogde hibiscus-
bloemen
1 l kokend water
300 ml Gember-switchel
(zie pag. 21)
60 ml vers limoensap
100 ml Suikervrije siroop
(zie pag. 15)
gekoeld, bruisend water,
om af te vullen
partjes limoen, ter
garnering

Als je een decemberfeest geeft en het leuk vindt om iets anders te serveren dan glühwein, probeer dan deze licht bruisende punch. Hij wordt gemaakt van hibiscusthee, een kruideninfusie van gedroogde bloemen die een wrang zure, op cranberry lijkende smaak heeft. Door te roeren op ijs met vers limoensap en een vurige Gember-switchel ontstaat een intense, pruimkleurige punch. Dit recept is eenvoudig te verdubbelen of verdrievoudigen als je de mocktail voor een groot gezelschap wilt maken. Je kunt de hibiscusthee, het limoensap, de Gember-switchel en de siroop een dag van tevoren mixen en de mix gekoeld in de koelkast bewaren. Zodra je gasten arriveren, schenk je de mix in kannen, voeg je ijs en bruisend water toe en ben je klaar om de complimenten in ontvangst te nemen. Iedereen zal dol zijn op deze chique winterse *sparkler*.

Schep de hibiscusbloemen in een warmtebestendige kan en giet het kokende water erop. Laat de thee 10 tot 15 minuten trekken, zeef de thee en laat afkoelen. Gooi de bloemen weg. Schep, als je klaar bent om de midwinterpunch te maken, een paar handen vol ijs in de kan of punchkom. Schenk de hibiscusthee, Gember-switchel, het limoensap en de Suikervrije siroop erbij. Roer goed om te mengen, vul de kan of kom af met bruisend water. Serveer de midwinterpunch in *tumblers* (whiskyglazen) of bowlglazen met extra ijs en gearneerd met limoenpartjes.

Opmerking: Als je van plan bent om grotere hoeveelheden van een drank met de Suikervrije siroop te maken, dan is het beter om deze te vervangen door een Simpele siroop (zie pag. 15) in een verhouding van 1:1.

