



Een schijfje maakt het verschil



Ook Grace is wild van sapjes



Sap in wording



Infusie tegen de winterblues

WATER, WATER, WATER

Je kan verschillende dagen, zelfs weken, zonder eten, maar zonder drinken is het snel afgelopen. Dat is omdat je lichaam heel andere dingen doet met water dan met eten. Eten is onze brandstof, waardoor we kunnen bewegen, zien, denken. En als je eet, slaat je lichaam reserves op waarop je nog een tijdje verder kan functioneren. Water wordt door ons lichaam dan weer gebruikt om bloed aan te maken en om af te koelen. Als je weinig drinkt, droog je uit en warm je vanbinnen op. Je wordt suf, moe, geïrriteerd. Je kan zelfs last krijgen van hoofdpijn of migraine, en als je sport krijg je sneller spierverzuuring. Reden te meer dus om voldoende te drinken, minimaal anderhalve liter per dag. Maar ook ik moet toegeven: ik moet er echt mijn best voor doen om voldoende water te drinken. Soms vind ik water lekker en dorstlessend, maar soms vind ik het ook echt zo saai en smaakloos. Daarom heb ik een paar trucjes ontwikkeld, zodat ik toch voldoende drink. 's Morgens maak ik een infusie of kruidenthee. Natuurlijk wil ik die dan extra lekker laten smaken, maar dan wel het liefst zonder dat ik er suiker aan moet toevoegen. Ik neem dan een grote weckfles of kruik die tegen kokend water kan en doe er bijvoorbeeld een paar takjes verse of gedroogde rozemarijn, een paar takjes tijm, citroenmelisse of citroengras in. Enfin, eigenlijk kan alles, droog of vers. Denk dus ook eens aan korianderzaad, komijnzaad, een kaneelstok of vanillestokje, kardemom, steranijs ... Gewoon kokend water op gieten, een paar minuutjes laten trekken, en klaar! Het is trouwens zowel warm als afgekoeld lekker. Doe er bij de koude versie nog wat ijs en een schijfje citroen bij en je bent happy. En vooral: je zal voldoende vocht binnenkrijgen. Ik heb deze zomer trouwens vlierbloesems geplukt en laten drogen; ook dat geeft een heerlijke smaak. Het is een beetje zoet.

Een valkuil zou wel kunnen zijn dat je soms te gul bent met je ingrediënten, wat dan net een bittere smaak geeft aan je infusie. Daardoor zal je ze eerder laten staan en dat is net niet de bedoeling, hè! Je kan voor een frissere smaak zorgen door een paar schijfjes gember toe te voegen, of limoen, citroen of appelsien. Haal er dan wel de schil af, want anders wordt het weer heel bitter, tenzij je ze in koud water legt. Wist je trouwens dat je eigenlijk om het even welk hard fruit kan gebruiken? Denk aan een paar schijfjes appel, peer of ananas. En ook venkel en rode biet kan ik aanraden; die laatste zorgt ook nog eens voor een zalig rood kleurtje. En gooi er nog wat extra munt in, dat past echt overal bij. Ook voor Grace maak ik graag deze infusies. Die geef ik haar dan in haar drinkfles mee naar school, en die is dan 's avonds iedere keer zo goed als leeg. Wil je het zelf ook eens proberen? Dit is mijn favoriete recept tegen de winterblues! Doe venkelzaad, steranijs, anijszaad, een vanillestokje, wat jeneverbes en enkele saffraandraadjes in een kan. Giet er kokend water op en laat vijf minuten trekken. Geniet ervan!

Sofie Dumont

Chef-kok Sofie Dumont, www.sofiedumont.be,
Instagram/Twitter: [sofiechefdumont](https://www.instagram.com/sofiechefdumont), Facebook: [sofie dumont](https://www.facebook.com/sofie.dumont).