



Mocktails maken

Alcoholvrije cocktails

info@mushin.biz
www.mushin.biz

Inhoud

- De opkomst van alcoholvrije dranken
- Mocktails maken: wat heb je nodig?
- Soorten mocktails: de ingrediënten



Opkomst van alcoholvrije dranken

- Tournée Minerale
- Gezondheidsaspecten
- Wat is een mocktail
- Aanbod

Tournée Minerale

- Sociale leven en alcohol (sociale druk)
- Bewust worden van de gevaren van alcohol
 - Alcohol en zwangerschap
 - Gevaren op korte termijn
 - Gevaren op lange termijn



Tournée Minerale Mocktail 2018

Ingrediënten:

- 5 frambozen (kneuzen)
- 30 ml water
- 75 ml vers pompelmoessap (!)
- 3 rode basilicumblaadjes (kneuzen)
- Snuifje zout
- Snuifje vanillesuiker
- 3 el crushed ice
- Roze peperbessen

Bereiding:

- Doe de basilicum, frambozen, vanillesuiker en een snuifje zout in een shaker
- Voeg het water en het pompelmoessap toe.
- Sluit de shaker en schud krachtig.
- Schep het ijs in een glas en giet het geheel uit de shaker door een zeef in het glas.
- Garnering: een roosje rode basilicum en enkele rode peperbesjes.

Gezondheidsaspecten

- Geen alcohol
 - Meer energie
 - Betere slaap
 - Gezond gewicht
 - Gezonde slaap
 - Geen kater



Wat is een mocktail

- **Cocktail** = 3 ingrediënten (minimum), 1 deel alcohol
 - Belang bereiding en afwerking
 - Alcohol (gin, rum, wodka, wijn, bier, ...)
 - Vruchten- en/of groentensap
 - Frisdrank, water, suiker, smaakmakers, ijs, ...
- **Mocktail** (virgin cocktail)
 - Mock = nep
 - Vergelijk cocktail, maar zonder alcohol
 - Suiker!

Aanbod

- Gesuikerde dranken? Water met een smaakje?
- Trendy: alcoholvrij en lekker
- Groenten en fruit, siropen, azijn, ...
- Vervanging bestaande cocktails
- Weglaten alcohol?
- Nieuwe combinaties maken
- Verschil smoothie/vruchtensap



Caribbean Sunset Mocktail

Ingrediënten:

- 120 ml Sprite of Sprite Zero
- 60 ml Minute Maid Sinaasappel Original
- 60 ml Fanta Lemon of Fanta Lemon Zero
- 1 scheutje grenadine
- 1 schijfje sinaasappel en limoen
- 1 marischino kers

Bereiding:

- Vul een glas halfvol met ijs.
- Giet in het glas het sinaasappelsap en de Fanta Lemon (Zero).
- Voeg er de Sprite (Zero) aan toe, gevolgd door een scheutje grenadine.
- Garnering: een schijfje sinaasappel en limoen, en een marischino kers

Mocktails maken

Wat heb je nodig?

- Materialen
- Glazen
- Afwerking
- Inhoudsmaten
- Het ijs
- De smaakmakers

Materialen

- Shaker
- Stamper
- Strainer/zeef
- Lepel
- Maatbekertje
- Centrifuge, fruitpers, mixer



Glazen

- Klassieke cocktailglazen
- Originele glazen
 - Yoghurtpotjes
 - Weckpotjes
 - Bokalen
 - Kokosnoot, ananas, ...
- Kringloopwinkel!



Afwerking

- Bloemen of groenten
- Kruiden (bijvoorbeeld rozemarijn)
- Specerijen (bijvoorbeeld steranijs)
- Rietjes
 - Herbruikbare (bamboe, RVS)
 - Composteerbare rietjes



Inhoudsmaten

- 1 perssinaasappel: 100ml
- 1 citroen: 45-50ml (3 eetlepels)
- 1 limoen: 25-30ml (2 eetlepels)
- 1 appel: 50-60 ml
- 1 pompelmoes: 170ml
- 1 ananas: 400ml

Het ijs en het water

- Het ijs
 - Verschil tussen kleine en grote ijsblokken
 - Rocks
 - Crushed ice
 - Andere ijsblokjes
 - In de shaker of in het glas?
- Water:
 - Plat of bruisend
 - Gearomatiseerd?



De smaakmakers

- Werk seizoengebonden
- Zoeter maken
 - Suiker en suikervervangers
 - Siropen
- Balans voorzien
 - Zoet – zuur - bitter



Virgin Mojito (met bosbessen)

Ingrediënten:

- Handvol muntblaadjes
- 2 el limoensap
- 100g geleisuiker
- 250g bosbessen
- ½ tl vanille-extract
- 120 ml spuitwater
- Crushed ice

Bereiding:

- Verwarm de bosbessen, de suiker en het vanille-extract 15 minuten op een zacht vuur.
- Het mengsel zeven (duw het resterende sap uit. Volledig laten afkoelen.
- Stamp de muntblaadjes fijn en verdeel over 2 glazen. Voeg het limoensap, het bosbessensap en het spuitwater toe en roer goed. Vul aan met ijs en werk af met een aantal bosbessen en muntblaadjes.

Soorten mocktails: de ingrediënten

- Laagjes maken: siropen en alcoholvrije vervangers
- Fruit
- Groenten
- Kruiden en/of specerijen
- Koffie
- Thee
- Alcoholvrije (schuim)wijn of bier
- Azijn
- Frisdrank
- Melk of yoghurt

Laagjes maken: siropen en alcoholvrije vervangers

- Siropen
- Vervangers
 - Amaretto: Funny, Monin, Dama de Baza
 - Gin: Seedlip, The Duchess, Herbie Virgin Gin, GinSin
 - Whisky: Whissin, ArKay
 - Rum: Ronsin
 - Anijslikeur: Bibor, Pacific alcoholvrije ricard, Cigalis, Blancart
 - Vermout: Versin, Rosso, Palermo

Laagjes maken: siropen en alcoholvrije vervangers

Hoe laagjes maken?

- Hoe zwaar is de vloeistof?
 - Hoe meer suiker, hoe zwaarder
 - (alcohol: meest licht, altijd bovenaan)
- Afgelijnd of overvloeien?
 - Volgorde inschenken
 - Barlepel of eetlepel



Mocktail met gember en peer

Ingrediënten:

- 170 ml (vers) perensap
- 170 g honing
- 2/3 koffielepel sap van verse citroen
- 30 g suiker
- 2 takjes verse rozemarijn (+/- 10 cm per takje)
- 2,5 cm verse gemberwortel, gepeld en in fijne stukjes gesneden
- Snuifje geraspte nootmuskaat
- Ijsblokjes en spuitwater
- 1 Peer (versiering)

Bereiding:

De siroop (op voorhand te maken):

- Breng het perensap, het citroensap, de honing, de suiker, 1 takje rozemarijn, de gemberstukjes en nootmuskaat aan te kook (goed roeren).
- Nog een vijftal minuten verder roeren, tot de honing en suiker volledig zijn opgelost.
- Zet het vuur af, laat het mengsel 30 minuten afkoelen. Zeef de siroop en laat deze vervolgens volledig koud worden.

De mocktail:

- Vul halfweg met ijsblokjes.
- Voeg per glas 3 eetlepels siroop toe en vul verder met het spuitwater.
- Versier de glazen met een twijgje rozemarijn en een stukje peer.

Fruit

- Citrussen
 - Sinaasappel
 - Citroen
 - Limoen
 - Pompelmoes
- Appelsap, perensap
- Mangosap, passievrucht, ...
- Sap van bessen
- Vers of voorverpakt?
- Verlies vitamines en mineralen



Pink Panter

Ingrediënten:

- 200 g frambozen (vers of diepgevroren)
- 200 ml ananassap
- 100 ml mineraalwater

Bereiding:

- Mix de frambozen samen met het mineraalwater (eventueel het sap zeven).
- Voeg het ananassap toe.
- Garnering: schijfje ananas.

Pinacolato

Ingrediënten:

- 300 ml ananassap
- 100 g kokosmelk
- Scheutje limoensap
- Vanillepoeder
- Snuifje kaneel (naar eigen smaak)
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Alle ingrediënten samenvoegen in de shaker.
- Goed schudden.
- Het glas vullen met ijsblokjes en het mengsel over het ijs gieten.

Kiwisoda met munt

Ingrediënten:

- 1 kiwi
- 20 ml vers citroensap
- 10 muntblaadjes
- 1 el suikersiroop
- 100ml koud spuitwater
- Gemalen ijs

Bereiding::

- Mix de geschilde kiwi
- Trek de muntblaadjes in stukjes.
- Vul het glas voor de helft met gemalen ijs.
- Doe de kiwimoes, de muntblaadjes, de siroop en het citroensap in het glas, goed roeren.
- Vul het glas bij met spuitwater (naar smaak).

Groenten

- Tomatensap, wortelsap, bietensap
- Selderijsap
- Komkommersap
- Vers of voorverpakt
- Selderijzout, cayennepeper
- Knoflook



Bloody Onion

Ingrediënten:

- 270 ml tomatensap
- 45 ml sinaasappelsap
- 1 el gefrituurde ui
- Ijsblokken
- Peper
- Selderijzout

Bereiding:

- Plet of verkruiemel de gefrituurde ui
- Doe 2-3 ijsblokken in een glas
- Vul de shaker voor de helft met ijsblokken en voeg het tomatensap, het sinaasappelsap en de ui toe. Op smaak brengen met peper en selderijzout.
- 30 sec goed schudden en via een zeef in het glas gieten.

Hot

Ingrediënten:

- 1kg wortelen
- 2 citroenen
- 12 takjes peterselie
- ½ teentje knoflook
- Zeezout
- Tabasco (naar smaak)

Bereiding:

- centrifugeer het sap uit de wortelen en de peterselie.
- Pers de citroenen uit en pers de knoflook met een knoflookpers.
- Meng de verschillende sappen en breng op smaak.

Kruiden en/of specerijen

- Kaneel
- Bessen
- Munt, citroenmelisse, tijm, rozemarijn, ...
- Peperbolletjes, (grof) zout, nootmuskaat



Sunday Sunset

Ingrediënten

- 25 ml honing
- 125 ml kamillethee (sterk gezet)
- 25 ml appelsap
- Schijfje appel, kamillebloemetjes
- Ijsblokjes

Bereiding

- Los de honing op in de warme kamillethee. Laat afkoelen.
- Vul het glas met ijsblokjes en schenk de appelsap langzaam over de ijsblokjes.
- Vul de rest van het glas met de thee.
- **Garnering:** met een schijfje appel en kamillebloemen.

Seringen en brandnetel

Ingrediënten

- 150 ml infuus van sering en brandnetel
- Scheutjes limoensap
- 10 ml honingsiroop of ahornsiroop
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Vul de shaker voor 2/3 op met ijs. Voeg er de infusie, het limoensap en de siroop naar keuze toe.
- Goed schudden.
- Via een zeef in het glas gieten.
- Garnering: bloemen van de sering.s

Sergeant Pepper's Lime Sour

Ingrediënten:

- 15g peperbollen
- 250 ml mineraalwater
- 250 g suiker
- 400ml limoensap
- 750ml spuitwater
- Gemalen ijs

Bereiding:

- Pepersiroop: kneus de peperbollen. Voeg ze bij het water en de suiker: opwarmen tot de suiker is opgelost. Laat 5 min. doorkoken. Laten afkoelen en doorzeven.
- Mocktail: meng de pepersiroop, het limoensap en het spuitwater. Vul het glas met gemalen ijs en giet de mocktail erop.

Koffie

- Welk water?
- Arabica
- Espresso
- Sterke koffie!



Koffie met bubbels

Ingrediënten

- 125ml ijskoude sterke arabica
- 25ml bitter lemon
- 30ml alcoholvrije schuimwijn

Bereiding

- Vul het glas voor 2/3 met ijsblokken en giet de koffie erbij.
- Voeg de bitter lemon en de schuimwijn toe.
- Roer de mocktail (rand glas)

Healthy Harry

Ingrediënten:

- 60ml koude espresso
- 25ml kersensap
- 50ml amandelmelk
- 1el bruine suikersiroop
- Gemalen ijs

Bereiding:

- Mix alle ingrediënten (uitgez. het ijs) in de blender.
- Doe alles, samen met het ijs, in de shaker. Goed schudden (20sec)
- Door een zeef in een glas gieten
- Eventueel met kaneelpoeder afwerken.

Suikersiroop: 100ml water met 100g suiker laten doorkoken (5min) en laten afkoelen.

Thee

- Gefilterd water
- Thee (wit-groen-zwart) of infusie?
- Rooibos



Mocktail van rood fruit

Ingrediënten:

- 1 zakje rooibos thee
- 500ml warm water
- 50g bosbessen
- 50g frambozen
- 50g bramen
- Bosje munt
- 2el honing
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Laat de thee een 5 minuten trekken in het warme water. Roer er daarna de honing door.
- Verwijder het theezakje, doe de munt in de thee en laat volledig afkoelen.
- Verwijder de munt en doe alle fruit in de thee. Zet 1 uur in de koelkast.
- Vul de glazen met ijs en giet er de mocktail in. Werk af met een takje munt.

Makoto

Ingrediënten

- 125 ml iced tea van sencha green tea
- 25 ml honing
- 2 schijfjes verse gember
- Reepjes komkommer
- Ijsblokjes

Bereiding

- Los de honing op in de warme thee.
- Voed de gember toe en koel de thee.
- Vul het glas met ijsblokjes en de schijfjes komkommer.
- Schenk de ice tea langzaam over de ijsblokjes.
- Garnering: een schijfje gember en reepjes komkommer.

Blue Lagoon

Ingrediënten:

- 20 ml darjeelingthee
- 40 ml (vers) ananassap
- 4-8 braambessen
- 20 ml vanillesiroop
- Ijsblokken

Bereiding:

- Doe het ananassap en de braambessen in de shaker en plet de bessen.
- Doe de vanillesiroop en de afgekoelde thee in de shaker; goed schudden.
- Voeg de ijsblokken toe in de shaker, 30 sec goed schudden.
- Giet de mocktail door een zeef, in het glas.
- Garnering: enkele braambessen, zeste van mandarijn.

Alcoholvrije (schuim)wijn of bier

- Schuimwijn
 - Vintense - Codorníu Zero - Edenvine – Faber – Night Orient
 - Cider: Himmelstund, Festillant, Stassen
- Wijn
 - Vintese – Free Feather – Edenvine – Gran Baron
- Bier
 - Jupiler NA, Palm NA, Maes Zero
 - Hoegaarden (Rosée) 00
 - Moritz, ...
- 0,5% is toegelaten!



Ginger Spritz

Ingrediënten:

- 75 ml alcoholvrije schuimwijn
- 50 ml ginger ale
- 60 ml vers citroensap of 40 ml vers limoensap
- Eventueel sinaasappelsap toevoegen
- Nodig: fruitpers

Bereiding:

- Meng de ingrediënten
- Giet in een champagneglas
- Afwerking: (gekonfijte) gember, schijfje citroen/limoen.

Sprite Radler

Ingrediënten:

- 10ml ananassap
- 60ml Sprite
- 200ml Maes Radler
- Ijsblokken

Bereiding:

- Giet het ananassap in een koud glas.
- Vul verder aan met de Sprite en het bier
- Ijsblokken toevoegen.
- Garnering: schijfje limoen, ananas of munt

Take a Walk on the Calm Side

Ingrediënten:

- 35ml appelsap
- 35ml citroensap
- 1,5 el ahornsiroop
- 1 el appelazijn
- 120ml Hoegaarden Rosée 00
- Ijsblokken

Bereiding:

- Meng het appelsap, citroensap, ahornsiroop en de appelazijn
- Laat het mengsel 2 uur afgedekt staan in de koelkast.
- Voeg het bier bij het mengsel, goed roeren
- Ijsblokken in het glas gieten (2/3) en het mengsel erbij gieten.

Azijn (en shrubs)

- Verschillende soorten azijn
 - Balsamico
 - (Gearomatiseerde) witte en rode wijnazijn
 - Ciderazijn
 - Genmai sue
 - Sherryazijn



Shrub met aardbeien en balsamico

Ingrediënten

- 225 g aardbeien
- 100 g suiker
- 1 volle tl grof gemalen zwarte peper
- 50 ml balsamicoazijn
- 75 ml appelciderazijn
- Smitwater

Bereiding

- Was en droog de aardbeien, snijd ze in stukken en doe ze in een schone pot. Doe de suiker en peper erbij, sluit de pot en schud goed door elkaar. Laat de mengeling een dag in de koelkast staan.
 - Giet de twee soorten azijn erbij, en schud de gesloten pot en laat het mengsel 2dagen staan in de koelkast.
 - Zeef het mengsel, druk het fruit licht aan om zoveel mogelijk sap op te vangen. Roer goed door om onopgeloste suiker op te lossen.
 - Doe de shrub over in een schone pot en laat een week staan in de koelkast.
- Serveren: naar smaak een scheut shrub met bruisend mineraalwater.

Miss Maple

Ingrediënten

- 3 el appelazijn
- 2 el limoensap
- 1 el ahornsiroop
- Gemberpoeder, kurkuma, cayennepeper
- Ijsblokken
- 200ml frambozen- of aardbeienlimonade

Bereiding

- Meng de appelazijn, het limoensap en de ahornsiroop.
- Breng op smaak met de gember, kurkuma en cayenne
- Vul een glas voor de helft met ijsblokken en voeg het mengsel er aan toe
- Het glas verder aanvullen met de limonade.

Sober in Japan

Ingrediënten

- 100ml sinaasappelsap
- 15 ml sushiazijn
- 1/2 limoen
- 2 el rietsuiker
- Ijsblokken

Bereiding

- Snij de halve limoen in 4 stukken en doe ze in een glas, samen met de rietsuiker.
- Plet de limoen (smaken vrij maken)
- Giet de azijn en het sinaasappelsap erbij.
- Vul het glas aan met ijsblokken

Frisdrank

- Cola, Sprite, Fanta
- Finley
- Spa
- Bitters (Schweppes)
- Ginger Ale (Canada Dry)
- Tao, Arizona (theebasis)
- Suiker of zoetstoffen!



Cosmo-to-go-mocktail

Ingrediënten:

- 120 ml Fanta Lemon of Fanta Lemon Zero
- 120 ml veenbessensap
- 30 ml limoensiroop
- 1 schijfje limoen

Bereiding:

- Vul een shaker halfvol met ijs.
- Giet alle ingrediënten in de shaker.
- Goed schudden tot alles gemixt is.
- Serveren in een martiniglas.
- Garnering: met een schijfje limoen.

Spa Mango Daikiri

Ingrediënten

- 60 ml Spa Touch Of Lemon
- 5 ml siroop met rumsmaak (Ronsin)
- 10 ml citroen- of limoensap
- 6-7 stukjes mango
- 1 barlepel suiker
- 1 kaneelstokje
- 1 steranijs

Bereiding:

- Stamp de mango met de suiker tot een puree en voeg crushed ijs toe tot 1-2 cm van de rand van het glas.
- Voeg de siroop en de citroen- of limoensap toe en roer kort.
- Giet de Spa Touch Of Lemon erbij, en roer nogmaals.
- Garnering: met een kaneelstokje en steranijs om de geuren te versterken.

Melk of yoghurt

- Melkproducten
- Plantaardige melk
 - Amandel
 - Rijst
 - Kokos
 - Haver



Banana coconut

Ingrediënten

- 400 ml halfvolle melk
- 50 g kokosmelk
- 1,5 banaan
- 150 ml ananassap

Bereiding;

- Mix alle ingrediënten tot een homogene en romige drank.
- Koel serveren.

California

Ingrediënten:

- 400 g magere yoghurt
- 1 roze pompelmoes
- 200 g frambozen (vers of diepgevroren)
- 4 afgestreken koffielepels ruwe rietsuiker.

Bereiding:

- Pers de pompelmoes uit.
- Voeg het sap van de andere ingrediënten toe en mix tot een homogene en romige drank.
- Koel serveren

Ma Chérise

Ingrediënten:

- 340g kersen op siroop
- 25g mascarpone
- 15ml vers citroensap
- 350ml spuitwater
- Ijsblokjes

Bereiding:

- Mix de kersen, de siroop, de mascarpone en het citroensap in de blender.
- Voeg eventueel extra suiker of citroensap toe.
- Vul een glas voor de helft met spuitwater, vul aan met de kersenmix.
- Enkele ijsblokjes toevoegen.