
SUMMER
mocktails
Culligan Water you love.™



Crafting Memories with Culligan™

ONE SIP AT A TIME

Voorwoord	**5**
5 tips	**6**
Cold and hot brew	**8**
Rosé champagne	11
Green ice tea	12
Hot brew sunshine	14
Infused waters	**20**
Lady in pink	23
The holy fresh grail	25
Grapefuit dream	26
Indian summer	28
Herbal Lavender Sunset	31
Ice ice baby	**32**
Summer on a stick	34
Green frisco in the disco	37
Red & blue	39
Culligan mocktails & cocktails	**40**
The holy grail	42
Virgin blueberry mojito	44
Strawberry daiquiri	47



voorwoord

Welkom in dit unieke receptenboek vol ideeën om op een leuke manier water te drinken. Ontdek hier originele infusiewaters, homemade ice tea's, gezonde waterijsjes en mocktails (en yep, één classic cocktail)!

Culligan Belgium zet sterk in op duurzaamheid en slimme wateroplossingen. Vanuit Londerzeel biedt Culligan een breed gamma aan oplossingen voor drinkwater: van geavanceerde waterfiltratie en -behandeling tot flessenwater uit eigen bronnen en waterkoelers voor bedrijven en gezinnen in heel België.

Wist je trouwens dat water de enige vloeistof is die je lichaam echt nodig heeft? Bovendien is het een gezonde dorstlesser waar je echt gelukkig van wordt. Gewoon al je water mooi presenteren of een kleine smaakmaker toevoegen, zorgt voor instant happiness. In dit boekje vind je alvast veel inspiratie.

Laten we er samen op klinken!

Cheers!

5 tips om meer water te drinken

01.

Creëer een goede ochtendroutine

Goed begonnen, is half gewonnen. Maak er een gewoonte van om na het ontwaken meteen een groot glas water te drinken.

02.

Kies voor een mooie waterfles of karaf met leuke glazen

Genieten doe je met je ogen. Serveer water altijd in een mooie waterfles of karaf met leuke glazen, wedden dat je vanzelf sneller geneigd bent om een fris glas water in te schenken?

03.

Neem overal water mee

Maak het jezelf makkelijker door altijd een gevulde waterfles mee te nemen voor onderweg en op je bureau. Voordat je het weet, is je drinkfles weer klaar voor een refill.

04.

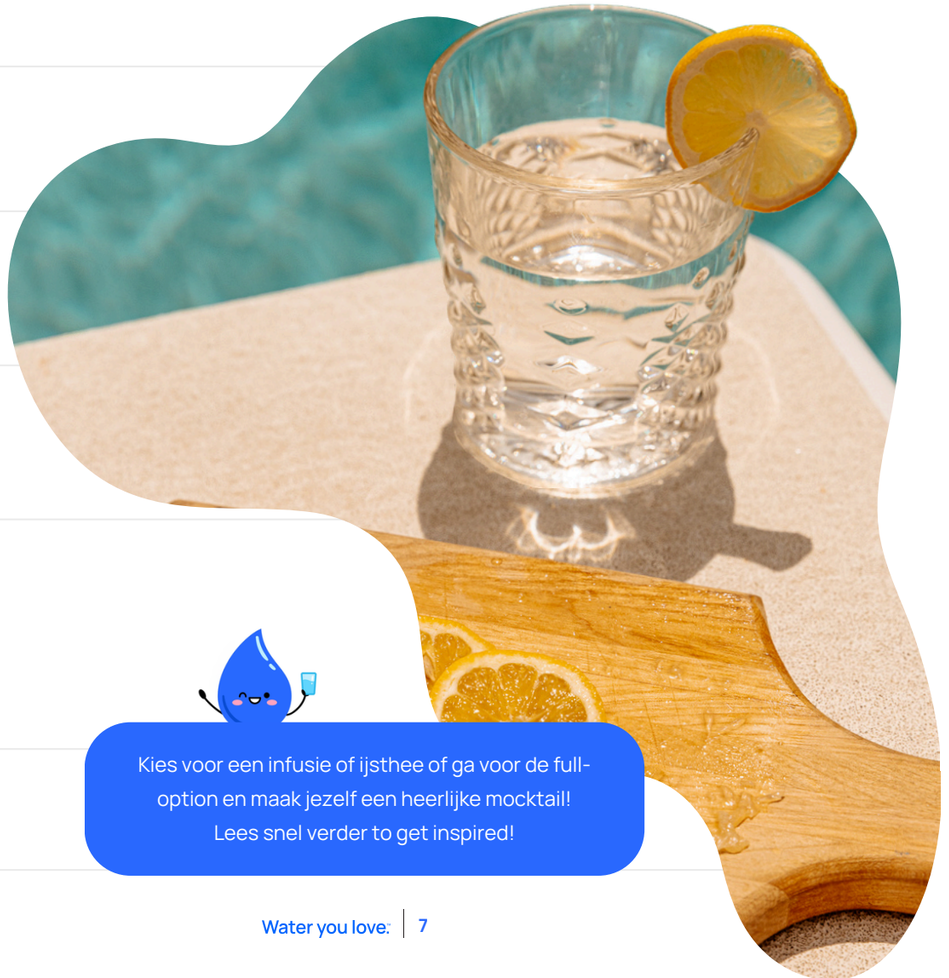
Ga voor slimme hulpjes

Lukt het je moeilijk om elke dag anderhalve liter water te drinken? Laat je helpen door slimme technologie. Waterly, Water drinken herinnering en Mijn Water Balans zijn maar enkele van de vele apps die je met plezier een duwtje in de rug geven. Liefhebbers van journaling kunnen hun motivatie aanscherpen met een water-logfile in hun bullet journal.

05.

Pimp je water

Wil je graag wat meer variatie geven aan je watermomentje? Gezonde smaakmakers genoeg



Kies voor een infusie of ijsthee of ga voor de full-option en maak jezelf een heerlijke mocktail! Lees snel verder to get inspired!

cold and hot brew

Traditionele homemade ice teas zijn heerlijk verfrissend in de zomer, maar op koude dagen evengoed een super lekker en gezond alternatief voor frisdrank. Bovendien krijg je alle gezondheidsvoordelen mee die je hebt als je thee drinkt (denk antioxidantenbom!).

Gebruikelijk maak je ice tea door thee in warm water te laten infuseren en er dan ijsblokjes aan toe te voegen (de hot brew-methode heet dat), maar je kan evengoed het warmwatergedeelte skippen en de thee in koud water laten trekken. Alleen moet je dan doorgaans meer tijd rekenen. Het ene is niet beter dan het andere; het is gewoon een kwestie van smaak. De cold brews, die momenteel erg hip zijn, zijn zachter en milder.

Experimenteer gerust met smaken en kruiden en werk af met bijvoorbeeld ijsblokjes met stukjes fruit of bloemen erin! Oh ja, en serveer je deze ice tea-recepten in een mooi cocktailglas, dan heb je evengoed een elegante mocktail!





rosé champagne

Voor 4 personen

12 g witte thee
500 ml water (kamertemperatuur)
500 ml bruiswater
4–6 aardbeien (vers of diepvries) of een beetje zelfgemaakte coulis
Gedroogde of verse eetbare bloemen (optioneel)

Doe de witte thee in 500 ml water en laat een nachtje trekken in de koelkast. Mix ondertussen de aardbeien tot een fijne puree (eventueel zeven voor een glad resultaat). Vul vier glazen voor de helft met deze coldbrew thee en leng aan met bruiswater. Voeg naar smaak een lepeltje aardbeienpuree toe en roer lichtjes. Werk af met gedroogde of verse eetbare bloemen.



Wist je dat je met een Culligan-waterkoeler kan kiezen tussen koud, warm en zelfs bruiswater? Ook water op kamertemperatuur is een optie.

green ice tea

Voor 4 personen

1 liter water
Groene thee (7 gram losse thee of 2 zakjes)
Een handvol verse munt
Een aantal citroenschijfjes

Vul een grote karaf met koud water en doe er de groene thee bij met de munt en de schijfjes citroen. Dek deze af met een goed afsluitbare dop uit bijvoorbeeld kurk en zet een nachtje in de koelkast. Serveer de dag nadien in een glas met ijsblokjes en garneer met extra citroen en wat munt.



Door deze hippe cold brew-methode krijgt je ice tea een zachtere smaak.
Je moet een beetje geduld kunnen uitoefenen, dat is zeker,
maar het zal beloond worden!



hot brew sunshine

Voor 4 personen
1 liter water
Zwarte thee (7 gram losse thee of 2 zakjes)
Appelsienschijfjes
Limoenschijfjes

Tap 250 ml heet water van de Culligan-waterkoeler, giet in een karaf en voeg de zwarte thee toe. Laat ongeveer 3 minuten trekken. Voeg de schijfjes appelsien en limoen toe en laat afkoelen. Vul de karaf nu verder met water en ijsblokjes. Serveer de ijskoude ice tea in een glas of mason jar met enkele schijfjes appelsien en limoen op de rand van het glas.



Don't forget to drink water and get some sun. You're basically a houseplant with more complicated emotions.



wist je dat ...

Vergeet trouwens niet om je icetea (en bijgevolg ook je thee) met zacht water te zetten. Meestal zetten we onze thee met kraantjeswater, maar eigenlijk is dat niet geschikt om het perfecte kopje thee mee te maken, omdat dat (te) veel mineralen zoals calcium bevat. Voor alle duidelijkheid: Mineralen zijn niet slecht voor je gezondheid maar in het kader van lekkere thee zetten, komen de aroma's niet optimaal tot hun recht. Het smaakt vlakker, eentoniger en soms zelfs bitter.

- Idealiter kies je voor water met een zuurtegraad tussen de 6 à 7 PH.
- Ook de temperatuur is belangrijk, je water tot 100 graden laten koken is geen goed idee. Je haalt een deel van de zuurstof eruit en op die manier ook een deel van de smaak. De Culligan koelers hebben een functie om rechtstreeks heet water te tappen. Dit water heeft een temperatuur van 92°C, net onder het kookpunt dus.
- Kies ook voor water met een zo laag mogelijke droogrest: dat duidt aan hoeveel mineralen er nog in zitten (en dat is dus het liefst zo weinig mogelijk).





infused water

Infusiewaters zijn easy-peasy om te maken, alleen moet je wat geduld hebben wil je dat de smaken goed kunnen trekken in het water. Je kan fruit, groenten en kruiden naar smaak kiezen om jouw favoriete infusiewater te creëren. Ook hier kan je in elk seizoen aan de slag gaan: in de winter kan je bijvoorbeeld kaneel gebruiken, in de zomer frisse toetsen van limoen en aardbei. Jij en je gezin, maar evengoed je gasten, zullen ongelooflijk genieten, zoveel is zeker! Verkies je helderder infusiewater te serveren, dan kan je de infusie altijd door een zeef gieten om de grootste stukken fruit of kruiden eruit te halen of te vervangen door verse voor gebruik. Of serveer het water meteen voor een meer subtiele smaak!





lady in pink

Voor 4 personen
1 bakje aardbeien
1 watermeloen
Een handvol basilicumblaadjes
1 liter water

Was de aardbeien. Snijd de aardbeien in schijfjes en de watermeloen in stukjes. Doe de aardbeien, watermeloen en basilicumblaadjes in een karaf en giet er het water bij. Laat de mix infuseren in de koelkast.



Wist je dat je met een Culligan-waterkoeler kan kiezen tussen koud, warm en zelfs bruiswater? Ook water op kamertemperatuur is een optie.



the holy fresh grail

Voor 4 personen

1 limoen
Een aantal schijfjes komkommer
3 takjes verse munt
1 liter water

Was de limoen en de komkommer onder stromend water en snijd in schijfjes. Spoel de takjes munt kort af en doe ze in de waterkaraf met de limoen- en komkommerschijfjes. Vul de karaf met water en zet ongeveer twee uur in de koelkast, zodat de smaken van de munt en limoen goed in het water kunnen trekken.



Dit is de klassieker onder de infusiewaters. Plet de takjes lichtjes met een (cocktail)stamper. Door de takjes zachtjes te pletten 'kneust' de munt, waardoor er nog meer smaak vrijkomt. Als je geen cocktailstamper hebt om de takjes munt te pletten, kan je ook een vork gebruiken.



“ life is simple, just add water and fruit ! ”

grapefruit dream

Voor 4 personen
1 roze pompelmoes
1 liter water
3 takjes rozemarijn

Was de pompelmoes en de takjes rozemarijn. Snijd de pompelmoes nadien in schijven of partjes. Voeg deze toe aan de karaf en laat infuseren in de koelkast. Hou één takje rozemarijn apart als roerstokje voor de garnering.

indian summer

Voor 4 personen

Groene en/of rode appel
1 liter water
2 à 3 kaneelstokjes

Was de appel en snijd er de helft van in fijne schijfjes. Kneus de schijfjes met een vijzel, stamper of vork. Doe de schijfjes in een karaf, giet het water erbij en voeg naar smaak enkele kaneelstokjes toe. Laat enkele uren in de koelkast staan, zodat de smaak goed in het water kan trekken. Voor het opdienen kan je het water eventueel filteren en de appelschijfjes verversen.



Deze infusie is heerlijk voor koudere herfst- of winterdagen! In kaneel zijn belangrijke vitamines te vinden, zoals vitamine A, C en B. Het is ook een belangrijke bron van mineralen en antioxidanten. Kaneel werkt daarnaast ontstekingsremmend en helpt je suikerspiegel te reguleren. Kortom: hét comfortkruid voor als het koud is!





herbal lavender sunset infusion

Voor 4 personen

1 citroen
1 eetlepel gedroogde lavendelbloemetjes
1 à 1,5 liter water
Salie (optioneel)
Tijm (optioneel)

Was de citroen en snijd hem in dunne schijfjes. Voeg de lavendelbloemetjes ook toe aan het water in de karaf. Laat een nachtje trekken, maar zeker nooit langer dan 24 uur, omdat de smaak van de lavendel dan te sterk wordt. Optioneel: Voor een extra kruidige smaak voeg je ook salie en tijm toe. Serveer met grote ijsblokjes die je kan pimpen door er lavendel mee te laten invriezen.



Lavendel is een bijzonder geurig kruid met fijne paarse bloempjes die een ontspannend effect hebben. De bloemen hebben een sterk aroma dat ook gedroogd behouden blijft. Gebruik de echte keukenlavendel (lavendula officinale). Zorg ervoor dat je geen andere variëteit koopt, want er bestaan vele soorten lavendel die vooral als sierplant gebruikt worden. Salie en tijm zijn krachtige kruiden voor de luchtwegen, dus ideaal als je verkouden bent of keelpijn hebt!

ice ice baby

Niets zo verfrissend als (water)ijsjes op een zomerse dag. En als je ze zelf maakt, smaken ze nog dat tikkeltje beter. Te tijdrovend? Helemaal niet! Met deze recepten heb je in een handomdraai een origineel, gezond en vooral zelfgemaakt ijsje. Je vindt tegenwoordig overal leuke ijsvormpjes die bovendien herbruikbaar zijn.

Eet je zelf, of je kind, te weinig fruit? Dan is een waterijslolly met stukjes fruit misschien wel een goede oplossing? Het leuke is: je kan ze samen met de kids maken en ze kunnen dan zelf hun eigen favoriete fruit kiezen. Het neemt ook niet veel tijd in beslag en na een paar uurtjes heb je heerlijk gezonde ijsjes! Let wel: waarschuw je kroost dat de ijsjes niet meteen klaar zijn, ze moeten eventjes in de vriezer om perfect te smaken! Wil je wel graag een zoete toets, dan kan je er altijd een beetje ahornsiroop of stevia aan toevoegen!



summer on a stick

Voor 4 personen

5 aardbeien
2 perziken
Een bakje frambozen 50 g bosbessen
Enkele stukjes ananas
1 liter gearomatiseerd water

Snijd de aardbeien in kleine plakjes. Snijd de perziken in hapklare stukjes. Vul de vormpjes met al het fruit en leng tot 1 centimeter van de rand aan met het gearomatiseerde water. Laat de ijsjes gedurende 6 à 8 uur hard worden in de diepvries. Belangrijk voor jonge kinderen: zorg ervoor dat de fruitschijfjes klein genoeg worden gesneden om verstikkingsgevaar te vermijden.



Heb je moeite om de ijsjes uit de vormpjes te halen? Laat ze even ontdooien en knijp dan zachtjes op de bovenkant van de ijslolly. Je kan er ook een beetje heet water over gieten.





green frisco in the disco

Voor 4 personen

2 limoenen (voor 60 ml sap)
750 ml water
2 kiwi's
4 theelepels ahornsiroop

Pers de limoenen en doe het sap bij het water. Voeg de ahornsiroop toe en roer alles goed door elkaar. Schil de kiwi's en snijd ze in schijfjes van zo'n halve centimeter. Steek twee schijfjes op het stokje van de ijsjesvorm. Vul het vormpje met het mengsel van water en limoen tot 1 centimeter van de rand. Laat de ijsjes gedurende 6 à 8 uur hard worden in de diepvries.



Graag een tropisch tintje? Gebruik kokoswater in plaats van water!





"With water anything is popsicle!"

red & blue

Voor 4 personen

2 theelepels rozenwater
400 ml water
12 aardbeien
20 blauwe bessen

Meng het rozenwater met het water. Snijd de aardbeien in tweeën. Verdeel ze samen met de bessen over de ijsvormpjes. Giet er het mengsel van rozenwater bij en steek de stokjes erin. Zet de ijslolly's minimaal 4 uur in de diepvries.

culligan mocktails and cocktails

Wie zegt dat water saai hoeft te zijn? Met deze mocktails én cocktails waan je jezelf instant op een tropisch eiland. Verwen jezelf en je vrienden met overheerlijke smaken! The Holy Girl brengt de diepe toets van passievrucht en limoen naar voren, terwijl de Virgin Blueberry Mojito voluit gaat voor de smaak van bessen. De Strawberry Daiquiri is dan weer één van de klassiekers onder de cocktails. We can't wait 'till summer begins!





Drink deze mocktail op een zomeravond met een kleurrijk, herbruikbaar rietje!

the holy girl

Voor 4 personen

1 limoen
3 passievruchten (waarvan 1 om af te werken)
4 theelepels rietsuiker
200 ml gemberbier
Crushed ice
Enkele extra druppels limoensap (naar smaak)
Een handvol muntblaadjes

Snijd de limoen in partjes en verdeel over twee glazen. Halveer de passievruchten, lepel het vruchtvlees met de pitten eruit en verdeel over de glazen. Voeg in elk glas 2 theelepels rietsuiker toe en eventueel nog wat extra vers limoensap voor meer frisheid. Vul de glazen met crushed ice en giet in elk glas 100 ml gemberbier. Werk af met muntblaadjes en een halve passievrucht bovenop.



virgin blueberry mojito

Voor 4 personen

100 g geleisuiker of fijne suiker
Een handvol verse bosbessen
½ theelepel vanille-extract
Een extra handvol bosbessen (voor meer smaak, optioneel)
Een handvol muntblaadjes + extra om af te werken
2 eetlepels limoensap
1 limoen voor de afwerking
120 ml bruiswater
Crushed ice

Doe de suiker samen met de bosbessen en het vanille-extract in een pot en warm op. Laat 15 minuten zacht pruttelen. Voeg eventueel een extra handvol bosbessen toe of een scheutje extra limoensap voor meer diepte in smaak. Laat het mengsel volledig afkoelen. Stamp de muntblaadjes lichtjes en verdeel over twee glazen. Giet het limoensap, het afgekoelde bosbessensap en het bruiswater in de glazen en roer goed. Vul aan met crushed ice en werk af met extra bosbessen, een schijfje limoen en muntblaadjes.



“ but frst, Mocktail! ”





strawberry daiquiri

Voor 4 personen

9 cl witte rum
4 cl suikerwater (¼ suiker en ¾ water)
6 cl vers limoensap
Een handvol verse aardbeien (in stukjes)
Crushed ice
2 aardbeien en 2 schijfjes limoen voor de afwerking

Mag het wat straffer? Ga dan voor deze frisse cocktail. Blend de aardbeien samen met de rum, het suikerwater, het limoensap en het ijs tot een glad geheel. Serveer in twee glazen met een suikerrandje en werk af met een aardbei en een schijfje limoen.



Suikerwater kan je heel makkelijk zelf maken en bewaren in de koelkast. Je gebruikt hiervoor lekker Culligan-water met gewone kristalsuiker of rietsuiker; dan krijg je een amberkleurige siroop.



Summer Mocktails by Culligan.
www.culligan.be


Culligan™
Water you love.™