



## Wat wil je drinken?

Een mens bestaat grotendeels uit water. Voor de geboorte is dat 97%, daarna begin je langzaam uit te drogen: rond je 30-ste is het percentage gedaald tot 70% en een mens van 75 jaar bestaat nog maar voor 60% uit water. Water verlaat je lichaam via urine, ademhaling, huid en ontlasting.

Op warme zomerdagen verdampt er uiteraard meer water via de huid, en drink je meer om dit weer aan te vullen. Maar wat drink je nu het beste op warme zomerdagen?

Water is altijd goed om te drinken, kruidenthee warm of koud een goed alternatief.

Wees spaarzaam met ijskoude drankjes of drink ze heel langzaam op, je spijsvertering koelt anders te

snel af en dat kan problemen geven.

Frisdrank bevat veel suiker en ongezonde toevoegingen als smaak en kleurstoffen, light frisdranken zijn nog ongezonder wanneer er kunstmatige zoetstoffen aan zijn toegevoegd, sommigen hiervan zijn zelfs ronduit schadelijk voor de gezondheid.

Pure vruchtensappen kunnen ook beter met mate worden gedronken omdat ze anders soms voor darmproblemen zorgen.

In deze zomer nieuwsbrief zijn een paar recepten opgenomen met ingrediënten die nog niet iedereen kent. In natuurvoedingswinkels is vaak ook een groot assortiment te vinden aan dranken anders dan koffie, thee, wijn, bier en frisdrank. Leuk om er

mee kennis te maken en beter voor je gezondheid en spijsvertering, zoals: brooddrank, kefir, kombucha. Ook allerlei dranken op basis van granen zoals haverdrank, kamutdrank, quinoadrink, rijstdrank, speldrink. Of dranken van noten zoals amandelmelk, hazelnootdrank. Graan en notendranken zijn vaak van nature matig zoet van smaak.



## Brooddrank

Brooddrank wordt gemaakt door zuurdesemvolkorenbrood van tarwe rogge en haver in bronwater te weken. Door middel van melkzuurfermentatie (een volkomen natuurlijk proces) ontstaat een melkzure drank met zeer grote hoeveelheden levende

melkzuurbacteriën. Regelmatig gebruik kan veel bijdragen aan het herstel en behoud van een goede darmflora en daarmee ook een gunstige invloed hebben op de vitaliteit.

Brooddrank is mild zuur van smaak, sommige mensen vinden het lekker om

puur te drinken, maar het leent zich ook goed om aan te lengen met water, kruidenthee, vruchten- of groentesap.

In de keuken zijn er tal van toepassingen in plaats van azijn of citroensap.



### Voedwel

*Voor al je vragen over voeding*

Ineke Fienieg,  
natuurvoedingskundige

(030) 879 94 51

[info@voedwel.nl](mailto:info@voedwel.nl)

[www.voedwel.nl](http://www.voedwel.nl)

# Drankjes met appelsap

## Appeldrink

### Ingrediënten voor 1 liter:

2 dl. appelsap (natuurtroebel), 1 dl. brooddrank, 7 dl. water.



**Bereiding:** Roer de ingrediënten door elkaar in een kan en de appeldrink is klaar om te serveren.

## Lavendellimonade

### Ingrediënten voor 1 liter:

2 eetlepels verse lavendelblaadjes, 5 dl. water, 100 gram honing, 2 dl. appelsap (natuurtroebel), 1 dl. citroensap, 4 dl. water, 6 lavendeltakjes met bloemen.



**Bereiding:** Water en honing aan de kook brengen. Grof gesneden lavendelblaadjes toevoegen en van het vuur af laten trekken tot kamertemperatuur. Het vocht zeven en daarna citroensap, appelsap en water toevoegen. Gekoeld serveren, garnerend met verse bloeiende lavendeltakjes.

## Zevenbladlimonade

### Ingrediënten voor 1,5 liter:

10 zevenbladbladeren, 1 stengel hondsdraf, 1 stengel munt, het sap van 1 citroen, 5 dl. appelsap (natuurtroebel), 1 liter water.



**Bereiding:** de kruiden afspoelen en stevig gekneusd aan de appelsap toevoegen, 3 uur laten trekken op een koele plaats. De drank zeven en citroensap en water toevoegen.

# Graandranken

## Spelt-sesam drank

### Ingrediënten per persoon:

2 dl. gekoelde speldrank, 2 theelepels sesamzaad, 2 theelepels ahornsiroop, wat anijszaad en korianderzaad.



**Bereiding:** sesamzaad, anijszaad en korianderzaad in een vijzel fijnmalen. Alle ingrediënten mixen tot een schuimig geheel. Direct serveren.

## Koude rijst-latte

### Ingrediënten per persoon:

1 kopje gekoelde granenkoffie (bijvoorbeeld Bambu of Yannoh), 1 dl. rijstdrank, 1 theelepelt ahornsiroop.



**Bereiding:** alle ingrediënten met een mixer mengen tot een schuimig geheel. Direct serveren.

## Bananen shake

### Ingrediënten per persoon:

2 dl. gekoelde haverdrink naturel of chocola, 1 banaan, zo nodig 1 theelepelt agavediksap.



**Bereiding:** de banaan fijnprakken en alle ingrediënten mixen tot een schuimig geheel. Direct serveren.

# Groentencocktails

## Komkommer met pit

### Ingrediënten voor 2 personen:

1 komkommer, 2 stengels bleekselderij, stukje gember.

**Bereiding:** was de groenten en schil de komkommer en de gember. Pers de groenten uit met behulp van een sapcentrifuge. Koel serveren.

## Rood, oranje, groen

### Ingrediënten per persoon:

200 gram rauwe bosbietjes, 1 wortel, 1 sinaasappel, 50 gram spinazie.

**Bereiding:** pers de sinaasappel uit. Was de groenten (jonge bieten hoeven niet te worden geschild) en pers ze uit met behulp van een sapcentrifuge. Roer de sappen door elkaar. Koel serveren.



Prettige vakantie!