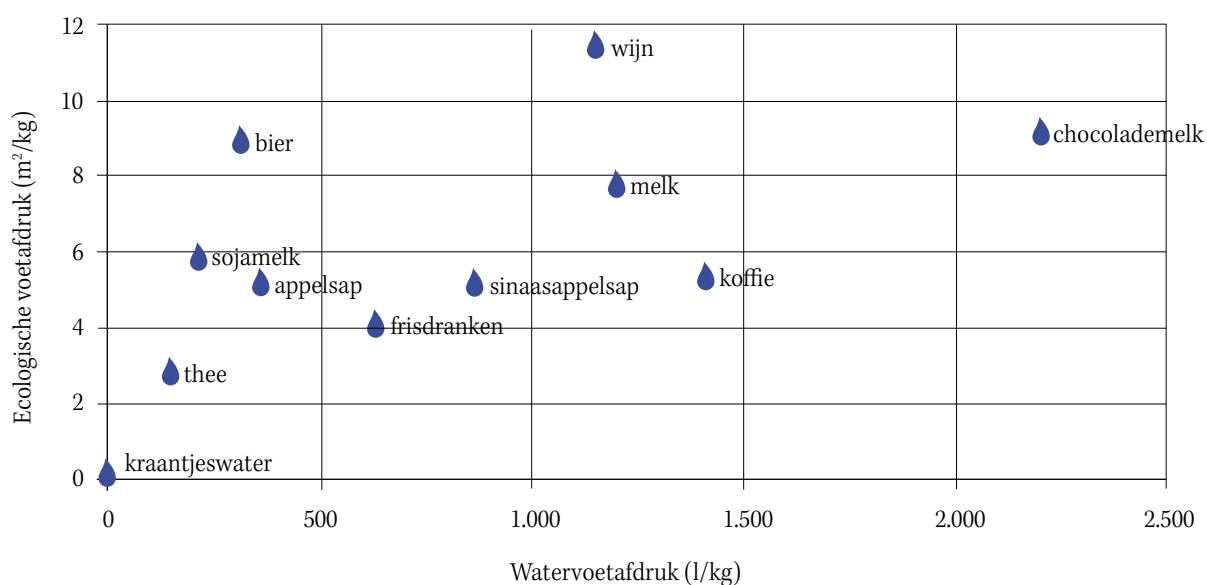


Dranken

Alle voedingsadviezen vertellen hetzelfde: voor een goede gezondheid moet je veel drinken, in totaal maar liefst 3 l water per dag. Ons lichaam is voor gemiddeld 70 procent opgebouwd uit water. Je haalt een deel van het nodige vocht uit andere dranken of uit waterrijke voeding. Groenten en fruit bevatten 80 tot 90 procent water. Ook al eet je veel waterrijke voeding, toch neem je het best 1,5 l zuiver water per dag op.



Warme opkikker of opdoffer?

Chocolademelk haalt een topscore voor waterverbruik. Melk en in bijzondere mate cacao zijn producten met een hoge watervoetafdruk. Chocolademelk bevat in vergelijking met andere dranken een grote hoeveelheid koolhydraten en eiwitten. Je beschouwt deze drank daarom het best als een onderdeel van de maaltijd.

De dag beginnen met een warme tas **koffie** ... je kunt het je wellicht niet anders voorstellen. Koffie werd na de Tweede Wereldoorlog in Europa symbool voor welvaart. België hoort tot de top-10 van landen met een hoog koffieverbruik. De weg die koffie aflegt van koffiebes in het Zuiden tot warme drank in jouw kopje is lang en kost veel water. Koffie bevat cafeïne die je alert maakt, maar het bevat geen calorieën. Als je het vergelijkt met water, neemt het een hele hap uit je waterbudget.

Voor **wijn** is de WV en vooral de EV hoog. Wijn met mate kan geen probleem zijn voor Bob en zijn vrienden ...

Prik of fruit?

Als je op een warme zomerdag twijfelt tussen frisdrank, appelsap of sinaasappelsap, kies dan voor het **appelsap**. Dat sap heeft de kleinste WV. Er zijn verschillende lokale appelsappen verkrijgbaar, ook in biologische versie. Vraag er naar bij de groothandel.

Water, thee en sojamelk

De kleinste WV staat ongetwijfeld op naam van **kraantjeswater**. Dat spreekt voor zich. Ook **thee** scoort goed en zelfs een voedzaam drankje als sojamelk kun je naar hartenlust drinken. Kies bij voorkeur voor biologische **sojamelk**.

Kraantjeswater wordt sterk gecontroleerd: op ziektekiemen, op de aanwezigheid van verontreinigende stoffen zoals lood en pesticiden, en op de aanwezigheid van nitraat en ijzer. Door die sterke controle is kraantjeswater zeer geschikt om te drinken en veel goedkoper dan water uit flessen. Wil je eens wat anders dan water, dan is een Belgisch **bier** een vervanger met een lage WV.

Enkele tips

- Al sinds de 19de eeuw wordt van de gemalen wortels van cichorei een cafeïnevrij drankje gemaakt. De smaak neigt naar koffie. Cichorei is een groentegewas dat lokaal kan worden geteeld.
- Maak chocolademelk eens met sojamelk in de plaats van koemelk. De WV van je drankje schiet naar beneden.
- Vul 's morgens een kan met kraantjeswater. Ruikt het water wat naar chloor? Geen zorgen, na een half uurtje verdwijnt die geur. Je kunt een schijfje citroen of sinaasappel aan de kan toevoegen.
- Leng vruchtensap aan met wat water. Het lest zo beter de dorst en je hebt minder vruchtensap nodig.



© Sonja Pieper; overige foto's: BananaStock



Recepten

Appel-banaan-sojasmoothie

5 appels • 5 rijpe bananen • 1 l yoghurt • 6 el suiker • 1 l sojamelk

Schil de appel en snijd in stukken. Pel de banaan en snijd in stukjes. Doe alle ingrediënten in een blender en mix gedurende 1 minuut. Als je het fruit op voorhand invriest, wordt je smoothie dikker en blijft hij langer koel.

Zomerse vruchtenthee

1,5 l water • 3 zakjes vruchtenthee (bij voorkeur een mengeling met rozenbottel, hibiscus, sinaas ...) • 5 dl vers sinaasappelsap • 3 sinaasappels

Overgiet de theezakjes met kokend water en laat 5 minuten trekken. Laat de thee afkoelen. Voeg het sinaasappelsap toe en serveer gekoeld. Garneer de theeglazen met een sinaasappelschijfje.

Tomatencocktail

5 tomaten • 10 wortelen • 4 takjes bleekselder • 2 komkommers • eventueel (kruiden)zout of sojasaus

Houd 10 schijfjes komkommer apart. Pers de groenten in een sapcentrifuge. Kruid eventueel met zout of sojasaus. Versier elk glas met een schijfje komkommer. Dien op als aperitief, bij een brunch, of als tussendoortje.

voor 10 personen



© Jules (Stonesoup)