

TOURNÉE
MINÉRALE



Wat staat er in dit boekje?

De cijfers bewijzen het: Tournée Minérale werkt.....	7
Waarom een maand zonder alcohol?	9
De voordelen van een maand zonder alcohol!	11
Hoe houd je een maand zonder alcohol vol?.....	13
Recepten voor een smaakvolle Tournée Minérale!.....	16
Water met een smaakje	16
Fruitwater met bosvruchten.....	16
Fruitwater met appelsien.....	16
Verfrissend muntwater	16
Water met meloenbolletjes.....	17
Fruitwater met komkommer, limoen en munt.....	17
Mocktails en sapjes.....	18
Aardbeien-bessen drank	18
Ananasmocktail.....	18
Watermeloen mocktail	18
Pompelmoes mocktail.....	19
Frozen mocktail.....	19
Groentesap.....	19
Thee en ijsthee	20
Gemberthee	20
Ijsthee.....	20
Peer-gemberthee	20
Thee met appel, gember en steranijs	21
Thee met sinaasappel, kaneel en gember	21
Thee met appel en kaneel.....	21

Melkdrink.....	22
Bessen milkshake	22
Peren milkshake	22
Bananen milkshake	22
Rode bosvruchten milkshake	22
Milkshake van banaan, clementine en kiwi	23
Milkshake banaan met pindakaas.....	23
Aardbeien smoothie.....	23
Smoothie van rode biet, appel, citroen en gember	23
Oranje smoothie	24
Fris fruitig drankje	24
Mangolassi	24
Ijskoffie.....	24
Vanille abrikozendrank	25
Limonades.....	25
Rabarberlimonade	25
Citroenlimonade	25
Santée! Materialen.....	26

De cijfers bewijzen het: Tournée Minérale werkt

'Tournée Minérale' blaast in 2024 acht kaarsjes uit! De campagne van VAD/De Druglijn roept opnieuw iedereen op om in februari - voor het eerst of opnieuw - een maand lang geen alcohol te drinken.

Tijdens de eerste twee edities van de campagne was Tournée Minérale een ware **hype**. In de kranten, op radio en televisie, zelfs gewoon op café: overal was Tournée Minérale hét gespreksonderwerp van het moment. Dat je die hype geen zeven jaar gaande kan houden, spreekt voor zich. Heeft het dan nog zin om bij jou in de regio of bij jou in de organisatie op de campagne in te zetten? Een aantal onderzoeken bewijzen overduidelijk van wel: Tournée Minérale heeft na al die jaren nog steeds een **ongeziene impact**.

Voor een eerste stukje van de puzzel moeten we terugkijken naar het onderzoek dat de UGent in 2017 deed, in het kader van de allereerste editie van de campagne. 15.000 deelnemers beantwoorden toen eenzelfde vragenlijst op drie verschillende momenten: eenmaal bij de start van de alcoholvrije maand, eenmaal bij afloop, en dan een laatste keer een half jaar nadien. Het resultaat was opmerkelijk: vóór de actie dronk deze groep gemiddeld 10 glazen alcohol per week. Een half jaar nadien waren dat er nog 8. Een dergelijk meetbaar resultaat bij een grootschalige sensibiliseringscampagne is zeldzaam. Iets om fier op te zijn!

Uit het onderzoek bleek ook dat de meeste deelnemers zich tijdens de alcoholvrije maand **beter in hun vel** gevoeld hadden. Die positieve effecten wilden ze duidelijk niet zomaar opgeven: de deelnemers vonden het de moeite waard om zes maanden later nog steeds **anders met alcohol om te gaan**.

Na 7 edities: nog steeds mensen die voor het eerst meedoen en het aantal deelnemers groeit lichtjes. Dat onderzoek uit 2017 bewijst dus dat 'een maand zonder alcohol' een doeltreffend concept is: **wie deelneemt aan Tournée Minérale, past zijn gedrag minstens op middellange termijn aan**.

Al deze gegevens samen leiden naar dezelfde conclusie: Tournée Minérale is en blijft een zinvol initiatief. We zetten dus als Logo Brussel met veel enthousiasme mee onze schouders onder de nieuwe editie in 2024! De rest van [dit boekje geeft jou de nodige handvatten en tools](#) om de campagne bij jou in de regio of in de organisatie uit te dragen.

Waarom een maand zonder alcohol?

Februari zonder alcohol

Ga met ons de uitdaging aan en drink in februari een maand lang geen alcohol. Zo ervaar je wat een maand zonder met je doet. Het is niet zozeer een kwestie van jezelf iets te ontzeggen: je wint er vooral bij. Een glas wijn bij het eten, een pint na het sporten: voor velen maakt het deel uit van de dagelijkse routine. In 2013 dronk 82% van de Belgen alcohol, ook al brengt dat nogal wat risico's met zich mee. Het beïnvloedt je gezondheid, zowel fysiek als mentaal. Het heeft ook impact op je veiligheid en op je gedrag. Alcohol heeft een verdovend effect op de hersenen. Het verdooft eerst de hersendelen die het gedrag en de gevoelens controleren. Zo zorgt een kleine hoeveelheid alcohol voor een stoutmoediger, actief gevoel. Bij een grotere hoeveelheid vermindert het reactievermogen. Nog meer alcohol vermindert de controle over de bewegingen en het coördinatievermogen.

Een initiatief van De Druglijn

In 2017 sloegen De Druglijn en Stichting tegen Kanker de handen in elkaar: de maand zonder alcohol was geboren. Vanaf het najaar van 2020 zet De Druglijn het initiatief verder.

Vanaf de eerste editie was het enthousiasme voor Tournée Minérale enorm: meer dan 120.000 Belgen schreven zich in. De redenen om mee te doen waren heel uiteenlopend: om te werken aan de gezondheid, om te zien of de uitdaging vol te houden was, om kankeronderzoek te steunen... Dat er goede redenen zijn om een maand geen alcohol te drinken is duidelijk. Dat zijn trouwens geen loze woorden. UGent deed een onderzoek bij de deelnemers van vorig jaar. 9 op de 10 zei minstens één van de voordelen ervaren te hebben.

Tournée Minérale werd in geen tijd een begrip. In februari 2024 gaat alweer de zevende editie van start. Hopelijk samen met jou! Het maakt niet uit of je nu voor de eerste keer meedoet, of al vaker een maand alcoholvrij door het leven ging. Een maand stilstaan bij je alcoholgebruik, levert je alleen maar voordelen op.

Schreeuw van de daken dat je meedoet...

Een maand lang aan de verleiding weerstaan is een hele klus. Met steun van je familie, vrienden of collega's lukt dat veel beter. Vertel daarom iedereen over de uitdaging. Daag hen uit om mee te doen, moedig elkaar aan en hou samen vol.

... of doe mee als groep

Je kan ook met je bedrijf, je sportclub, je vriendengroep... als team deelnemen. Zo bewijs je samen dat je geen alcohol nodig hebt om plezier te maken. Daarbij een lekker alcoholvrij alternatief bereiden, is leuker als iedereen ervan drinkt! Je zal zien, samen gaat het stukken gemakkelijker.

Bezorgd over je alcoholgebruik?

Let op: deelnemen aan 'Tournée Minérale' is geen oplossing voor wie problemen ervaart met zijn of haar alcoholgebruik. Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of dat van iemand rondom jou? Bij De DrugLijn kan je terecht voor een eerste advies op maat. Anoniem, zonder taboe en zonder oordeel. Wil je aan de slag met je gebruik? Neem een kijkje op www.alcoholhulp.be voor online zelfhulp en begeleiding.

De voordelen van een maand zonder alcohol!



Meer energie

Alcohol werkt verdovend en maakt je suf. Alcohol afbreken vergt ook heel wat van je lichaam. Door geen alcohol te drinken, geef je je lever een rustpauze. Al snel voel je je lekkerder in je vel. Tournée Minérale helpt je dus concentreren, aandacht vasthouden, beter presteren en inspanningen volhouden. Indrukwekkend, niet?

Slaap beter

Een glas alcohol als slaapmutsje? Het lijkt te werken, maar er zit een addertje onder het gras... Je slaapt sneller in, maar voorts zorgt alcohol voor een slechtere, oppervlakkigere nachtrust. Bij regelmatig drinken vermindert of verdwijnt het inslaapeffect zelfs. In de plaats krijg je een onrustige en kortere slaap. Het is dus goed mogelijk dat je in een alcoholvrije periode dieper en vaster slaapt.

Spaar geld uit

Wijn, cava, gin... Alcohol is duur! In 2018 gaf het gemiddeld Belgisch gezin 516 euro uit aan alcoholische dranken. Met wat je minder uitgeeft aan alcohol kan je onbekende alcoholvrije drankjes ontdekken, jezelf een gezonde verwennerij gunnen, een uitstapje meepikken of nog meer leuks.

Gezond gewicht

Wie 'gewicht' zegt, denkt aan 'eten'. Maar niet iedereen beseft dat ook alcohol zich laat voelen op de weegschaal. Daarbovenop bevat zo goed als alle drank ook nog eens heel wat suiker. Bewust met alcohol omgaan helpt je dus werken aan een gezond gewicht.

Laat je huid stralen

Raar maar waar: alcohol droogt je uit. Je huid, het grootste orgaan van je lichaam, is daar niet zo gelukkig mee. Ben je uitgedroogd, dan ga je er dof uitzien en komen er rimpels tevoorschijn. Maar als je genoeg water drinkt, gaat je huid stralen!

Geen kater, meer tijd

Het overkomt velen en sommigen meer dan hen lief is. Het ellendige gevoel van een kater is één ding. Maar hoe vaak ben je een hap uit je weekend kwijt aan wachten tot dat venijnig beestje je eindelijk met rust laat? Beeld je eens in wat voor leuks je in die tijd zoal kan doen!

Alcohol = slecht voor de gezondheid

We draaien niet rond de pot: alcohol is erg schadelijk voor je gezondheid. Een houten kop of een avond die eindigt met je hoofd boven de toiletpot: da's niet erg aangenaam. Maar, de langetermijengevolgen zijn nog veel belangrijker: verslaving, leveraandoeningen, kanker... Als je een pauze neemt en nadenkt over je eigen alcoholgebruik, dan draag je bij tot een betere gezondheid. En da's exact waar Tournée Minérale voor staat!

Hoe houd je een maand zonder alcohol vol?

Voeding & beweging

Haal het maximum uit je alcoholvrije maand door gezonder te eten en meer te bewegen. Na een dag of tien geen alcohol voel je je ongetwijfeld fitter worden! Meer bewegen hoeft trouwens helemaal zo moeilijk niet te zijn. Je kan dat op een eenvoudige en aangename manier in het dagelijkse leven integreren door voldoende te stappen.



Goed voorbereid op Tournée Minérale

Je zal ongetwijfeld af en toe op de proef gesteld worden. Goed voorbereid valt zo'n maand Tournée een pak beter mee!



- Ga vooraf al eens na wat die moeilijke momenten kunnen zijn. Wanneer krijg je alcohol aangeboden? Wanneer wordt de verleiding (te) groot? Het weekend of een etentje bijvoorbeeld kunnen moeilijke momenten zijn.
- Maak gerust een lijstje en bedenk dan alternatieven. Geen alcohol, ok. Maar wat ga je dan wel drinken?
- Hoe reageer je als je de enige bent die geen alcohol drinkt?
- Wat doe je als iemand blijft aandringen?

Gun jezelf tussendoor een beloning!



Je doet een gezonde inspanning, dat mag beloond worden! Een kleine beloning voor jezelf geeft moed om vol te houden. Dat hoeft niets spectaculairs te zijn: een avondje naar de cinema of een dagje shoppen aan het einde van de maand – je hebt het zeker verdiend.

Wacht daarmee niet tot de maand erop zit. Je kan jezelf ook belonen voor kleine, maar belangrijke tussenstappen. Bijvoorbeeld na elke week, of nadat je op een avondje uit eens erg op de proef werd gesteld.

Zin in een glas? Wacht gewoon tot die overgaat!

Gewoontes zijn rare beestjes. Taaie beestjes vooral. Gelukkig hebben heel wat deelnemers al ervaren hoe ze die kunnen doorbreken.

Ben je gewend 's avonds te ontspannen op de sofa met een streekbiertje? Of ben je bij het kokerellen erg gesteld op een glaasje witte wijn? Op die momenten zal de verleiding groot worden...



Het klinkt te simpel om waar te zijn, maar wacht gewoon tot de zin weer overgaat. Dat werkt echt. Hoe taai de gewoonte ook kan zijn, het goede nieuws is dat het verlangen naar een glas na korte tijd voorbij gaat.

Ga voor actie en gezond



Meedoen met de alcoholvrije maand moet vooral fun blijven. Het is niet de bedoeling dat je gaat leven als een monnik of je sociale leven on hold zet. Hou het plezierig. Bedenk hoe je gezond kan ontspannen, zonder dat glas erbij.

Na een poosje zonder alcohol voelen veel deelnemers zich fitter. Haal het maximum uit je alcoholvrije maand door gezonder te eten en meer te bewegen. Kom uit je luie zetel en wandel, jog of fiets! Fitness! Dans! Speel luchtgitaar op je favoriete plaat!

Of doe het tussendoor net heel relaxed: een lang warm bad, een goed boek, rustig muziekje, ... Ben je meer een sociaal beest? Ga langs bij je familie, kook een lekker en gezond etentje (met een verrassende mocktail) voor vrienden, of tetter iemand een oor af aan de telefoon.

Voorzie je eigen supporters

Vertel vrienden, collega's, familie en iedereen die het wil weten dat je meedoet aan Tournée Minérale. Of doe het gewoon samen, met een vriend of als groep: samen sta je sterker! De mensen rondom jou zijn erg belangrijk om het vol te houden: ze kunnen je steunen, stimuleren en aanmoedigen. Ze zullen minder druk zetten om een glas te drinken en kunnen voorkomen dat je bezwijkt als je toch in verleiding komt.



Zorg voor de juiste bevoorrading



Alcohol komt in vele kleuren en smaken. Het aanbod is zo groot dat er wel voor elk wat wils lijkt te zijn. Zelfs in die mate dat het alcoholvrije aanbod er voor sommigen nogal schraal uitziet. Maar maak jezelf niet wijs dat je een maand lang op water, water of water moet doorbrengen. Of met een plakmond van

alle mierzoete frisdranken. Er zijn meer alternatieven dan je denkt. Laat de boeiende wereld van de alcoholvrije dranken voor jou opengaan!

Een van de risico's is dat je je maand zonder alcohol gaat compenseren met allerlei fors gesuikerde drankjes. Dat komt het fitte gevoel en gezonde gewicht uiteraard niet ten goede. Sla je voorraad gezonde alternatieven in bij je supermarkt, spreek er je drankhandelaar, de ober of barman op aan.

Er zijn heel wat smaakwaters op de markt. Proef van biodranken die minder of niet geraffineerde suikers bevatten. Wees creatief met zelf gemaakte ice tea in tal van smaken of ga zelf aan de slag met mocktails (recepten in dit boekje!). En verken zeker het (al dan niet tijdelijke) alcoholvrije aanbod op café, in de bar en op restaurant.

Recepten voor een smaakvolle Tournée Minérale!

De recepten kan je terugvinden op de website of in de app van [Zeker Gezond](#).
Alle recepten zijn makkelijk te bereiden en de ingrediënten zijn steeds voor **2 personen**.

Water met een smaakje

Fruitwater met bosvruchten



- 1) Doe **100g rode bosvruchten** rechtstreeks uit de diepvriezer in een kan of drinkfles.
- 2) Vul verder met **800ml water**. Klaar!

Fruitwater met appelsien

- 1) Pers **1 citroen** uit en doe dit in een leuke beker.
- 2) Vul de beker verder met **400ml water**.
- 3) Was **1 limoen** en **1 appelsien** bijzonder goed.
- 4) Snijd ze in schijfjes, plet dit even en doe ze bij het water.
- 5) Voeg er nog **4 steranijsjes** bij.
- 6) Voeg er **ijsblokjes** aan toe of zet het even in de koelkast.



Verfrissend muntwater



- 1) Was enkele munttakjes, doe de helft in een kom.
- 2) Voeg een beetje **citroensap** toe.
- 3) Kneus de takjes munt stevig met een lepel.
- 4) Verdeel de rest van de munt over de glazen.
- 5) Vul de glazen verder met **300ml (spuit)water**.

Water met meloenbolletjes

- 1) Haal met een lepeltje bolletjes uit de **watermeloen** alsook uit de **andere meloen** (witte of oranje of beide). Je zal nog meloen over hebben.
- 2) Steek de bolletjes gedurende enkele uren in de diepvriezer zodat je ijsblokjes krijgt.
- 3) Neem een grote kan **water** en voeg zoveel bolletjes toe als je wenst (volgens smaak).



Fruitwater met komkommer, limoen en munt



- 1) Doe **400ml water** in een leuke beker.
- 2) Was **een halve komkommer** en maak er leuke slierten van met behulp van een courgetteslijper of fijnsnijder. Of snijd in schijfjes. Voeg deze naar smaak toe aan je water.
- 3) Was **1 limoen** zeer goed en snijd er schijfjes uit. Voeg deze naar smaak toe aan je water.
- 4) Plet **4 muntblaadjes** een beetje fijn tussen je vingers (zo komt het aroma vrij) en doe dit mee in je water.
- 5) Voeg er nog een **ijsblokje** aan toe en laat eventueel wat trekken in je koelkast.

Mocktails en sapjes

Aardbeien-bessen drank



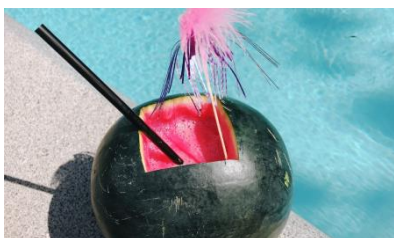
- 1) Maak **500ml groene thee** klaar (en laat **een nacht** afkoelen in de koelkast.
- 2) Mix **150g aardbeien** en **100g blauwe bessen** met de thee en een **beetje citroensap**.

Ananasmocktail

- 1) Snijd het topje van **1 ananas** eraf. Met behulp van een ananassnijder is het heel makkelijk om heel mooi het vruchtvlees uit de ananas te halen en de schil intact te houden.
- 2) Mix het ananasvruchtvlees met **250ml kokoswater**.
- 3) Vul de uitgeholde ananas met dit mengsel.
- 4) Zet eventueel nog even in de koelkast of voeg **ijsblokjes** toe voor een fris effect!



Watermeloen mocktail



- 1) Neem **1 watermeloen** en snij er voorzichtig een vierkant uit, net groot genoeg tot je er met je soep- of staafmixer in kan.
- 2) Plaats de mixer erin en begin heel voorzichtig te mixen.
- 3) Ga nu voorzichtig rond in de watermeloen met je mixer.
- 4) Versier alvast je cocktail op een tropische manier. Voor een instant koel effect voeg je nog enkele **ijsblokjes** toe.

Pompelmoes mocktail



- 1) Pers de **2 pompelmoezen**.
- 2) Giet het pompelmoessap over de glaasjes.
- 3) Verdeel **300ml bruiswater** over de glaasjes.
- 4) Voeg **zoetstof** toe (max. 1 eetlepel/glas).

Frozen mocktail

- 1) Doe **150g fruit** (bvb. ananas, peer, mango,...) bevroren in de blender en mix gedurende 2 minuten.
- 2) Voeg **200ml water** toe en mix opnieuw.
- 3) Proef of je de textuur lekker vindt. Voeg nog water toe wanneer de textuur nog te dik en korrelig is. Mix opnieuw.
- 4) Giet het drankje in kleine cocktail glaasjes en voorzie van rietjes.



Groentesap



- 1) Meng **2 bladeren boerenkool, enkele blaadjes rucola, 400ml water** en enkele blaadjes munt in de blender tot een drinkbaar sapje.
- 2) Zeef het even om de extra vezels eruit te filteren.
- 3) Voeg vervolgens **citroensap** naar smaak toe en eventueel een snuifje **zout** (naar smaak).

Thee en ijsthee

Gemberthee

- 1) Boen de **citroen** goed schoon en snijd een dunne reep van de schil. Pers de helft van de citroen uit.
- 2) Schil een klein stuk **gember** en rasp het grof.
- 3) Breng 400ml water met het **theezakje**, het citroensap, de citroenschil en de gember aan de kook. Laat dit 10 minuten trekken.
- 4) Snijd van de overgebleven citroen schijven en halveer ze.
- 5) Schenk de gemberthee in glazen en steek een halve schijf citroen op de rand.



Ijsthee

- 1) Breng **400ml water** aan de kook en laat hierin een **theezakje** met smaak naar keuze 10 minuten trekken.
- 2) Boen **1 sinaasappel** goed schoon en snijd in plakken.
- 3) Doe de plakken sinaasappel in de thee en laat de thee afkoelen. Zet de thee daarna in de koelkast en laat goed koud worden.
- 4) Verwijder de plakken sinaasappel.
- 5) Sla **enkele ijsblokjes** in een schone theedoek tot gruis en verdeel het over glazen.
- 6) Schenk de ijsthee erover.



Peer-gemberthee



- 1) Verwarm **400ml water** in een kookpotje.
- 2) Schil **1 peer** en verwijder het klokkenhuis.
- 3) Schil een klein stuk **gember van 4cm** en snijd in stukjes.
- 4) Voeg de peer en de gember toe aan het water. Plet de peer een beetje.
- 5) Zeef de peer en gember uit de thee en schenk in kopjes.
- 6) De restjes peer kan je eventueel nog opeten.

Thee met appel, gember en steranijs



- 1) Was **1 appel** en snijd het klokhuis eruit.
- 2) Schil **1cm verse gember** en snijd in schijfjes.
- 3) Doe in een ketel **400ml water**, de appel, de gember en **1 steranijs**. Laat dit 5-10 minuten koken.
- 4) Plet nadien de appel een beetje om extra smaak aan het water te geven.
- 5) Zeef de drank en giet in kopjes.

Thee met sinaasappel, kaneel en gember



- 1) Verwarm **400ml water** in een kookpot op het vuur.
- 2) Pers **1 sinaasappel**.
- 3) Schil een stuk **gember van 2cm** en snijd in schijfjes.
- 4) Voeg de gember, **2 kaneelstokje(s)** en het sinaasappelsap toe aan het hete water.
- 5) Laat nog 5 minuutjes op het vuur staan.
- 6) Zeef de gember uit de thee. Schenk de thee in mokken.
- 7) Als je van kaneel houdt, laat je de kaneelstokjes in de mokken zitten.

Thee met appel en kaneel



- 1) Verwarm **400ml water** in een kookpotje.
- 2) Schil **1 appel** en snijd in blokjes.
- 3) Voeg de appelblokjes en **1 kaneelstokje** toe aan het water.
- 4) Snijd de rest van de appel (met schil) in gelijke schijfjes, als garnituur.
- 5) Plet de appel een beetje in het kokende water, laat nog enkele minuutjes op het vuur staan.
- 6) Zeef de appel en het kaneelstokje uit de thee en schenk in kopjes.
- 7) Voeg de schijfjes appels als garnituur toe aan de thee.

Melkdrank

Bessen milkshake



Doe **250 ml sojamelk**, **125 g soja yoghurt**, **1 banaan**, **4 ijsblokjes**, **100 g bosbessen** (vers of diepvries) en **4 aardbeien** in een blender en mix.

Peren milkshake



- 1) Was en schil **2 peren**, en snijd in kleinere stukjes.
- 2) Doe de peer in een blender, voeg **60g havervlokken**, **200g yoghurt** en **1 kl kaneel** toe.
- 3) Mixen en ... klaar!

Bananen milkshake



- 1) Snijd **enkele uren op voorhand 2 bananen** in schijfjes en steek ze even in de diepvries. Zo zijn ze ijskoud en hard en krijg je net dat echte milkshake effect!
- 2) Voeg er **250ml notendrink** zoals **amandel-, hazelnoten- of cashewnotenmelk**
- 3) Voeg er **1 el ongezoete cacaopoeder** aan toe.
- 4) Even in de blender of met de mixer erdoor en klaar!

Rode bosvruchten milkshake



Mix **50g diepvriesfruit** (zo direct uit de diepvriezer) met **100ml (plantaardige) melk** en.. smakelijk!

Milkshake van banaan, clementine en kiwi



- 1) Schil **1 mandarijn**, **1 kiwi** en **1 banaan**.
- 2) Snijd ze in stukken en doe ze in de blender.
- 3) Voeg **2 el Griekse yoghurt** en **200ml halfvolle melk** toe.
- 4) Mix het geheel tot een vloeibare massa en serveer.

Milkshake banaan met pindakaas



- 1) Doe **2 bananen**, **300ml melk** en **2 el pindakaas** in de blender en mix het tot een gladde massa.
- 2) Giet in glazen.

Aardbeien smoothie



- 1) Maak **150g aardbeien** schoon.
- 2) Pers **1 sinaasappel** uit.
- 3) Pureer de aardbeien met **150g yoghurt** en het sinaasappelsap met een blender tot een smeùige massa.
- 4) Verdeel de smoothie over hoge glazen.

Smoothie van rode biet, appel, citroen en gember



- 1) Laat **1 gekookte rode biet** uitlekken.
- 2) Pers het sap van **een halve citroen**.
- 3) Doe de rode biet, het citroensap, **1 appel** en een **klein stukje gember** in de blender.
- 4) Voeg **2 ijsblokjes** toe en mix 1 minuut op volle snelheid.
- 5) Controleer of de textuur lopend genoeg is en voeg er indien nodig een beetje **water** aan toe.
- 6) Verdeel de smoothie in kleine glazen.

Oranje smoothie

- 1) Was **4 gedroogde abrikozen** en laat ze een paar uur in wat koud water of 10 minuten in heet water zwellen.
- 2) Pers **2 sinaasappels**.
- 3) Schil een **3e sinaasappel** dik.
- 4) Pureer de abrikozen met de hele sinaasappel met een blender of in de keukenmachine.
- 5) Voeg het sinaasappelsap toe en klop het geheel goed.
- 6) Verdeel dit over coupes en geef er een lepel bij.



Fris fruitig drankje



- 1) Maak **250g fruit** naar keuze schoon, snijd het in stukken.
- 2) Sla **6 ijsblokjes** in een schone theedoek tot gruis.
- 3) Klop het fruit met het ijs, **150ml melk** en **3 kl suiker** in de keukenmachine of met een blender tot een schuimige shake.
- 4) Verdeel over coupes en geef er een lepel bij.

Mangolassi

- 1) Schil een **halve mango** en snijd het vruchtvlees van de pit in kleine blokjes. Verdeel ze over hoge glazen.
- 2) Verdun **150ml yoghurt** met **100ml spuitwater** en schenk dit over de mango.
- 3) Serveer direct en geef er een lepel bij.



Ijskoffie



- 1) Laat **2 koppen koffie** goed koud worden.
- 2) Verdeel de koffie over glazen en schenk **2 el chocolade- of karamelsaus** en **100ml melk** er bij.
- 3) Doe **6 ijsklontjes** in het glas en steek er rietjes in.

Vanille abrikozendrank



- 1) Snijd de **4 abrikozen** in stukjes.
- 2) Mix de abrikozen met **400ml melk** en **1 kl vanille-extract**.

Limonades

Rabarberlimonade



- 1) Snijd een **halve kg rabarber** in kleine stukjes en kook gedurende 15 minuten in **1l water**.
- 2) Laat een beetje afkoelen, giet door een zeef en vang zo het sap op (laat zeker een uurtje uitlekken).
- 3) Breng dit sap opnieuw aan de kook met het **sap van 1 citroen** en los er **100g zoetstof** in op.
- 4) Giet het sap in warme gesteriliseerde flessen, sluit goed af en laat afkoelen op kamertemperatuur.
- 5) 1 week houdbaar in de koelkast.
- 6) Heerlijk puur, met veel **ijs** of aangelengd met (**sput**)water.

Citroenlimonade



- 1) Was **1 citroen** en snijd dunne reepjes van de schil af.
- 2) Pers de citroen uit.
- 3) Schenk het citroensap door een zeef en voeg **25 ml limonadesiroop met citroensmaak (suikervrij)** toe.
- 4) Verdeel dit over de glazen.
- 5) Voeg een **ijsklontje** toe en vul de glazen aan met het **water**.
- 6) Garneer het glas met een reepje citroenschil.

Santée! Materialen

Bestel je materialen via Logo Brussel: logo.brussel@vgc.be

POSTERS



Aantal:

STICKERS (verschillende soorten)



Aantal:

BIERVILTJES



Aantal:

POLSBANDJES



Aantal:

Deze informatie, nog meer tips en recepten zijn terug te vinden op:

<https://www.tourneeminerale.be/>

<https://www.vad.be/>

<https://www.druglijn.be/>

<https://www.gezondleven.be/>

<https://logobrussel.be/>

Deelnemen aan Tournée Minérale is geen oplossing voor wie problemen ervaart met zijn of haar alcoholgebruik. Ben je bezorgd over je alcoholgebruik of heb je vragen? Contacteer anoniem De Druglijn voor een eerste advies op maat. Online hulp en begeleiding vind je op Alcoholhulp.



de druglijn

TOURNÉE  MINÉRALE

**EEN ÉCHTE TOAST
OP JE GEZONDHEID**

Doe mee en voel je (alcohol)vrij

The banner features a dark blue background. On the left and right sides, there are illustrations of hands holding a slice of toast with a glass of beer on it. The text is centered and uses a mix of white and blue colors.