

2019/2020

DOORS

GRATIS WATER MAGAZINE

WORD EEN
THUISBARISTA





DE BESTE BARISTA VAN BELGIË

04 op de koffie bij Rob Berghmans



Even anders
Cardemom coffee
en nog 3 recepten

22



ACTIE(F) VOOR EEN PLASTICVRIJE OCEAAN

14



DRINK JIJ GENOEG OP HET WERK EN ON THE GO?

34



TIPS

Word een thuisbarista
Instant geluk **09**

De wereld van theesommelier
Kiona Malinka **30**

Zuivere smaken
Recepten die extra lekker uitpakken met gefilterd water **39**

Op de groei
Vijf tips zodat je kinderen meer water drinken **42**

SHOPPING

Waterfilterkannen FUN/STYLE/MARELLA **13**
Waterfilterfles ACTIVE **33**

PRODUCTINFO

Met de kracht van de natuur **8**
Water uit de kraan vs gefilterd water **38**

Volg BRITA op **f** of **@** voor meer lekkere recepten, interessante waterweetjes en leuke (win)acties!



Dit magazine is gedrukt op gerecycled papier. Tip: het magazine uitgelezen, geef het dan door aan iemand die het ook leuk zou vinden!

Dorst is een publicatie
in opdracht van BRITA Benelux.

Oplage
NL/VL 2.000 ex.
FR 500 ex.

Redactie
BRITA Benelux in samenwerking met
JWB Creatieve Communicatie

Ontwerp en opmaak
JWB Creatieve Communicatie

Tekst
BRITA Benelux
Hanneke Janssen tekst & communicatie

Copyright
© BRITA, 2019 - Alle rechten
voorbehouden. Niets uit deze uitgave
mag op enigerlei wijze worden
overgenomen zonder uitdrukkelijke
schriftelijke toestemming van BRITA.

V.U.: Sébastien Zott - BRITA GmbH
Kanaaldijk Noord 109C
5642 JA Eindhoven. © 2019



OP DE KOFFIE BIJ: DE BESTE BARISTA VAN BELGIË

Creteveling Rob Berghmans ademt koffie. Met hippe Caffènation koffiebars in Antwerpen en Amsterdam is hij een begrip bij koffielifhebbers. Wij spraken met het koffie-icoon.

Wat is jouw eerste herinnering aan koffie?

"Dat was toen ik zes of zeven jaar was. We waren op visite bij mijn oom en daar schonken ze koffie. Als jongventje lustte ik dat niet. Mijn oom zei: "Doe er wat meer sulker bij. Laat de klontjes er maar in glijden. Hij stak een lepeltje in het kopje en legde de klontjes ernaast. Ik mocht dan de klontjes over de lepel laten glijden. Dat was tof natuurlijk. Er verdwenen toen heel wat sulkerklontjes in het kopje. Alleen herinner ik me niet meer of ik de koffie überhaupt nog heb opgedronken, haha (lacht)".

Hoe is Caffènation begonnen?

"Op mijn 34ste zat ik in een dipje. Ik dacht toen: als ik nou een espressobar open, dan maak ik iedere dag honderden mensen gelukkig. Niet alleen met koffie, maar ook met mijn gezelschap en de sfeer. En dan heb ik tegelijkertijd een nieuwe baan! Direct zette ik een stap extra: meer aandacht voor het eindproduct, een ander type van branding, meer informatie over de koffie en andere bereidingen. Inmiddels zijn wij niet meer de enige gespecialiseerde koffiebar, maar we onderscheiden ons nog steeds door de informatie die we geven. Als je hier een espresso komt drinken, ligt er een kaartje naast waarop de naam van de boer en de streek van herkomst staat."

Gezien op ELLE.be



“Het water dat wij gebruiken is gefilterd. Als je drankjes op hoog niveau wil serveren, dan moet alles goed zijn.”



Jullie hebben ook een eigen lijn koffiebonen en capsules?

“Ja, sinds 2010 branden wij zelf onze koffiebonen. Dit maakt ons één van de meest gespecialiseerde koffiehandelaars in België. Onze koffiebonen hebben zure fruitmaken die we combineren met zoet en bitter. Veel mensen krijgen die smaak thuis niet goed. Daarom ontwikkelden we onze eigen lijn capsules. Zo kun je thuis niets fout doen en is de koffie altijd lekker! Die capsules zijn helemaal biologisch afbreekbaar. Zo denken we ook aan onze planeet!”

We hoorden dat je met gefilterd water werkt. Is het dat ecologische aspect dat je aanspreekt bij BRITA?

“Thuis koop ik al jaren geen plastic flessen meer. Water tap ik uit de kraan. Een waterfilter is dan echt een geschenk. In Caffeination bieden we ook BRITA gefilterd water aan. In België vonden wij

15 jaar geleden als één van de weinigen dat bij koffie een gratis glas water hoort. Op veel plekken in de wereld gebeurt dit al lang! Gelukkig volgden velen ons hierin. In het begin serveerden we zelf het water met de BRITA-kan. Dit ging soms net iets te traag om iedereen vlot te bedienen. Maar gewoon water uit de kraan vonden we niet lekker genoeg. Daarom kunnen onze gasten nu zelf BRITA gefilterd water inschenken in onze nieuwste zaak in Berchem. Dat wordt erg gewaardeerd!”

Op welke manier verbetert gefilterd water volgens jou de smaak van de koffie?

“De kalk in ongefilderd water maakt de peperdure machines met vaak heel dunne leidingen kapot. Ook smaak-technisch drink ik het liever dan water uit de kraan. De textuur van gefilterd water is zachter op de tong en dat maakt dat je onbewust de koffie meer gaat waarderen.”

Gebruiken jullie het gefilterde water ook voor andere bereidingen?

“Zeker! Al het water dat wij gebruiken is gefilterd. Drinkjes op hoog niveau serveren? Dan moet alles goed zijn. Zo zien ijsblokjes van gefilterd water er veel helderder uit. Verder zorgen we er samen met BRITA voor dat het water voor de ene soort koffie zachter of juist net iets zuurder is.”

Wat zijn jouw tips om thuis een perfecte espresso te bereiden?

“Kies thuis niet voor espresso maar voor gewone koffie. Een espresso hoor je direct te bereiden en op te drinken. Daarvoor heb je een dure machine nodig. Gewone filterkoffie wordt juist lekkerder als het iets afkoelt en het is vriendelijker voor je portemonnee. Ook raak je het nooit zat! Onderhoud je koffiezetapparaat goed en filter je water. Aanslag geeft een vlieze smaak; dat wil je niet voor je koffie.”

Wij verkopen dertig verschillende soorten koffie per jaar, bijna wekelijks een andere smaak om te proberen!”

Hoe drink jij je koffie het liefst?

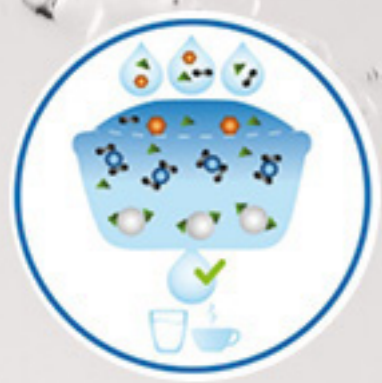
“Ik ben een echte koffiefreak en drink mijn koffie bijna altijd zwart: twee koppen koffie bij het ontbijt, één op het werk en één espresso.”

Welke koffietrends voorspel je voor 2020?

“De variatie aan drankjes op onze koffietafel is flink aan het veranderen. Wij serveren hier bijvoorbeeld huisgemaakte Kefir en Kombucha. Op het vlak van koffie zie ik minder vernieuwing, eerder verfijning.”



MET DE KRACHT VAN DE NATUUR



Mmm, kokos! Deze tropische vrucht vormt een belangrijk onderdeel van onze filters. De kokosnootschillen absorberen geur- en smaakverstorende stoffen zoals chloor wat in veel landen, zoals België, aan het water uit de kraan wordt toegevoegd. Mooi hoe de natuur ons hierbij kan helpen!



WORD EEN THUIS BARISTA

instant geluk



NEEM HET LEVEN WAT VAKER MET EEN KORRELTJE AANDACHT



DIY

WORD EEN THUIS BARISTA

de voorbereiding

Koffiebonen en water vormen samen de ingrediënten van jouw kopje koffie. Maar hoe maak je nou een keuze uit al die verschillende merken en smaken in de winkel. En hoeveel water en koffiebonen heb je nodig voor jouw perfecte kopje koffie? Ga zelf experimenteren en word een thuisbarista!

De eerste uitdaging is het vinden van koffiebonen die jij het lekkerst vindt. Zo smaakt koffie uit Ethiopië anders dan koffie uit Brazilië. Daarbij heeft iedereen een andere smaak. Ga op onderzoek uit welke koffieboon jouw voorkeur heeft!

Water is één van de belangrijkste ingrediënten van koffie en bepaalt dus ook voor een groot deel de smaak. Je kunt water uit de kraan gebruiken, maar ook kiezen voor bronwater of gefilterd water. Door het water te filteren, verminder je de kalk in het water. Hierdoor komen de aroma's veel beter tot hun recht.

PRO-TIP

Als hard water wordt verwarmd, kan dit je apparaten beschadigen. Hierdoor ontstaat kalk op het verwarmingselement. Kalkaanslag in je koffiezetapparaat kun je voorkomen door je water te filteren met een waterfilter. Zo gaat je apparaat een stuk langer mee en heb je minder reparatie- en schoonmaakkosten!

EXPERIMENTEER

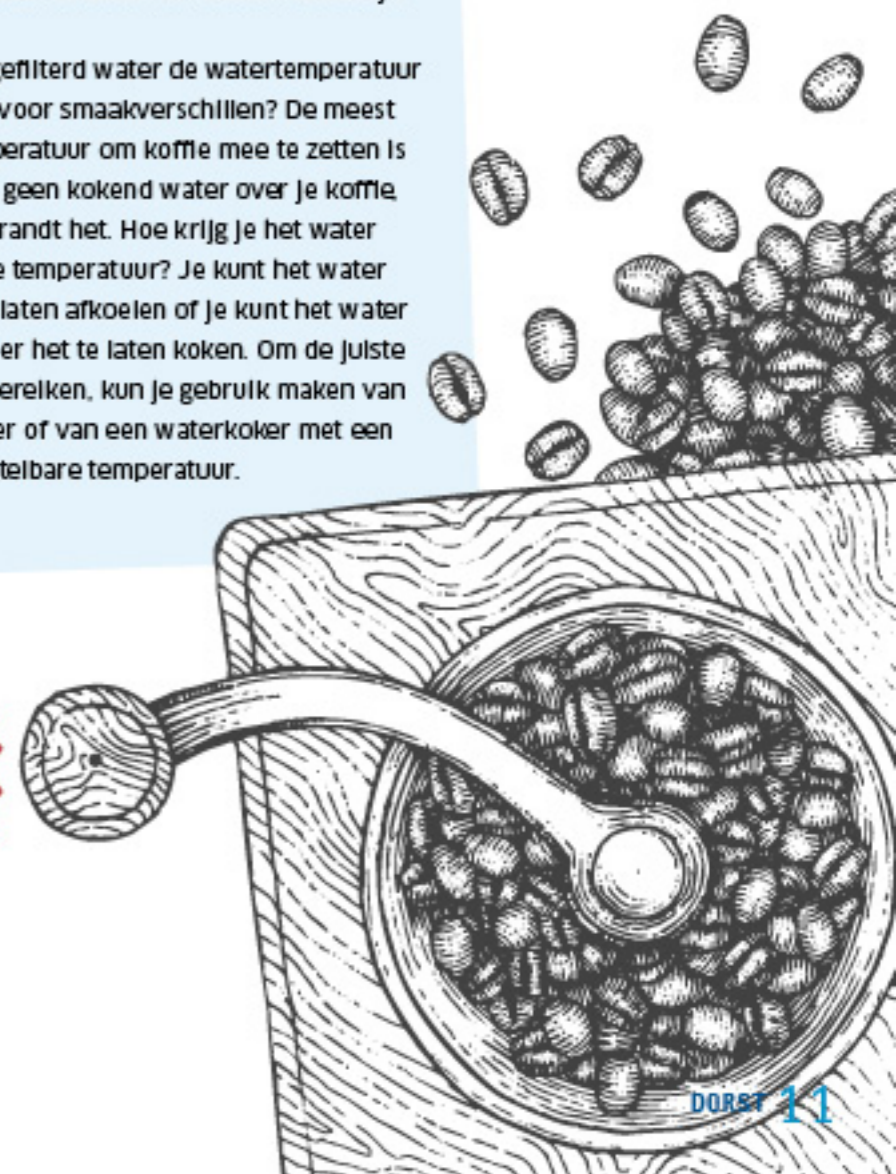
De meningen zijn verdeeld over koffiezetten met kouder water. Sommigen vinden dat te koud water onvoldoende extractie geeft. Anderen vinden dat bepaalde koffies juist lekkerder smaken, wanneer ze gezet worden met wat kouder water.

WORD EEN THUIS BARISTA

de ingrediënten

Als je echt het hele proces wilt controleren, dan maal je de koffiebonen in je eigen koffiemolen. Voor een espresso heb je een zo fijn mogelijke maling nodig, maar voor een americano mogen de koffiebonen grover worden gemalen. Stel je koffiemolen regelmatig bij naar fijnere of juist grovere maling en ontdek welke smaak bij jou past! Voor een espresso gebruik je ongeveer zeven gram gemalen koffie en voor een americano gebruik je ongeveer 18 gram gemalen koffie. Maar smaken verschillen natuurlijk!

Wist je dat naast gefilterd water de watertemperatuur ook kan zorgen voor smaakverschillen? De meest ideale watertemperatuur om koffie mee te zetten is 85-93°C. Schenk geen kokend water over je koffie want dan verbrandt het. Hoe krijg je het water wel op de juiste temperatuur? Je kunt het water koken en daarna laten afkoelen of je kunt het water verwarmen zonder het te laten koken. Om de juiste temperatuur te bereiken, kun je gebruik maken van een thermometer of van een waterkoker met een instelbare temperatuur.



WORD EEN THUIS BARISTA

het bereiden

Er zijn vele manieren om thuis jouw uitlème kop koffie te bereiden. De meest makkelijke, en goedkope manier is misschien nog wel de traditionele filter koffie. Hierbij wordt aangeraden om het papieren filter even voor te spoelen met heet water. Vervolgens giet je het gefilterde water van maximaal 93°C op de gemalen koffiebonen, en laat je het 15" zwellen. Daarna voeg je langzaam en in cirkelvormige bewegingen water toe, in het midden van de dripper en tot bijna aan de bovenrand van het filterpapier. Laat het brouwsel een beetje inzakken en herhaal je handeling nog een keer. Totdat het tijd is om te proeven.

Wat kan er de volgende keer beter? Toch een andere boon proberen of een fijnere maling? Als je een echte thuisbarista wilt worden moet je kritisch zijn, totdat je jouw uitlème kopje koffie hebt gezet!

PRO-TIP

Een cappuccino bestaat uit één derde espresso, één derde melk en één derde schuim. Een perfecte espresso begint bij de juiste ingrediënten: de lekkerste koffiebonen, fris gefilterd water en de juiste maalgraad. De melk is het lekkerst als je het tussen de 60-65°C houdt en met een mooie schuimlaag.

Waterfilterkannen



FUN

Kleurrijk en handig in gebruik, dat is de BRITA Fun waterfilterkan. Hij past namelijk precies in je koelkast en met de BRITA Swing Opener is de deksel zo open en dicht. Handige pictogrammen van kopjes op de waterkan geven de juiste hoeveelheid aan.

NL: www.brita.nl/fill-and-enjoy/fun

BE: www.brita.be/fill-and-enjoy/fun



STYLE

De BRITA fill&enjoy Style heeft een modern en stijlvol design. De deksel open je gemakkelijk met je duim. Is het tijd om het filterpatroon te vervangen, dan kom je daar vanzelf achter door het verkeerslichtsysteem van de BRITA Smart Light.

NL: www.brita.nl/fill-and-enjoy/style

BE: www.brita.be/fill-and-enjoy/style



MARELLA

BRITA fill&enjoy Marella is een waterfilterkan met een deksel met een handige vulklep. De kan is dus met één hand te vullen! De BRITA Memo herinnert je er automatisch aan wanneer het filterpatroon moet worden vervangen.

NL: www.brita.nl/fill-and-enjoy/marella

BE: www.brita.be/fill-and-enjoy/marella

PSST...

We hebben een leuk voordeeltje voor je. Ontvang een **kortingscoupon** als je je aanmeldt voor de Brita nieuwsbrief op: www.brita.nl (NL) | www.brita.be (BE)

€ 5,-
korting

**ACTIE(F)
VOOR EEN
PLASTICVRIJE
OCEAAN**

BRITA actief ambassadeur voor zeeën met minder plastic

Waterfiltratie; al decennialang houdt BRITA zich ermee bezig. Ze ontwikkelden door de jaren heen vele handige systemen voor thuis en voor zakelijk gebruik. Deze producten zijn duurzaam en dragen bij aan de vermindering van plastic afval. De ecologische voetafdruk van één liter BRITA gefilterd water ligt zelfs 27 keer lager dan die van één liter water in een plastic fles. BRITA gefilterd water is daarom een uitstekend alternatief voor flessenwater.

BRITA levert ook op andere vlakken een bijdrage aan een beter milieu, schone zeeën en rivieren en onze invloed van het leven op onze planeet. Zo wordt een deel van de winst omgezet in de bestrijding van plasticvervuiling van onze zeeën en oceanen. Ook steunt BRITA de organisatie die wereldwijd opkomt voor de bescherming van walvissen en dolfijnen:

het WDC (Whale and Dolphin Conservation). Een van de hoofddoelen van het WDC is om mensen bewust te maken minder wegwerpplastic te gebruiken. Want als we nu niets doen, dan drijft er rond 2050 meer plastic in onze oceanen dan dat er vissen zwemmen.

Whale and Dolphin Conservation zet zich in voor gedragsverandering

Het WDC gelooft niet in het vertellen van angstverhalen over de extreme gevolgen van plasticvervuiling. 'Behavioural change', oftewel gedragsverandering, dat is hoe zij het aanpakken. Ze stellen lesprogramma's voor scholen samen en organiseren schoonmaakacties op stranden die door plastic zijn vervuild. Ook laten ze bezoekers zelf kennismaken met het leven in zee en nemen geïnteresseerden mee op een 'shorewatch'.

Hier zien ze dolfijnen 'in het wild' die springend in de lens van de verrekijker verschijnen. Een ervaring om nooit te vergeten en één die heel aanstekelijk werkt. De knop gaat hierdoor om en mensen gaan anders nadenken over hun eigen gebruik van (wegwerp)plastic. Lisa Farley van het WDC in Spey Bay (Schotland) legt uit: "No overload of facts. Seeing free dolphins yourself is the most important incentive to create impact". Vooral jongeren, die straks het verschil moeten gaan maken, moet je niet vermoelen met ingewikkelde onderzoeken en rapporten, maar laten zien hoe waardevol een schone zee is voor ons allemaal; dat is wat het WDC wil. Ze zijn dan ook erg blij met natuurdocumentaires als Blue Planet II. Presentator David Attenborough heeft enorm meegeholpen om een gedragsverandering in gang te zetten!

WHALE AND
DOLPHIN
CONSERVATION



De BRITA dolfin heet Flosse!

BRITA ondersteunt het WDC niet alleen financieel, maar ook op andere manieren. Zo adopteerde BRITA Benelux een dolfin met de naam Flosse, een stevige jongen van een jaar of 15. Hij zwemt in de wateren aan de oostkust van Schotland. Flosse is herkenbaar aan zijn rugvin. Die rugvin is bij elke dolfin uniek en te vergelijken met onze vingerafdruk. Dolfijnen in hun pubertijd vechten nog wel eens en verwonden daarbij elkaars rugvin.

Natuurfotograaf Charlie Phillips van het WDC maakte jarenlang foto's van rugvinnen van dolfijnen voor de Schotse oostkust. De foto's zijn geanalyseerd door de Universiteit van Aberdeen en vervolgens is een database opgebouwd. Inmiddels is er een handboek over rugvinnen, waardoor veel dieren kunnen worden herkend. Door de dagelijkse observatie door de WDC-vrijwilligers is een schat aan informatie beschikbaar. Dit geeft inzicht in onder andere de mate van vervuiling en in de klimaatverandering.

Mocht je ooit in Schotland zijn, bezoek dan zeker het WDC in Spey Bay. Dit ligt niet ver van Inverness. De toegang is gratis, de natuur overweldigend en je krijgt er de ervaring van je leven!

Meer info over het WDC vind je op whales.org

**Een schonere zee, zo begin je ermee**

Samen moeten we het doen; ons gedrag veranderen. Steeds vaker sterven er dolfijnen en walvissen, doordat hun maag vol zit met plastic. Laatst spoelde in Italië weer een potvis aan met maar liefst 22 kilo

plastic in zijn maag. Misschien heb je het gevoel dat het maar een druppel op de gloeiende plaat is als jij je bukt om een plastic bekertje uit de berm te pakken. Maar vergeet niet: alle beetjes helpen!

Met deze tips help jij de natuur nog meer:

**TIP**

Gebruik **katoenen/stoffen herbruikbare zakjes** als je boodschappen gaat doen. Zo heb je geen plastic zakjes meer nodig om je groente in mee te nemen.

**TIP**

Neem een **metaal of bamboe rietje** mee in je tas. Zo hoef je nooit meer plastic rietjes te gebruiken!

**TIP**

Gebruik een **zeepblok en/of shampoo-bar** onder de douche in plaats van vloeibare zeep in een plastic fles.

**TIP**

Mayonaise, granola of pesto: heb jij het wel eens zelf gemaakt? Maak eenvoudige producten zelf en bewaar ze in **herbruikbare potjes of kommetjes**.

**TIP**

Geef je kinderen een **lunchtrommel** mee en geen plastic zakjes.

**TIP**

Gebruik een **waterfilterkan of -fles** in plaats van plastic flessen. Zo verminder je direct plasticgebruik en indirect help je het WDC bij hun belangrijke missie!

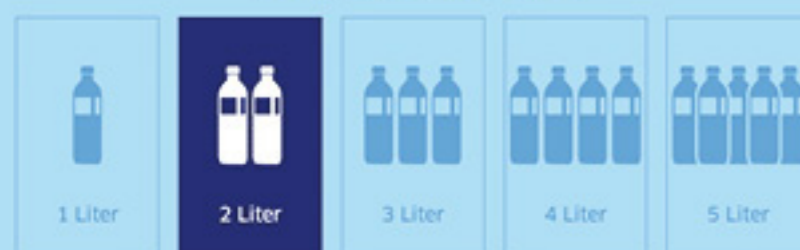
Bescherm het milieu met BRITA! Bereken hoeveel afval en CO₂ je kunt verminderen!

Wist je dat je veel afval en CO₂ kunt besparen door waterfilters te gebruiken? Als je twee liter flessenwater per dag drinkt, helpt het BRITA MAXTRA+ filterpatroon je om 15 kilo minder plasticafval per jaar te produceren. Bovendien verminder je de CO₂-uitstoot met bijna 140 kilo. Drinken jij en je gezin dagelijks vijf liter flessenwater? Dan bespaar je zelfs bijna 40 kilo plasticafval per jaar en 336,6 kilo CO₂-uitstoot. Ben jij ook benieuwd wat jij bespaart door geen plastic flessen meer te gebruiken, maar waterfilters? Reken het uit met de calculator op de website van BRITA!

NL: www.brita.nl/fill-and-enjoy

BE: www.brita.be/fill-and-enjoy

Hoeveel water drinkt u dagelijks?



Vergelijk uw impact op het milieu



PET flessen



MAXTRA+ filterpatronen



Wildlife fotograaf Charlie Phillips: 'Just Care'

Charlie Phillips is wildlife fotograaf en dolfijnenkenner bij uitstek. Wij mochten een dagje met hem meelopen. In het vroege voorjaar in Schotland is het prachtig zonnig weer. Een ideale dag om mee te varen met Charlie en dolfijnen te spotten!

Als negenjarig jongetje werd Charlie Phillips al gegrepen door de aantrekkingskracht van dolfijnen. Toch duurde het nog jaren voordat hij zijn leven er helemaal op richtte. Hoewel hij geen opleiding in die richting deed, ontwikkelde hij zich tot een gerenommeerd natuurfotograaf. Zijn boek 'On a rising tide', waarin tuhmelaars in de hoofdrol staan, viel terecht in de prijzen!

Wat heeft Charlie met dolfijnen? Het is hun intelligentie, kracht, speelsheid en persoonlijkheid, waar hij voor viel. Voor het Whale and Dolphin Conservation (WDC) in Schotland bouwde hij met behulp van zijn foto's een enorme database aan gegevens op over de populaties. In samenwerking met de Universiteit van Aberdeen zorgde hij ervoor dat veel dolfijnen nu herkend kunnen worden door de tekening van hun rugvin.

Charlie herkent dolfijnen al op honderden meters afstand. Wij maakten dat zelf mee, toen hij dolfijn Kesslet spotte op een afstand van zo'n tweehonderd meter. Hij wist direct in welke richting ze zou zwemmen en vertelde ons Kesslet's levensverhaal. In de herfst van 2018 kreeg ze een kalfje, maar sinds een paar weken ziet hij haar jong niet meer. Erg triest, want Kesslet heeft al twee keer eerder een jong verloren. Het is dan ook niet gek dat Kesslet verwijderd van de groep zwemt. Ze zoekt de rust om haar verdriet te verwerken. Af en toe ziet Charlie haar nog wel met haar zoon Charlie (dat klopt, naar hemzelf vernoemd) of met vrienden uit haar groep. Hoe vindt ze die groep dan weer terug? Dolfijnen sturen specifieke herkenbare fluittonen naar elkaar,

die op honderden meters afstand te horen zijn. Zo vinden ze elkaar dus altijd weer terug!

Niet alleen de foto's van Charlie Phillips, maar ook de gegevens van de andere vrijwilligers van het WDC zorgen voor een schat aan data. Dit wordt vervolgens gebruikt om populaties te volgen en veranderingen waar te nemen. Dagelijks worden op verschillende plaatsen 'Shorewatches' uitgevoerd. Vanaf de kust worden op een wetenschappelijke gestructureerde manier waarnemingen gedaan die informatie geven over onder andere klimaatverandering en (plastic) vervuiling. Met deze data hopen ze overheden in beweging te krijgen om de ontwikkelingen die het beschermde gebied bedreigen tegen te gaan.

Charlie Phillips heeft een passie voor dolfijnen en het werk van WDC. En een eindeloze liefde voor het mooiste plaatje. Al meer dan 25 jaar lang is hij dagelijks bezig met het leven in zee in dat prachtige stukje Schotland. Elke verandering merkt hij op. Zeker de laatste vijf tot zeven jaar. Er is steeds minder zalm, dus ook steeds minder voedsel voor de dolfijnen aanwezig. De dolfijnen zijn daardoor minder lang op één plek te vinden. Hoe dat komt? Climate change denkt hij. Het water wordt warmer en de zalm zwemt steeds noordelijker. Daarmee schuift het hele ecosysteem op naar het noorden. Bezorgd is Charlie zeker. In Moray Firth, de zeearm waar hij woont en werkt, valt de plastic vervuiling nog enigszins mee, maar aan de westkust is ook dat een groot probleem. Vissen overlijden aan een maag vol plastic.

We vroegen aan Charlie of hij de oplossing voor het probleem ziet. Hij gaf een antwoord zoals alleen een Schot dat kan geven. Een woord: Care!

Volg Charlie Phillips via @dolphinchaz op Instagram of Twitter!

EVEN ANDERS: koffie & thee mocktails

(cocktails zonder alcohol)

Manuel Wouters runt de Antwerpse cocktailbar Sips en is één van de grootste cocktailcaterers ter wereld.

Hij kent de recepten van maar liefst 3.000 cocktails uit zijn hoofd. Velen hiervan ontwikkelde hij zelf.

Speciaal voor jou maakte Manuel vier heerlijke koffie en thee mocktails.

Volg BRITA op [f](#) of [@](#) voor meer lekkere recepten, interessante waterweetjes en leuke (win)acties!

koffie

Style Orange coffee

BENODIGDHEDEN:

- tumblerglas
- stamper (muddler)
- maatbeker
- shaker
- fijne zeef (strainer)

INGREDIËNTEN:

- 2 à 3 kruidnagels (naar smaak)
- 1 tl kristalsuiker
- 2 tl sinaasappelmarmelade
- 3 cl BRITA gefilterd water
- 2 cl kaneelsiroop
- 5 cl sterke koffie (gemaakt met BRITA gefilterd water)
- ijsblokjes
- garnering: sinaasappelschil, kruidnagel

BEREIDING:

Doe de kruidnagels en de kristalsuiker in de shaker. Kneus het met een stamper. Voeg de koffie, de kaneelsiroop, het BRITA gefilterd water en de ijsblokjes toe. Sluit de shaker en schud de ingrediënten krachtig. Schenk de inhoud door de zeef in het tumblerglas. Voeg de sinaasappelmarmelade en een laagje gecrushed ijs toe. Garneer met sinaasappelschil en kruidnagel. Serveer met een (bij voorkeur bamboe) rietje en een lepeltje.



BENODIGDHEDEN:

- tumblerglas
- maatbeker
- shaker
- fijne zeef

INGREDIËNTEN:

- 1 tl Matcha Groene Thee (poeder)
- 3 cl BRITA gefilterd water
- 2 cl Limoensap
- 2 cl gembersiroop
- ginger beer
- Ijsblokjes
- garnering: zeekraal

BEREIDING:

Doe alle ingrediënten in de shaker, met uitzondering van het ginger beer. Sluit de shaker en schud de ingrediënten krachtig. Vul het tumblerglas met ijsblokjes. Schenk de mocktail door de zeef in het tumblerglas. Voeg het ginger beer langzaam bij de mocktail. Garneer met zeekraal.

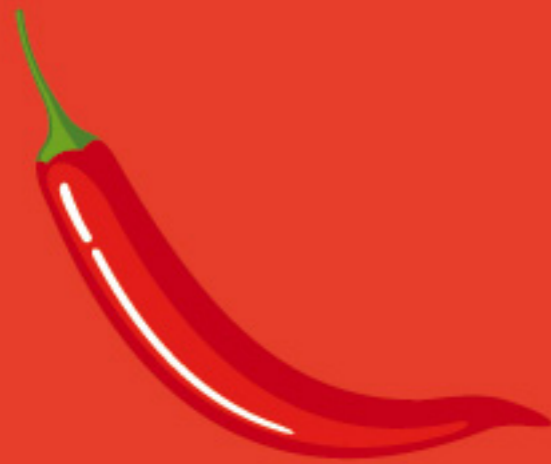
Style Green Tea



MATCHA

Matcha, ken jij het al? Deze groene thee vind je in veel gezondheidswinkels in poedervorm. Het is een kruid dat oorspronkelijk uit Japan komt. Daar malen ze het blad fijn, zodat je alle antioxidanten, vitamines en mineralen binnen krijgt zonder dat het blad verloren gaat. Je kunt de poeder in heet water of melk oplossen, maar je vindt matcha ook steeds vaker in ijs, snoep, koffie en smoothies. Genoeg keuze dus voor deze gezonde superfood!





CHILI

De meeste mensen houden niet van chilipepers, omdat het zo heet is. Bij chilipepers denk je al snel aan een pittige chili con carne of aan hete tabasco. Maar chili gaat ook heel goed samen met zoete ingrediënten! Mango en chili is een goede combinatie. Doe wat chilipoeder op je mango of voeg stukjes mango en chilipeper toe aan roomijs. Ook chocola en chili is een heerlijke combinatie. Probeer maar eens wat cayennepeper door je chocoladekoekjes te mengen!

koffie

Style Cardemom coffee

BENODIGHEDEN:

- delmonicoglas
- stamper
- maatbeker
- shaker
- fijne zeef

INGREDIËNTEN:

- 3 kardemompeulen
- 1 tl kristalsulker
- 3 cl BRITA gefilterd water
- 2 cl honing/chili siroop
- 5 cl sterke koffie (gemaakt met BRITA gefilterd water)
- garnering: zeste van citroen

BEREIDING:

Doe de kardemom en de kristalsulker in de shaker. Kneus dit met een stamper. Voeg er de overige ingrediënten aan toe. Sluit de shaker en schud de ingrediënten krachtig. Schenk de mocktail door de zeef in het delmonicoglas, zodat er geen kardemom meekomt. Garneer met een zeste van citroen.



BENODIGDHEDEN:

- tumblerglas
- stamper
- maatbeker
- shaker
- fijne zeef

INGREDIËNTEN:

- 2 tl verse lavendelbloempjes
- 2 tl kristalsulker
- 5 cl BRITA gefilterd water
- 3 cl vers limoensap
- 2,5 cl jasmijntheesiroop (zie volgende pagina)
- garnering: lavendeltakje

BEREIDING:

Doe de lavendelbloempjes en de kristalsulker in een shaker. Kneus deze ingrediënten met een stamper. Voeg ijs en de overige ingrediënten toe. Sluit de shaker en schud alles krachtig. Zeef de mocktail in het tumblerglas. Serveer met een groot ijsblokje. Garneer met een vers lavendeltakje.

Style Lavender Tea



JASMIJN

ZO MAAK JE JASMIJNTHEESIROOP

Los in een steelpan 500 gram suiker op in 250 ml BRITA gefilterd water. Voeg een theezakje jasmijnthee toe en warm dit langzaam op tot het kookpunt. Laat het afkoelen, zodat de siroop stroperig wordt. Bewaar in een fles met een dop op een koele en donkere plaats.

DE WERELD VAN THEESOMMELIER KIONA MALINKA



“Als theesommelier voel ik me ook een beetje chef, want ik werk met ingrediënten die ik nog moet bereiden. Ik hou rekening met het water, de temperatuur en de manier hoe ik de blaadjes opschenk.”

Fotografie Ingrid Hostra

Kiona Malinka is theesommelier van vele sterrenchefs. Ze koopt haar eigen thee in en heeft haar eigen theemerkt Crusio Thee. Haar thee drink je op dit moment in 9 landen in Europa, bij onder meer hotels, koffiebars en meer dan 30 sterrenrestaurants. Op zoek naar de lekkerste en beste thee reist ze de hele wereld af. Een nadere kennismaking!

Bron artikel: vrouw.nieuws.nl

Theezetter

“Theezetter”, noemt Kiona zichzelf. Een titel als theesommelier vindt ze iets té. Toch heeft ze naam gemaakt in de afgelopen jaren als theesommelier. Haar klanten zijn niet de minste. Haar thee drink je onder andere bij The Jane (Antwerpen), het Conservatorium Hotel (Amsterdam), The Dylan (Amsterdam) en Pure C (Cadzand). Samen met bijvoorbeeld Sergio Herman bepaalt zij welke thee geschikt is voor zijn menu en maakt zij receptuur voor de perfecte theesmaak. Voor Kiona is dit heel normaal: “Ik ben gewoon de groenteboer, maar dan met thee. Iedere chef heeft zijn eigen visie, ik breng alleen een ingrediënt.”

De bescheidenheid siert haar. Wat begon als een zoektocht naar lekkere thee voor haar eigen zaak, is in een paar jaar uitgegroeid tot het leveren en trainen

bij toprestaurants. “Ik wil heel graag mijn verhaal vertellen.” Kiona doet alleen zaken als men thee echt serieus neemt. “Alle eerste leveringen doe ik zelf. Ik leg dan uit: wat is thee, hoe leg je het uit aan de gasten, tafelbereidingen enzo.” Kiona’s doel: mensen enthousiasmeren over een eigenlijk heel normaal product.

Eerste liefde

We ontmoeten haar in de hotellobby van het Hoxton Hotel in Amsterdam, een hip hotel met uitstekende koffie van Loft Sixty One. Heel verrassend, haar eerste liefde is koffie! Heel toevallig ontdekte ze haar passie voor koffie. Twaalf jaar geleden mocht ze op haar afstudeerstage in Griekenland alleen koffiezetten. “Ik had 4 jaar gestudeerd. Ik kon van alles en toen moest ik hier een half jaar koffie zetten.” Hurlend belde ze haar moeder op. Toch bleef ze.

Gelukkig maar. Na 2 dagen was de frustratie veranderd in een fascinatie voor de perfecte kop koffie. Een liefde was geboren. “Koffie is voor iedereen, dat maakt het heel magisch voor mij!” Ze droomde ervan een plek te creëren met de perfecte kop koffie. Dat werd Crusio. De IJssalon die zij met haar vriend Coen Crusio, vierde generatie IJsmaker, in 2008 overnam. “Ik was vastberaden de beste koffie te zetten”. Ze wilde alles over koffie weten, van boon tot het uiteindelijke kopje zwarte goud. Twee jaar lang brandde ze zo elke dag een kilo koffiebonen om koffie beter te begrijpen. “Ik moet mezelf helemaal onderdompelen, en vooral mijn eigen mening vormen. Authenticiteit en wat je communiceert is voor mij heel belangrijk. Ik wil weten waar de koffie vandaan komt, begrijpen wat de boer wil, zodat ik een lekker kopje koffie kan zetten.”

Onzeker

Op alles in de winkel was ze trots, behalve op de thee. "Thee maakte me onzeker." Hier wist ze niet waar alles vandaan kwam, hoe je de beste thee zette. Geen enkele leverancier deelde haar visie. "Moet ik de thee niet zetten voor de mensen? Nee, dat willen de mensen zelf doen, dat is hun theebeleving, was het antwoord van de leveranciers. Ik werd steeds onzekerder over de thee, omdat ik hier 'niets' van wist." Ondanks haar 'geringe' kennis won Kiona in 2011 Nederlands eerste theekampioenschap. Ze projecteerde haar ideeën over koffie op de thee. "Je hebt water en een product die je naar een bepaalde situatie brengt. En je krijgt een smaak. Dat was voor mij de eerste stap." Net zo als bij koffie was Kiona geraakt, ze wilde alles over thee weten.

"Iedereen drinkt thee. Maar thee heeft een saai imago. Ik wil gewoon een lekker kopje thee." Kiona pakte het vliegtuig en ging op zoek naar thee bij kleine theeboeren. "Alles via google is al gevonden", en dus niet interessant. Om zoveel mogelijk te leren verblijft ze een maand bij de boeren. Inmiddels is ze naar 14 landen geweest, waaronder China, Nepal, India, Sri Lanka en Japan!

"Voor mij is proeven heel persoonlijk. Zodra ik er kippenvel van krijg dan raakt het je. Ik proef heel veel, sommige weken meer dan 100 samples dus enerzijds ontwikkel ik mijn smaak, anderzijds is het onderbultgevoel. Ik koop alleen pure thee. Ik laat me niet leiden door wat moet, maar door wat ik lekker vind. Ik doe er niets mee behalve mijn visie erop hoe je het moet zetten."

Natural Blue Tea!

Uit alle hoeken van de wereld haalt Kiona tijdens of vlak na de oogst vele soorten thee. Zo ook dit bijzondere product!

Zelfs als je grondig gaat zoeken zijn er weinig dingen die je kunt eten of drinken die knalblauw en 100% natuurlijk zijn! Bestaat het wel? Daarom waren we zo verbaasd over onze blauwe bloemetjes vondst uit Thailand! Als je deze bloemen opschenkt om er 'thee' van te zetten verkleurt het water binnen een paar tellen lichtblauw. Als je dit nog even langer laat trekken verandert de kleur in indigo blauw!

Naast een heerlijk warm kopje 'thee' is het ook een ingrediënt voor ijsthee en cocktails! De blauwe kleur kan door toevoeging van een druppel citroen of limoen worden omgetoverd tot roze of paars.

fill&go waterfilterfles



SHOPPING



ACTIVE

Sporten of wandelen door de natuur? Met de BRITA fill&go Active heb je altijd schoon en fris water bij je. De BRITA MicroDisc filter zit aan de binnenzijde van de fles. Hij is schokbestendig, BPA-vrij en geschikt voor de afwasmachine. Met de handige lus maak je hem zo vast aan je tas.

NL: www.brita.nl/fill-and-go/active | BE: www.brita.be/fill-and-go/active

PSST...

We hebben een leuk voordeeltje voor je. Ontvang een **kortingscoupon** als je je aanmeldt voor de Brita nieuwsbrief op: www.brita.nl (NL) | www.brita.be (BE)

€ 5,-
korting

DRINK JIJ GENOEG OP HET WERK EN ON THE GO?

Dagelijks brengen we 60 procent van onze tijd door op het werk. Maar vaak zijn we hier zo druk dat we vergeten om te drinken. En dat terwijl drinken ervoor zorgt dat we gezond blijven. Maar dat niet alleen. Water drinken helpt...

HET IS
AANBEVOLEN
OM

6 TOT **9**

GLAZEN WATER

TE DRINKEN

BUITEN DE
MAALTIJDEN OM



Voor een goede werking van het brein en een goed humeur!

Ons brein bestaat voor 85 procent uit water, wat voor een goede werking van onze hersenen zorgt. Dehydratie kan een impact hebben op de cognitieve functies van ons brein, maar ook op ons humeur! Vermoedheid, geheugenverlies of een gebrek aan concentratie; watertekort vindt je brein niet prettig. Hydrateer je lichaam dus voldoende en blijf gefocust!

Om ons lichaam te ontgiften

Giftige stoffen uit onze omgeving; ons lichaam krijgt er vaak mee te maken. We willen deze stoffen zo snel mogelijk kwijt. Ze moeten dus worden afgevoerd. De beste manier om dit te doen, is met water. Door veel te drinken help je je lichaam hiermee!

Om onze lichaamstemperatuur te regelen

De normale temperatuur van ons lichaam is ongeveer 37°C. In de loop van de dag kan dit een beetje schommelen door de activiteiten die we doen. Water zorgt ervoor dat we een constante lichaamstemperatuur behouden en dat het vochtpercentage van ons lichaam op niveau blijft. Dit laatste is erg belangrijk voor onze organen. Met name voor de longen, die een hoog vochtpercentage nodig hebben voor de zuurstofvoorziening.

JE BREIN
BESTAAT VOOR

85 %

UIT
WATER



4 TIPS OM GENOEG TE DRINKEN EEN HELE DAG LANG

1

Je dagelijkse behoefte bepalen

Over het algemeen wordt aanbevolen om dagelijks 1,5 liter water te drinken. Maar of je water nodig hebt, is van veel zaken afhankelijk. Is het buiten erg heet? Ga je fanatiek sporten? Voel je je niet helemaal fit? Dan heb je misschien meer water nodig. Zo kan de hoeveelheid water die je nodig hebt wel oplopen tot 2,5 liter per dag.



2

Drink voor je dorst hebt

Dorst hebben is een alarm signaal van het lichaam: wanneer je dorst hebt, is je lichaam al gedehydrateerd! Drink dus regelmatig kleine hoeveelheden water om ervoor te zorgen dat je lichaam gehydrateerd blijft. Een dagelijks ritme kan je goed helpen. Drink bijvoorbeeld om de twee uur een glas water. Of drink één of twee glazen als je gaat eten.



3

Altijd water bij de hand

Op het werk vergeten we vaak om te drinken. Gewoontes kunnen je helpen: begin je dag met een glas water, zorg altijd voor water binnen handbereik en drink als je gaat eten. Of ga voor een herbruikbare fles die je regelmatig vult. Onderzoekers toonden aan dat het 21 dagen duurt om een nieuwe gewoonte te ontwikkelen. Maak er een gewoonte van om altijd een fles water bij de hand te hebben: tijdens vergaderingen, verplaatsingen, maaltijden. Je lichaam de hele dag lang hydrateren, wordt zo heel gemakkelijk!

4

Drink water in verschillende vormen

Water saai? Varieer! Drink bruiswater of water met een smaakje. Kies je voor thee of koffie? Dan zorg je niet alleen voor hydratatie, maar geniet je ook nog eens van het stimulerende effect van een warme drank.



WAAR OF NIET WAAR

Antwoorden op al je vragen over de effecten van water



WAAR

Water helpt om gewicht te verliezen

Wanneer je water drinkt voor de maaltijd, eet je minder. Zo zorgt het voor een verlaging van je calorie-inname tijdens de maaltijd. Goed voor je gewicht dus!

NIET WAAR

Drinken tijdens de maaltijd is niet goed voor de vertering

Integendeel zelfs! Het helpt om je waterbalans in evenwicht te houden.

WAAR

Met water regel je de hoeveelheid suiker in je bloed

De hoeveelheid suiker in je bloed speelt een belangrijke rol in je gezondheid en algemeen welzijn. Door water te drinken houd je het suikerniveau onder controle. Zo blijf je lekker gezond!

WAAR

Eten is ook hydrateren

Tussen de 20 en 30 procent van je vochtinname bereik je via je voeding. En 70 tot 80 procent door te drinken.

NIET WAAR

Ons lichaam voert alleen water af bij fysieke activiteit

Ons lichaam voert per dag 2 tot 2,5 liter water af via ademhaling, zweet en urine. Voor je gezondheid is het wel verstandig om dit te compenseren door regelmatig te drinken.

WAAR

Bruiswater helpt verteren

Bruiswater bevat opgeloste koolzuurgassen die zich omzetten in bubbels bij het openen van de fles. Deze bubbels kunnen een verzachtende werking hebben op een branderig gevoel in de maag en zorgen voor een betere vertering.

WATER UIT DE KRAAN



GEFILTERD WATER



Bespaar geld met BRITA water!
Gebruik voor je koffiezetapparaat
en waterkoker gefilterd water en
merk het verschil: minder kalk, een
langere levensduur en geen kalklaag
aan de binnenkant. Fijn voor je
portemonnee en het milieu!



ZUIVERE SMAKEN

Voldoende water
drinken is gezond. Maak
het jezelf gemakkelijk en
kies voor gefilterd water.

Dat is lekker zacht van
smaak en daar drink je
dus gemakkelijker meer
van. Daarnaast is lekker
water een ideale basis
voor al je recepten!

Bronwater wordt gewonnen uit natuurlijke of
onderaardse bronnen. Het wordt verder niet
behandeld of gezuiverd, het belandt dus puur in de
fles. Soms wordt het gewonnen uit dezelfde laag in
de grond als kraanwater. Mineraalwater hoeft niet te
voldoen aan de eisen van ons kraanwater. Bovendien
kunnen er soms minerale zouten zitten, die je niet in
dezelfde hoeveelheid in kraanwater vindt.* Felt is wel
dat beide soorten water in flessen of pakken worden
vervoerd en dus belastend zijn voor het milieu. Een
alternatief dat interessant is qua smaak, is gefilterd
water. Met je eigen waterfilter kan je namelijk
zelf, thuis, smaak- en geurverstorende stoffen uit het
kraanwater filteren.

Voldoende water drinken is gezond, maar de beste
reden om gefilterd water te drinken is de smaak.
Naast kalk, worden metalen zoals lood en koper, die
via de leidingen in uw huis in het drinkwater terecht
kunnen komen, gefilterd.

De aroma's van koffie en thee komen veel beter
tot hun recht met gefilterd water. Bovendien zien
deze warme dranken er beter uit. Koffie heeft een
volle cremelaag en het olieachtige laagje op thee
wordt voorkomen. Daarnaast is gefilterd water
natuurlijk een ideale basis voor verschillende (warme)
gerechten. Zo kun je er bijvoorbeeld je groenten in
koken. Of maak eens soep met gefilterd water en
geniet van een optimale smaak! Op de volgende
pagina's hebben we twee heerlijke recepten voor je
om uit te proberen met gefilterd water!

* Bron: www.voedingscentrum.nl

Oosterse noedelsoep met shiitake

Hoofdgerecht (4 personen)
25 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

- 2 el olie
- 250 g rundvlees (in dunne reepjes)
- 1 schaalje shiitake paddenstoelen (100 g, grofgesneden)
- 750 ml runderbouillon (gemaakt met BRITA gefilterd water)
- 4 cm verse gember (in dunne plakjes)
- 2 tenen knoflook (gekneusd)
- 1 zak Chinese elermie (250 g)
- 1 stronk paksol
- 1 el vissaus
- 2 bosuitjes (in stukjes van 2 cm)

Bereiden:

Verhit de olie in een soeppan en bak de shiitakes met de knoflook tot ze sterk geuren. Voeg de gemberwortel toe en schenk de bouillon er overheen. Breng tegen de kook aan en laat 15 min. zachtjes trekken. Voeg de mie toe aan de bouillon en kook deze de tijd mee volgens de verpakking. Was de paksol en snijd de bladeren en stengels in repen. Breng de soep op smaak met de vissaus, peper en zout en voeg de paksolstelen en de bosul toe. Voeg als laatste de reepjes rundvlees toe en laat deze in de soep voor 3 minuten zachtjes koken. Draai het vuur uit en schep het paksolblad door de soep. Schenk de soep in wijde kommen.

Variatietip:

Vervang de shiitake door enokitake paddenstoelen, ook bekend als fluweelpootje of gouden naald.



Risotto met doperwtten, munt en Parmezaanse kaas

hoofdgerecht (4 personen)
35 min. bereidingstijd

Ingrediënten:

- 150 g doperwtjes (eventueel diepvries)
- 2 sjalotjes of 1 ui (gesnipperd)
- 300 g risottorijst (Arborio)
- 1 liter hete groentebouillon (gemaakt met BRITA gefilterd water)
- 50 g Parmezaanse kaas (stukje)
- 125 ml droge witte wijn
- Muntblaadjes
- Beetje olie om te bakken

Bereiden:

Kook de erwten in 2-3 minuten gaar in een pan met ruhm koken water. Giet ze af en doe ze een paar seconden in een kom met ijswater (om de erwten mooi groen te houden). Verhit de olie in een pan en bak de sjalotjes op half hoog vuur ongeveer 3 minuten. Voeg de rijst toe en bak tot hij glazig is. Giet de wijn erbij en kook al roerend totdat alle vloeistof is verdampt. Draai het vuur lager en voeg al roerend telkens een opscheplepel bouillon toe. Voeg pas nieuwe bouillon toe als de vorige portie is opgenomen door de rijst. Ga zo door totdat alle bouillon is opgenomen en de rijst al dente is gekookt (zo'n 20 minuten). Voeg ten slotte de erwten en een deel van de kaas (geraspt) toe. Meng goed, breng eventueel op smaak met zout en peper en laat een minuut afgedekt rusten. Serveer de risotto warm, met de muntblaadjes en de rest van de Parmezaanse kaas.

OP DE GROEI!

Water drinken; dat vinden veel kinderen maar saai. Sap, limonade of frisdrank, daar zijn kinderen vaak gek op. Maar water is veel gezonder dan zoete drankjes. Hoe zorg je er nu voor dat je kind genoeg water drinkt?



Maak er een beleving van

Water saai? Niet als je er een beleving van maakt. Daar houden onze kleintjes van! Maak

bijvoorbeeld ijs(blokjes) met lekkere stukjes fruit. Of laat je kinderen zelf water filteren door een BRITA-kan met water uit de kraan te vullen. Zo wordt water drinken heel leuk!

Gebruik vrolijke rietjes of maak gekleurde thee

Wie drinkt er nou niet graag uit een versierd glas? Haal de kartonnen of eetbare rietjes uit de kast en zet stoere bekers op tafel. Of tover een mooi kleurtje in je water met de heerlijke familie thee van MiniMarieTea. Succes verzekerd!

Maak er een gewoonte van bij elke maaltijd

Of jullie nou ontbijten of avondeten, een glas water kan er altijd bij! Maak er een gewoonte van en je zult zien dat zowel jezelf als je gezin zich vanzelf aanpast. Probeer ook eens gefilterd water van BRITA; lekker zacht water zonder smaak- en geurverstorende stoffen.



Voeg lekkere smaakmakers toe

Appel, citroen, munt, bessen, gember... Allemaal lekkere en gezonde smaakmakers waar kinderen blij van worden. Gebruik je gefilterd water, dan komen de smaken nog meer naar voren.



Geef het goede voorbeeld

Het goede voorbeeld geven is het halve werk. Wat papa en mama doen, dat willen de kinderen ook! Zorg er dus voor dat je zelf ook voldoende water drinkt. Maak er een spelletje van: hoeveel glazen water hebben we vandaag met het hele gezin gedronken?

PAK
GRATIS
MEE!

MET TIPS OM EEN
ECHTE THUISBARISTA
TE WORDEN

MET RECEPTEN VOOR
DE LEKKERSTE KOFFIE/
THEE MOCKTAILS

MET AANDACHT VOOR
HET VERMINDEREN
VAN PLASTIC AFVAL

EN NOG VEEL MEER...

Dit magazine word je aangeboden door:



Volg BRITA op [f](#) of [@](#) voor meer
lekkere recepten, interessante
waterweetjes en leuke (win)acties!
Of meld je aan voor de nieuwsbrief.