

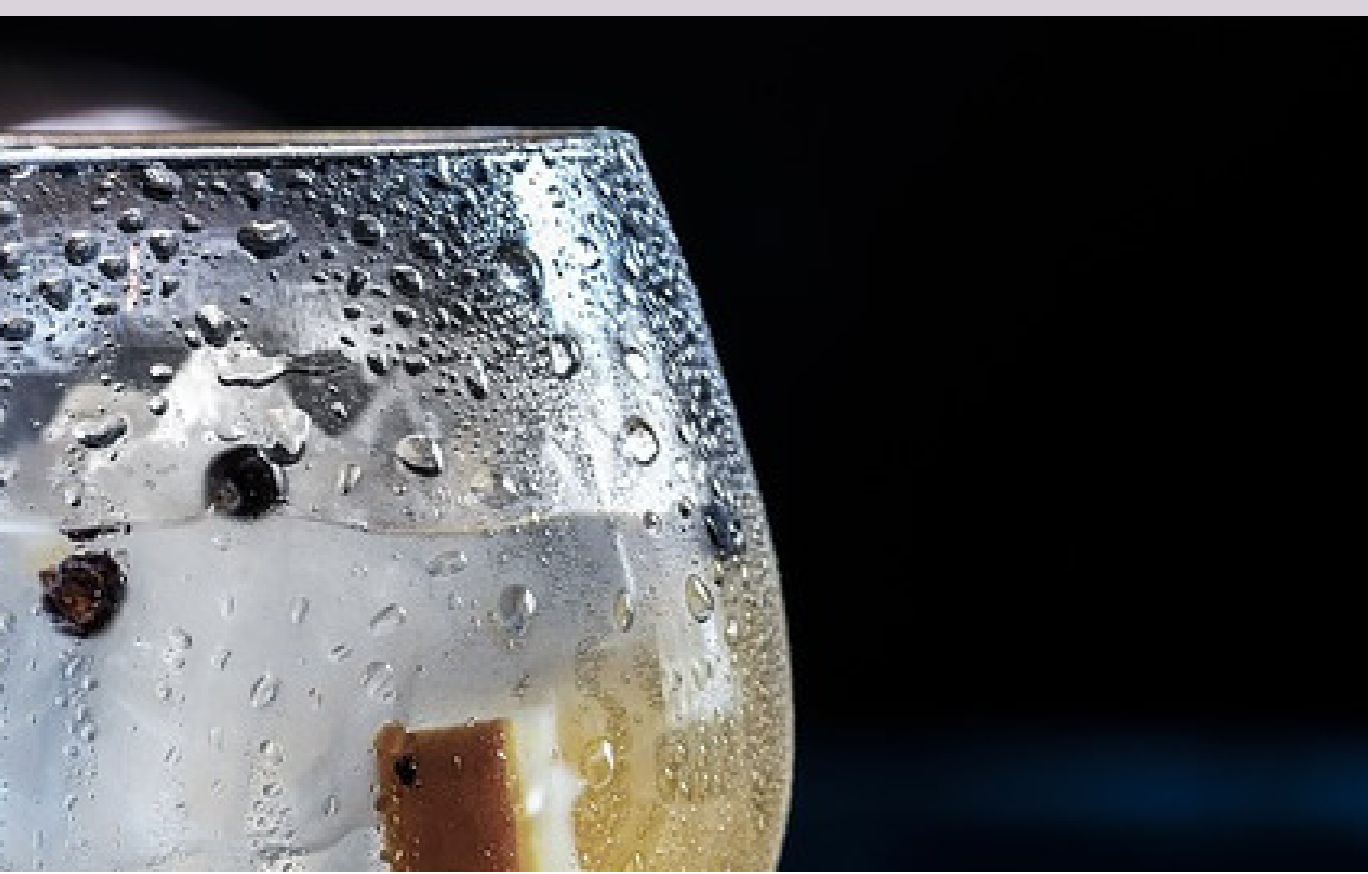


# GEZOND EN GEVARIIEERD ETEN

# DRANKJES RECEPTEN

MODULE 2

Voedingscoach aan Huis



## Water

Water is één van de beste dranken die je kunt drinken als je dorst hebt. Het bevat geen calorieën, het is goedkoop en makkelijk verkrijgbaar.

Je kunt gewoon kraanwater drinken, maar ook bron- of mineraalwater. Of natuurlijk water met een bubbeltje. Die heb je in grote en kleine bubbels.

Je kunt je water opvrolijken met:

takje munt  
plakjes gember  
schijfje citroen  
takje citroenmelisse  
takje basilicum  
schijfje sinaasappel  
enz.

Maar denk ook eens aan deze fruit-in-water combinaties:

- munt en limoen
- citrusvruchten, komkommer en munt
- basilicum, aardbeien en citroen
- sinaasappel en bosbessen
- grapefruit, limoen, citroen en sinaasappel
- munt met watermeloen
- komkommer en rozenwater
- aardbeien, munt, komkommer en limoen
- sinaasappel en koriander
- grapefruit met rozemarijn
- framboos, rozenblaadjes en vanille
- bosbessen en lavendel



# Thee

Thee is er in allerlei soorten en smaken. Er is er altijd wel één die bij je past. Er bestaan de volgende basistheesoorten:

- zwarte thee, de in Nederland meest gedronken thee. Deze thee is volledig geoxideerd. Soms wordt deze aangeduid als rode thee en dit vooral in China. Varianten zijn:
  - o Engelse melange, een veel gebruikte naam voor een mengsel van zwarte thee.
  - o Ceylonthee, afkomstig uit Ceylon (Sri Lanka), soms vernoemd naar een bepaalde streek op Ceylon, zoals Kandy.
  - o Earl grey, een mengsel van zwarte thee, op smaak gebracht met een tropische vrucht, bergamot
  - o Darjeelingthee, uit de streek Darjeeling in India, aan de voet van de Himalaya. Darjeeling First Flush, de eerste pluk van de Darjeelingthee van het jaar, geldt als de 'champagne' onder de theesoorten. De fijne met de hand geplukte eerste twee topblaadjes geven deze een "lekkerste zachte smaak". Het is ook een van de duurste thee die elk jaar in mei wordt ingevlogen.
  - o assamthee, afkomstig uit het district Assam in India
  - o lapsang souchong, deze thee wordt gedroogd boven een vuur van naaldhout wat een sterke rooksmak aan de thee geeft.
- oolong, ook blauwe thee genoemd, halfgeoxideerde thee met daardoor minder cafeïne.
- groene thee, niet geoxideerde, gestoomde theeblaadjes.
- jasmijnthee is een groene thee waar jasmijnbloesem aan toegevoegd wordt.
- witte thee, niet geoxideerde, meestal alleen gedroogde theeblaadjes van jonge theeknoppen.
- gele thee, de meest zeldzame thee; het productieproces wordt streng bewaakt; vermoedelijk een licht geoxideerde thee van jonge theeknoppen.
- pu-erhthee, de enige gefermenteerde thee. Deze thee kan meer dan 50 jaar bewaard worden.

Daarnaast bestaan er nog allerlei theemelanges en thee gearomatiseerd met vruchtensmaak of kruiden.

Er zijn ook kruiden die gezet worden als thee, zoals rooibos, sterrenmix en zoethout. Officieel is het geen thee.

Aan de thee die je normaal gesproken drinkt kan je natuurlijk zelf ingrediënten toevoegen. Denk aan een kaneelstokje, plakjes verse gember, schijfje citroen of sinaasappel.

## Chai-mix voor chai latte

ingrediënten

- 1 theelepel hele kruidnagels
- 1 theelepel vers gemalen peper
- 1 theelepel kardemomzaad
- ½ theelepel (geraspte) nootmuskaat
- 1 theelepel kaneel (of kaneelstokje)
- 1 theelepel gemberpoeder

melk

water

zwarte thee

honing of suiker (optioneel en af en toe)

bereiding

Rooster de kruiden in een pan.

Maal ze vervolgens fijn in een keukenmachine en

bewaar in een luchtdicht potje.

Verwarm de melk met een scheut water en ongeveer een kwart theelepeltje van de chai-mix in een pannetje. Haal het van het vuur en doe er een theezakje zwarte thee bij. Laat het even trekken en zeef het mengsel vervolgens.

Voeg naar smaak suiker of honing toe.



## Winterwarmer

ingrediënten

- 1 stukje verse gemberwortel
- 1 stukje zoethout
- 6 zwarte peperkorrels
- 1 kaneelstokje
- 2 kruidnagels
- 600 ml water

bereiding

Schil en rasp de gemberwortel en knijp het sap uit de pulp. Een druppel of 6 is genoeg.

Doe alle ingrediënten in een steelpan en breng aan de kook. Laat de inhoud 15 minuten zachtjes sudderen. Zeef de inhoud in een theeglas. Drink de thee heet.

## Marrakech thee

ingrediënten

- ½ liter water
- 1 theelepel gunpowder groene thee
- 1 kaneelstokje
- 3 takjes munt
- 1 theelepel Honing (optioneel en af en toe)

bereiding

Breng het water aan de kook. Doe het gekookte water in een groot theeglas of theepot. Voeg de gunpowder thee, het kaneelstokje en de munt toe. Even laten trekken en genieten maar.



## Kaneelthee

### Ingrediënten

2 kaneelstokjes

½ citroen, de geraspte citroenschil en het sap

½ liter water

### Bereiding

Doe de kaneel, het citroensap en de citroenrasp met het water in een steelpan.

Breng het water aan de kook met het deksel op de pan en laat 20 minuten sudderen.

## Gemberthee

### Ingrediënten

1 citroen

1 stuk gemberwortel (grootte van 1 duim)

1 zakje (rooibos)thee

1 eetlepel honing (optioneel en af en toe)

### Bereiding

Boen de citroen goed schoon en snijd een dunne reep van de schil.

Pers de citroen uit.

Schil het stuk gember en rasp het grof.

Breng 8 dl water met het theezakje, het citroensap, de citroenschil en de gember tegen de kook. Laat dit 10 minuten trekken.

Zeef de thee en maak het eventueel op smaak met een beetje honing.

## Koffie

### Zetmethoden van koffie

Koffie is van nature bitter. Er zijn in de loop van de eeuwen verschillende methoden bedacht om de bittere smaak te onderdrukken en de overige aroma's naar de voorgrond te krijgen en de hoeveelheid cafeïne te reguleren. Een basisregel is dat de cafeïne en de bittere smaak net iets langzamer in het water worden opgenomen dan de andere aroma's. Als gemalen koffiebonen niet al te lang met het water in aanraking komen resulteert dat in minder sterke koffie met meer smaak. Daarnaast mag het water niet aan de kook zijn maar moet het een temperatuur hebben die net iets onder het kookpunt is.

Iedere zetmethode heeft een eigen smaak. Filterkoffie heeft de voorkeur in de Schijf van Vijf. Tijdens het zetproces blijft de stof Cafestol achter in het filter. Cafestol verhoogt het cholesterolgehalte als je er veel van binnenkrijgt.

### Snelfiltermethode

Filterkoffie wordt gezet met behulp van een papieren koffiefilter in een houder die gevuld wordt met gemalen koffie, waarop bijna kokend water geschonken wordt. Onder het filter staat een koffiekannet. Dit is de opgietsmethode. De ouderwetse opgietsmethode is op het ogenblik weer populair.

Later kwam de koffiezetters waarbij de koffie automatisch wordt opgegoten met elektrisch warmhoudplaatje.

### Cafetière

Grof gemalen koffie wordt in de glazen kan van de cafetière gedaan. Daarop wordt er heet water (95 - 98 °C) op gegoten, omgeroerd en laat men circa 4 minuten trekken, waarna het metalen of kunststof filter naar beneden wordt gedrukt. De koffie is dan klaar om te worden gedronken.

### Moka express

Moka express wordt gemaakt in een driedelig metalen apparaat voor op het fornuis, bestaande uit onderaan een waterreservoir, daarop een trechtervormig koffiefilter en bovenaan een opvangreservoir voor de bereide koffie. Onderin gaat vers water en dan verwarmt men het reservoir. Door de druk die tijdens het opwarmen ontstaat, wordt het water met ongeveer 1,5 bar (afhankelijk van de maalgraad) door de koffie geperst en vervolgens in het reservoir opgevangen. De zettijd hangt af van de grootte van het apparaat en varieert van 5 tot 10 minuten.

### Espresso

Espressokoffie wordt gemaakt met een espressomachine. Hiervoor wordt zeer fijn gemalen koffie gebruikt. De koffie wordt aangedrukt in een filterbakje met een zeer fijne zeef dat zich in de filterdrager bevindt. De filterhouder wordt, meestal met een bajonetsluiting, onder het espressoapparaat bevestigd, waarna bij voorkeur gedemineraliseerd water met een temperatuur tussen 90 en 96 °C onder een druk van 9 bar door de koffie wordt geperst. De persoon die zich heeft toegelegd op het bereiden van espresso en aanverwante dranken wordt een barista genoemd.

### Turkse koffie

Turkse koffie, in Nederlands ook wel 'modderkoffie' genoemd, wordt gemaakt volgens een methode die algemeen is in Turkije, Noord-Afrika, delen van Oost-Europa, Iran en Griekenland. Dit is koffie die, in verhouding met gewone koffie, kort gebrand is en zeer fijn gemalen. De koffie wordt in een cezve (djezwe), een speciaal pannetje dat meestal van brons of koper is, gedaan, samen met een gelijke hoeveelheid suiker. Hier wordt water aan toegevoegd dat dan heel langzaam aan de kook wordt gebracht. Dan wordt het met koffieprut en al in een kopje geschonken.



### Koffiepad- en capsule apparaat

Hiervoor is een apparaat nodig waar een voor het merk of type geschikt pakketje voorverpakte gemalen koffie in past. Een verschil met de snelfiltermethode is dat de koffie al door de fabrikant is ingepakt in filterpapier of een capsule, waardoor makkelijk iedere keer dezelfde dosering kan worden gebruikt. Na gebruik blijft er geen losse prut over maar een makkelijk verwijderbaar en weg te gooien pakje. De dosering van de koffie is door de fabrikant bepaald, de sterkte van de koffie kan alleen worden gewijzigd als men de hoeveelheid water kan aanpassen.

### Oploskoffie / Gevriesdroogde oploskoffie

Ook wel instantkoffie genoemd. Door een speciaal procedé ontstaan koffiepoeder of -korrels wordt in heet water opgelost. Vrijwel alle soorten bestaan ook in varianten zonder cafeïne (decafé). Instantkoffie kan met koud water verwerkt worden tot frappé.

### **Ginger Honey**

voor 1 kopje

#### ingrediënten

- 45 ml espresso
- 1 theelepel honing
- 1 flink snufje gemberpoeder

#### bereiding

Doe de honing en de gemberpoeder in een espressokopje of -glas.  
Bereid een sterke espresso in dat kopje of glas.  
Roer de espresso, gember en honing voordat je gaat genieten

### **Gekruide koffie**

voor 2 personen, 60 kcal

#### ingrediënten

- 2 kardemompeultjes
- 2 dl halfvolle melk
- 2 theelepels suiker (optioneel)
- koffie voor 2 kopjes sterke koffie

#### bereiding

Plet de kardemompeulen met een houten lepel.  
Brenge de melk tegen de kook aan en laat hierin de kardemompeulen 10 minuten trekken.  
Neem ze uit de melk en roer er de suiker door.  
Zet 2 kopjes sterke koffie en klop de hete melk er door.

### **Koffie Borgia**

voor 2 personen, 60 kcal

#### ingrediënten

- stukje sinaasappelschil of 1 eetlepel sinaasappelsnipper (gekonfijte sinaasappelschil)
- 2 eetlepels chocoladesaus (flesje)
- 2 koppen koffie
- 1 dl halfvolle melk

#### bereiding

Snijd het stukje sinaasappelschil heel fijn.  
Verdeel de chocoladesaus over 2 hoge koppen en schenk de hete koffie er op.  
Klop de melk in een pannetje heet en schuimig en schenk dit op de koffie.  
Scheep de sinaasappelschilletjes er op.



### Peer met cacao

voor 2 personen, 86 kcal

#### Ingrediënten

2 peren, geschild en in stukjes gesneden  
1 theelepel cacao poeder  
100 ml sojamelk zonder toegevoegde suiker

#### Bereiding

Doe de perenstukjes in mengbeker van de blender of de staafmixer.

Voeg de cacao poeder en de sojamelk toe aan de peer en maak met de blender alles fijn tot een gladde massa is gevormd.

Verdeel over twee glazen en decoreer met een schijfje peer. De peer kun je besprenkelen met citroensap tegen het bruin worden

### Appel met kaneel

voor 2 personen, 72 kcal

#### Ingrediënten

2 appel, geschild en in stukjes gesneden  
1 theelepel kaneel poeder  
½ glaasje water

#### Bereiding

Doe alle ingrediënten in de mengbeker van de blender of staafmixer.

Meng de ingrediënten tot er een mooie gladde massa is ontstaan.

Verdeel de drank over twee glazen en decoreer de glazen met een schijfje appel.

De appel kun je besprenkelen met citroensap tegen het bruin worden



# Voedingscoach aan huis