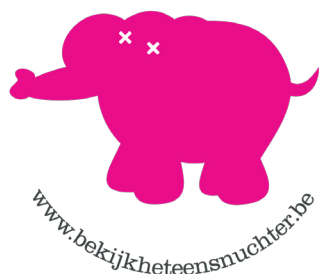


Happy mocktail for you!

Retro
Mocktail
Party



De Happy Mocktail Kalender!

De Centra voor Alcohol- en andere Drugproblemen (CAD Limburg) bieden u met deze receptenkalender, die tegelijkertijd ook een verjaardagskalender is, een vernieuwde blik op frisse en gezonde alcoholvrije cocktails.

De cocktails zijn geschikt voor eender welke gelegenheid: een fuif, een receptie, een avondje onder vrienden, als blikvanger in het jeugdhuis of de jeugdvereniging, in de school, bij een tuinfeest,...

Feesten, plezier maken en genieten in gezelschap van anderen kan zeker ook zonder alcohol.

Het is niet alleen goed voor je gezondheid en je veiligheid. Het voorzien van een alcoholvrije cocktail getuigt ook van begrip of respect voor mensen die geen alcohol drinken.

Serveer aantrekkelijk geurende en gekleurde drankjes met het nuchtere besef dat er geen druppel alcohol aan te pas komt.

Een tip: elk seizoen kent zijn eigen fruit en groenten. Dit is niet enkel lekker en gezond, maar maakt allerlei variaties mogelijk!

Maak er iets lekkers en feestelijks van!

Monkeyshake



Ingrediënten

- Scheutje rietsuikersiroop
- Theelepel suiker
- Bol kokosijs
- 3 ijsblokjes
- 10 cl. melk
- Scheutje kiwisiroop

Bereidingswijze

- Doe de rietsuiker in de kom van de mixer.
- Voeg er eerst de suiker aan toe, nadien het kokosijs, de ijsblokjes en de melk.
- Mix nu tot een homogeen, schuimend mengsel, maar niet langer dan 10 seconden.
- Serveer het mengsel in een long-drinkglas, met kiwisiroop.
- Dit exotisch drankje wordt met een rietje gedronken. Het is de drank bij uitstek voor een fuif.
- Deze mocktail wordt gemaakt in de mixer.

TIP !

Beslis op welke dagen van de week je alcohol drinkt en hoeveel glazen je dan zal drinken. Noteer elk glas dat je drinkt in een notitieboekje, vóór je het drinkt; zo zie je eerder wanneer het genoeg is geweest.

Januari

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

www.cadlimburg.be

Pinkie



Ingrediënten

- 5/10de Wit druivensap
- 2/10de Citroensap
- 1/10de Frambozensiroop
- 2/10de Vloeibare honing

Bereidingswijze

- Vul eerst de shaker met fijngestampt ijs.
- Giet er vervolgens het wit druivensap, het citroensap, de frambozensiroop en de vloeibare honing bij.
- 20 Seconden goed schudden.
- Serveer onmiddellijk in hoge champagneglazen, het ijs doe je er niet bij.
- Deze mocktail wordt in de shaker klaargemaakt.

TIP !

Drink traag. Neem kleine teugjes en drink niet meer dan één alcoholhoudende drank per uur. Tussen twee alcoholhoudende dranken drink je best een glas water, fruitsap...

Februari

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____

Kiwicrush



Ingrediënten

- 2/4de Kiwisiroop
- 1/4de Rietsuikersiroop
- 1/4de Sap van limoenen
- Bitter lemon tonic
- 1 Sinaasappel
- Snuifje gemberpoeder
- 1 Takje munt

Bereidingswijze

- Schil de sinaasappel met een schilmesje in één lange spiraal.
- Leg de schil tegen de binnenwand van een groot glas.
- Voeg er de kiwisiroop aan toe, samen met de rietsuikersiroop en het citroensap. Vervolgens goed mengen.
- Voeg nu enkele ijsblokjes toe.
- Versier het glas met een takje munt.
- Vul dan aan met bitter lemon tonic.
- Breng het geheel op smaak met een snuifje gemberpoeder en serveer met een rietje.
- Deze mocktail shake je rechtstreeks in het glas.

TIP !

Drink liefst geen alcohol op je lege maag, maar eet er iets bij.

Maart

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____
31 _____

Passion Zero



Ingrediënten

- 2/10de Siroop van passievruchten
- 5/10de Puree van passievruchten
- 2/10de Sinaasappelsap
- 1/10de Citroensap
- Scheutje grenadine
- 1 Eierdooier
- Stukje appelsien, citroen, limoen

Bereidingswijze

- Vul eerst de shaker voor de helft met ijsblokjes.
- Giet de siroop van passievruchten en het scheutje grenadine erbij.
- Voeg er nu de eierdooier aan toe.
- Hierna giet je de puree van passievruchten, het sinaasappelsap en het citroensap erbij.
- Goed schudden!
- Schenk nu het drankje zonder het ijs in grote cocktailglazen.
- Dit is een mocktail die in de schaker wordt klaargemaakt.
- Werk tenslotte het glas af met een stukje appelsien, citroen en limoen!

TIP !

Drink geen alcohol wanneer je dorst hebt. Van alcohol (ook bier) krijg je juist meer dorst.

April

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

Pompelicious



Ingrediënten

- 4/10de Pompelmoessap
- 2/10de Sinaasappelsap
- 1/10de Citroensap
- 2/10de Passievruchtensap
- 1/10de Kokosmelk
- 1 Theelepel rietsuiker
- Scheutje frambozensiroop per glas

Bereidingswijze

- Vul de shaker voor de helft met ijsblokjes
- Giet er vervolgens het pompelmoessap, sinaasappelsap, citroensap, passievruchtensap, kokosmelk en de theelepel rietsuiker bij.
- Shaken gedurende 10 seconden.
- Serveer het drankje in een uitgeholde pompelmoes.
- Dien op nadat je enkele ijsblokjes en een scheutje frambozensiroop hebt toegevoegd.
- Deze mocktail is een zeer lekker en vooral ook zomers drankje!
- Je mixt de cocktail in de shaker.

TIP !

Zet elkaar niet onder druk om alcohol te drinken. Waarschuw anderen als het drinken uit de hand loopt.

Mei

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

www.cadlimburg.be

Melonkiss



Ingrediënten

- 1 Meloen
- 2 Limoenen
- 1 l. Sap van bloedsinaasappelen
- 1 l. Ananassap
- ½ l. Bruisend mineraalwater

Werkwijze

- Zorg dat het sap van de bloedsinaasappelen en van de ananas, evenals het mineraalwater goed gekoeld is.
- Snij vervolgens het vruchtvlees van de meloen in mini blokjes.
- Pers de limoenen.
- Giet het sap van de bloedsinaasappelen en de ananas in een grote 'bowl' (of kom), voeg nadien de blokjes meloen toe en het sap van de limoenen.
- Zet het drankje enkele uren koel. Net voor het opdienen, voeg je het gekoelde mineraalwater eraan toe.
- Dien op in een bolvormig glas en doe er een rietje en een lepeltje in.
- Werk af met een blokje meloen en een schijfje limoen.

TIP !

Alcohol en drugs kunnen de zin in seks vergroten, maar ook de kans op onveilig vrijen neemt toe. Vrij veilig!

Juni

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

Bobito



Ingrediënten

- 1 Takje munt
- 3 Schijfjes limoen
- 1 Theelepel vanillesuiker
- 25 gr. Kristalsuiker
- Tonic
- Crushed ijs
- Perensiroop (eventueel)

Bereidingswijze

- Gebruik een breed longdrinkglas en doe de munt, limoen, vanillesuiker en kristalsuiker in het glas.
- Druk met een stampertje alles stevig aan. Doe dit een tiental keer.
- Vul vervolgens het glas tot tweederde met ‘crushed’ ijs.
- De rest van het glas vul je op met tonic.
- Voeg eventueel nog een scheutje perensiroop toe om de Bobito nog lekkerder te maken!

TIP !

Je drinkt graag een glas wijn bij het avondeten? Probeer een keer alcoholvrije wijn.

Bij verscheidene slijterijen (gespecialiseerde drankenhallen) kun je deze witte of rode wijn kopen.

Juli

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

11 _____

12 _____

13 _____

14 _____

15 _____

16 _____

17 _____

18 _____

19 _____

20 _____

21 _____

22 _____

23 _____

24 _____

25 _____

26 _____

27 _____

28 _____

29 _____

30 _____

31 _____

Indian Ice



Ingrediënten

- 2 cl. Vers geperst limoensap
- 4 cl. Sinaasappelsap
- 10 cl. Ice-tea (kant en klaar)

Bereidingswijze

- Doe 2-3 ijsblokjes in een longdrinkglas en giet daar limoensap, sinaasappelsap en ice-tea overheen.
- Goed roeren en serveren met een rietje!

TIP !

Drink geen alcohol wanneer je nog wil werken, studeren of sporten. Alcohol heeft een negatieve invloed op je prestaties.

Augustus

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____
31 _____

Apple Splash



Ingrediënten

- 2 cl. Vers geperst citroensap
- 2 cl. Grenadinesiroop
- 8 cl. Appelsap
- 8 cl. Bitter Lemon

Bereidingswijze

- Doe 3-4 ijsblokjes in een longdrinkglas. Giet het citroensap, de grenadinesiroop en het appelsap erover heen en roer goed!
- Vul het drankje aan met bitter lemon, roer nogmaals goed en serveer met een rietje.

TIP !

Drinken als reactie op spanningen of persoonlijke problemen kan gevaarlijk zijn.
Het risico bestaat dat je meer drinkt dan je jezelf had voorgenomen.

September

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30

www.cadlimburg.be

Pina-Co-Nada



Ingrediënten

- 16 cl. Ananassap
- 2 cl. Room
- 4 cl. Kokossiroop of 4 tl. Cream of Coconut uit blik
- Afwerking: een kwart schijfje ananas, 1 cocktailkersje, 1 cocktailprikker

Werkwijze

- Doe alle ingrediënten in een mixer en mix goed!
- Doe 3 tot 4 ijsblokjes in een longdrinkglas en giet hierover de inhoud van de mixer.
- Steek een stukje ananas op de rand van het glas en prik daar een cocktailkersje aan met het cocktailprikkertje.
- Serveer het drankje met een rietje.

TIP !

Drink nooit als je nog moet rijden: één glas alcohol kan je rijvaardigheid al beïnvloeden.

Oktober

1	16
2	17
3	18
4	19
5	20
6	21
7	22
8	23
9	24
10	25
11	26
12	27
13	28
14	29
15	30
	31

www.alcoholhulp.be

Tomatti



Ingrediënten

- 4/5de Tomatensap
- 1/5de Citroensap
- Scheutje worcestersaus
- Scheutje tabasco
- Mespunt zout
- Mespunt selderijzout
- Mespunt witte peper
- Scheutje wijnazijn
- 1 Takje selderij

Werkwijze

- Doe 3 ijsblokjes in een longdrinkglas.
- Giet het tomatensap en het citroensap erbij.
- Voeg vervolgens de worcestersaus, de tabasco, het zout, het selderijzout, de peper en de wijnazijn eraan toe.
- Versier het glas met een takje selderij dat dient om het drankje te doorroeren voor het proeven.
- Het pure tomatensap kan vervangen worden door het sap van groenten en tomaten.
- Dit is een mocktail die direct in het glas wordt bereid.

TIP !

Bruisende alcoholische drankjes zijn wel lekker, maar door de luchtbelletjes bereikt de alcohol ook eerder je bloedbaan. Gevolg: je wordt dus sneller dronken.

November

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____
6 _____
7 _____
8 _____
9 _____
10 _____
11 _____
12 _____
13 _____
14 _____
15 _____

16 _____
17 _____
18 _____
19 _____
20 _____
21 _____
22 _____
23 _____
24 _____
25 _____
26 _____
27 _____
28 _____
29 _____
30 _____

Veggie Deluxe



Ingrediënten

- 7 dl. Tomatensap
- 1/4de Groene paprika, fijn gesneden en zaadjes verwijderen
- 1 Bosuitje, alleen het onderste gedeelte, fijn gesneden
- 1 Eetlepel fijngesneden peterselie
- 1 Eetlepel mierikswortel
- 1 Theelepel worcestersaus
- ½ Theelepel suiker
- ½ Theelepel chilisaus
- Bleekselderij en citroenschijfjes ter versiering (eventueel)

Werkwijze

- Pureer het tomatensap met de paprika, het bosuitje, de peterselie, de mierikswortel, het suiker en de chilisaus (2 tot 3 min.) in een keukenmachine, totdat je een glad mengsel hebt.
- Serveer de groentemocktail met wat ‘crushed’ ice en versier hem eventueel nog met wat bleekselderij en citroenschijfjes.

TIP !

Als je in groep bent, is het verstandig dat iemand nuchter blijft. Hij of zij kan zien wanneer het uit de hand loopt en anderen tot kalmte manen.

December	
1 _____	16 _____
2 _____	17 _____
3 _____	18 _____
4 _____	19 _____
5 _____	20 _____
6 _____	21 _____
7 _____	22 _____
8 _____	23 _____
9 _____	24 _____
10 _____	25 _____
11 _____	26 _____
12 _____	27 _____
13 _____	28 _____
14 _____	29 _____
15 _____	30 _____
www.alcoholhulp.be	31 _____

Alcohol-Links

Wens je meer informatie over alcohol: werking, effecten, gevolgen,...?
Breng dan een bezoekje aan volgende websites:

www.alcoholhulp.be

Website van CAD Limburg vzw. Hier vind je informatie over alcohol, een zelftest, online zelfhulp & online begeleiding.

www.drugsbuitenspel.be

Website van CAD Limburg vzw. Deze link richt zicht specifiek tot sportclubs/verenigingen, je kan hier productinformatie terugvinden, onder andere ook over alcohol.

www.druglijn.be

De druglijn is een overkoepelende, Vlaamse website waarop je uitgebreide informatie kan terugvinden, zowel over alcohol als over verscheidene andere drugsoorten. Klik voor specifieke alcoholinformatie op Drugs ABC en vervolgens op alcohol.

www.vad.be

Website van de Vereniging voor Alcohol & andere Drugproblemen vzw (VAD). Deze website bevat heel wat inhoudelijke informatie over producten, het product alcohol komt hier uitgebreid aan bod. Klik bij alcohol & andere drugs op 'info drugs' en vervolgens op 'alcohol'.