

**ALCOHOL**  
**VRIJ**  
**DE COMPLETE**  
**GIDS**

ISABEL BOONS  
ALEXANDER DE BECK

# INHOUD

6	<b>VOORWOORD</b>	
9	<b>DE NUCHTERE NIEUWSGIERIGHEID</b>	
11	Mindful drinken: een groeiende trend	
13	De principes	
15	<b>GESCHIEDENIS</b>	
16	Druivenmost	
17	Het allereerste pintje	
18	Distilleren in de middeleeuwen	
20	De gin craze	
21	De opkomst van koffiehuisen en 'small beer'	
22	De temperancebeweging en drooglegging	
24	Een keerpunt in de perceptie	
25	De eerste moedige pogingen	
26	Alcoholvrij is here to stay	
27	No-Lo	
28	Stroomversnelling	
31	<b>ALCOHOLVRIJ: WHAT'S IN A NAME?</b>	
32	Algemene voorwaarden	
33	België en onze buurlanden	
35	And what about the UK and the US?	
37	<b>BIEREN</b>	
45	Pils en blond	
87	IPA	
101	Fruitbieren	
113	Witbieren	
125	Sportbieren	
133	Amberkleurige bieren	
145	Bruine bieren	
151	Speciale bieren	
179	<b>WIJNEN</b>	
183	Mousserende wijnen	
213	Witte wijnen	
229	Rode wijnen	
245	Rosé wijnen	
253	<b>STERKEDRANK</b>	
259	Gin	
311	Spritz	
321	Rum	
335	Vermout	
345	Amaretto	
351	Whisky	
361	Tequila	
367	Overige dranken	
383	<b>READY TO SERVE</b>	
417	<b>SPARKLING TEA</b>	
419	Acala	
429	Copenhagen Sparkling Tea Company	
437	Muri Drinks	
447	<b>BUITENBEENTJES</b>	
449	OSAN Drinks	
457	Buloo	
461	LESKE	
465	Bôtan Distillery	
477	<b>MUST-VISIT</b>	

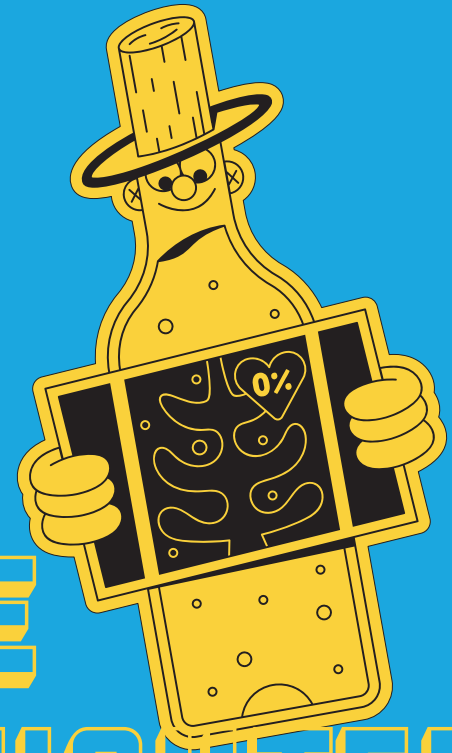
**W**elkom in een wereld waar genot geen compromis vereist, waar plezier en gezondheid harmonieus samenkomen, waar de smaken van het leven bruisen zonder de wazige grenzen van alcohol. Dit boek is jouw gids in het opwindende en groeiende universum van alcoholvrije dranken, een wereld die barst van creativiteit, diversiteit en de belofte van innovatieve smaakervaringen. Of je nu bewust gekozen hebt om alcohol te vermijden, op zoek bent naar een gezonder alternatief, of gewoon nieuwsgierig bent naar wat deze wonderbaarlijke wereld te bieden heeft, dit boek heeft het allemaal.

Alcoholvrije dranken – ooit was het iets voor doorzetters. Lange tijd zat alcoholvrij in een wel heel erg donker verdomhoekje, maar stilaan ontwikkelen alcoholvrije alternatieven zich als de hippe vogels in het drankenaanbod. Zowel de vraag als het aanbod wordt steeds groter. Waar de consumptie van alcohol al decennia tanende is, schieten de verkoopcijfers van alcoholvrij door het dak. Toegegeven, ook voor ons was het geen liefde op het eerste gezicht tijdens die eerste date enkele jaren geleden, maar vandaag worden we omvergeblazen door de veelzijdigheid van deze laatbloeier. Hoog tijd dat ook jij je klaarmaakt voor een eerste afspraak en je laat overdonderen. En geloof ons, het zal niet bij die ene date blijven. Meer nog: wij beloven dat er nadien geen kater zal volgen!

We nemen je mee op een *trip down memory lane*, staan stil bij mindful drinken om je vervolgens een heel arsenaal aan kwalitatieve alcoholvrije drankjes voor te stellen: gaande van bier tot (mousserende) wijn en van spirits tot sparkling tea. We blazen je omver met een schat aan informatie betreffende innovatieve brouwprocessen, verbeterde vinificatie en indrukwekkende distilleermethodes. Afronden doen we met enkele must-visit bars en resto's die alcoholvrij hoog in het vaandel dragen.

Dit boek is voor de eigenninnigen of voor hen die het graag willen zijn. Voor hen die langzaam genieten of net razendsnel indrukken opdoen. Voor hen die op zoek zijn naar inspiratie en informatie. Voor hen die een alcoholvrije periode willen inlassen of net bewuster met een drankje willen omgaan. En uiteraard ook voor hen die ervoor kiezen om als geheelonthouder door het leven te gaan, om welke reden dan ook. Geniet van deze rit boordevol nieuwe en verrassende smaakervaringen! *Cheers to that!*

Isabel Boons en Alexander De Beck



DE  
NUCHTERE  
NIEUWS-  
GIERIGHEID

*‘Gebeurt er iets slechts, dan drink je om te vergeten. Gebeurt er iets goeds, dan drink je om te vieren. En gebeurt er niets, dan drink je opdat er iets zou gebeuren.’*

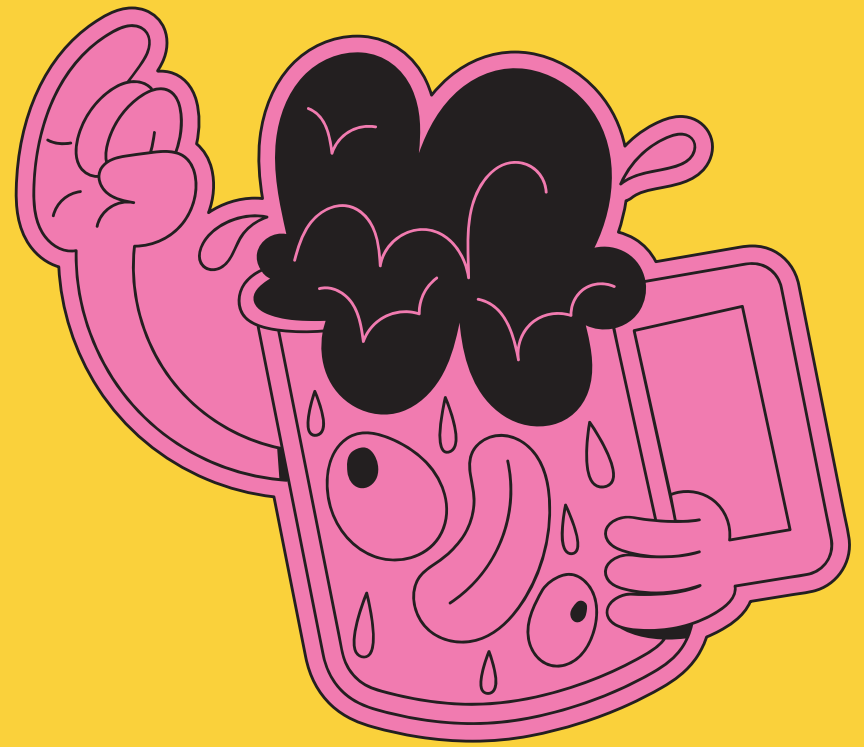
**MINDFUL DRINKEN:  
EEN GROEIENDE  
TREND**

**D**e Amerikaanse schrijver Charles Bukowski kon het niet beter hebben verwoord. Een lunch, babyborrel, verjaardagsfeestje, na een drukke dag op het werk... daar hoort een glaasje bij.

Zo'n goede tien jaar geleden was drinken gewoon pure rock-'n-roll. Dat was het tijdperk waarin je je favoriete muziektijdschrift niet kon openslaan zonder een bandlid tegen te komen dat als volleerde piraat uit een fles rum dronk. En toen Rihanna in 2010 het decennium afsloot met *Cheers (Drink to That)*, dacht vrijwel iedereen dat we dat de komende jaren wel zouden blijven doen. Begrijp ons niet verkeerd, wij houden eveneens van een goed glas wijn, een frisse gin-tonic en ja, af en toe zelfs van een avondje losgaan met een 100% agave tequila. Met andere woorden, wij zijn geen predikers van een compleet alcoholvrij leven. Wat we dan wel willen bereiken met dit boek, hoor ik je denken. We willen vooral een inspiratiebron zijn voor mensen die op zoek zijn naar alternatieven. De laatste jaren is het aanbod aan kwalitatieve alcoholvrije drankjes exponentieel toegenomen. We zien het aanbod in de supermarkten stijgen, speciaalzaken springen op de kar en ook de horeca hinkt niet langer achterop. Brouwerijen investeren fors, wijnmakers komen met steeds betere producten op de markt en creatieve geesten zorgen voor verrassende combinaties. Het zijn niet langer flauwe afkooksels van 'the real deal', maar wel heel erg lekkere drankjes zonder de kater achteraf.

**O**nze samenleving heeft drinken lange tijd voorgesteld als ofwel een noodzakelijke aanvulling op plezier, ofwel als een probleem. Gelukkig zien we dat stilaan veranderen. De ruimte tussen drinken en niet drinken is ontzettend groot en met dit boek willen wij die ruimte opvullen. Studies hebben aangetoond dat bijna de helft van de volwassenen die graag een glaasje (of meer) nuttigen, hun drankgebruik maar al te graag aan banden wil leggen, maar ook niet volledig wil stoppen. Daar komt mindful drinken om de hoek kijken, een beweging in het tussengebied voor degenen die proactief een gezondere levensstijl willen leiden zonder helemaal te stoppen met genieten. Het domino-effect van mindful drinken heeft geleid tot aanzienlijke media-aandacht, invloedrijke figuren die zich richten op nuchterheid, een groter alcoholvrij aanbod op festivals en events, online community's waar mensen tips & tricks delen, diverse apps die je leren om bewuster om te gaan met dat drankje, en noem maar op.

Mindful drinken is meer dan een idee. Het is een beweging. Een gemeenschap die elke dag groter wordt. Net zoals mindful eten een wereldwijde trend is geworden, zien we hetzelfde gebeuren met alcohol. Indien je nog nooit hoorde over de mindfulbeweging, kunnen we dat kort beschrijven als bewust(er) nadenken vooraleer je iets eet of drinkt.



**BIEREN**

**A**lcoholvrij bier is al enkele jaren op de markt, zoals je al kon lezen vanaf p. 16, maar werd lang beschouwd als een soort van toegeving voor mensen die om welke reden dan ook geen alcohol wilden of mochten drinken. Het aroma, het mondgevoel en de finesse waren vaak verre van wat je zou verwachten van een traditioneel bier, bovendien was het nooit de eerste keuze van bierliefhebbers. Vandaag zien we een verschuiving in het bierlandschap en groeit het aanbod aan een razendsnel tempo. Dat wordt niet alleen gestuwd door een groeiend (gezondheids)bewustzijn, maar eveneens door de sterke verbetering van de kwaliteit van alcoholvrij bier. Dankzij moderne brouwtechnieken, nieuwe gistsoorten en de zorgvuldige selectie van ingrediënten slagen brouwers erin om alcoholvrije bieren te produceren die vaak nauwelijks te onderscheiden zijn van hun alcoholhoudende tegenhangers. Zowel gevestigde brouwerijen als nieuwe, gespecialiseerde merken springen op de kar. Die diversificatie heeft de markt uitgebreid en geleid tot een breed scala aan keuzes voor de consument.

## BROUWPROCES

**H**et is niet onbelangrijk om eerst te weten hoe alcohol in bier ontstaat, alvorens die alcohol uit het bier kan worden verwijderd. Alcohol ontstaat in bier door fermentatie. Dat is een biologisch proces waarbij micro-organismen zoals gist suikers omzetten in alcohol (en koolstofdioxide). Alles begint met graankorrels, meestal gerst, die worden gemout. Dat betekent dat de graankorrels worden geweekt in water, waardoor ze ontkiemen. Vervolgens worden de ontkiemde korrels gedroogd in een proces dat mouten wordt genoemd. Het gemoute graan wordt nadien fijngemalen en gemengd met heet water in een proces dat maïschen wordt genoemd. Tijdens dat proces breken de enzymen in het mout de zetmeelketens af tot eenvoudige suikers, zoals glucose en maltose. Dat suikerrijke mengsel wordt wort genoemd. Het wort wordt vervolgens gekookt en voor de smaak- en aromavorming wordt hop toegevoegd. Nadat het wort is gekookt en afgekoeld, wordt het overgebracht naar een fermentatievat. Daar wordt gist toegevoegd, waarna de gist de suikers omzet in alcohol en koolstofdioxide. Hoe meer suikers, hoe meer alcohol.

Om een alcoholvrij product te genereren, filtert men ofwel achteraf de alcohol uit het bier, ofwel voorkomt de brouwer simpelweg dat er alcohol ontstaat tijdens het proces. We lichten beide methodes toe, om jou vervolgens te laten kennismaken met onze alcoholvrije protagonisten.

### Alcohol verwijderen na het brouwproces (fysische methode)

Achteraf de alcohol verwijderen – via verhitting, membraanfiltratie, vacuümdistillatie of omgekeerde osmose – is de gangbare praktijk in de grote brouwerijen. Maar samen met de alcohol verdwijnt jammer genoeg ook een deel van de smaak. De smaakstoffen kun je echter opvangen en vervolgens weer toevoegen. Daarnaast zijn brouwers zeer inventief om het brouwproces bij te sturen en te spelen met ingrediënten om zo toch een alcoholvrij bier te brouwen met een goede smaak. Dat vereist wel state of the art technologie en is dus veelal weggelegd voor brouwerijen die aardig wat kunnen investeren.

#### VERHITTING

Een van de eenvoudigste methodes om alcohol uit bier te verwijderen, is door het bier te verwarmen. Alcohol heeft een lager kookpunt dan water, dus door het bier te verwarmen tot net onder het kookpunt van alcohol (78,37 °C), kan de alcohol verdampen terwijl het water achterblijft. Het resulterende bier zal echter smaakveranderingen ondergaan en kan flauw en saai overkomen.

#### MEMBRAANFILTRATIE

We hadden al gezegd dat alcohol ontstaat door het omzetten van vergistbare suikers in alcohol. Dus een logische methode om alcoholvrij bier te krijgen, is het verwijderen van die vergistbare suikers vóór het gistingsproces. Bij deze methode worden die suikers door een membraan uit het bier gefilterd, waardoor ze niet meer vergist kunnen worden tot alcohol. Dit is echter een duur en gepatenteerd proces en wordt dus niet vaak gebruikt.

#### VACUÛMDISTILLATIE

Hier doorloopt het bier het normale brouwproces, maar wordt door middel van distillatie de alcohol achteraf uit het bier onttrokken. Bij deze methode wordt het bier in een vacuüm-omgeving verwarmd, waardoor het kookpunt van alcohol wordt verlaagd. Zo kan de alcohol bij lagere temperaturen worden verwijderd. De leemte aan smaak en karakter die de verdampte alcohol achterlaat, moeten brouwers vervolgens weer opbouwen. Dat is een heel werkje en een ambacht op zichzelf.

#### OMGEKEERDE OSMOSE

Omgekeerde osmose is een proces waarbij het bier onder druk door een membraan wordt geleid, waardoor water en alcohol van andere componenten worden gescheiden. De alcoholrijke stroom wordt vervolgens verder verwerkt om de alcohol te verwijderen. Dit proces kan de smaak enigszins beïnvloeden, maar minder dan bij distillatie.



### Voorkomen dat er alcohol ontstaat (biologische methode)

Deze manier om komaf te maken met alcohol, is simpelweg voorkomen dat die ontstaat. Deze zogenaamde biologische methode is veel eleganter en heeft de deur geopend voor diverse microbrouwerijen en nieuwe spelers op de markt. Ze vertrekt van gisten die van nature minder alcohol produceren uit de suikers van de gemoute gerst.

### ANDERE GISTSTAM

Er bestaan gistsoorten die ervoor zorgen dat zo weinig mogelijk vergistbare suikers omgezet worden in alcohol. Bierbrouwerijen en onderzoeksinstituten hebben namelijk gewerkt aan het isoleren en selecteren van giststammen die minder alcohol produceren tijdens de vergisting, waardoor de productie van alcoholvrij bier efficiënter wordt en de smaak dichtter bij die van regulier bier komt. Op deze manier kunnen brouwers ervoor zorgen dat er in hun bier niet meer dan 0,3 tot 0,5% alcohol ontstaat. Vergisting vindt plaats op heel lage temperatuur.

### VERKORT GISTINGSPROCES

Zodra de suikers zich willen omzetten naar alcohol, wordt het gistingsproces stopgezet. Dat doet men door de temperatuur opnieuw naar 0 °C te brengen. Hoeveel alcoholpercentage er dan gevormd wordt, hangt af van de giststam. Bij deze methode blijven de smaken behouden.

### MENGEN

Bij dit proces komt er helemaal geen alcohol aan te pas. Er worden verschillende ingrediënten samen gegooid om de smaak van echt bier zoveel mogelijk te benaderen. Deze bieren hebben vaak ook een hele waslijst aan ingrediënten.

# 0,0%

## OORSPRONG

Brasserie des  
Légendes, België

## DRINK

op koelkasttemperatuur  
als dorstlesser en bij  
een romig gerecht met  
witte vis

## CALORIEARM

23 kcal

## VEGAN

## VERKRIJGBAAR BIJ

supermarkt,  
drankcentrales

Bière des Amis wordt uitsluitend gebrouwen met grondstoffen van de allerbeste kwaliteit en nitraatarm water, dat rechtstreeks wordt geput uit de grondwaterlaag van Ath. Brouwerij Brasserie des Légendes maakt gebruik van vacuüm-distillatie om de alcohol op heel lage temperatuur (max. 30 °C) te verdampen. Daardoor gaan de vluchtige aroma's niet verloren en worden de geur- en smaak-eigenschappen van Bière des Amis behouden. Het bier heeft een romige smaak en een verfijnde bitter in de afdronk.

# BIÈRE DES AMIS



# 0,0%

## DOORSPRONG

ISH Spirits,  
Denemarken  
(zie p. 205)

## INGREDIËNTEN

jeneverbes, koriander,  
zeste van sinaasappel,  
zwarte peper en  
andere

## COMBINEER MET

Mediterranean tonic  
met gedroogde  
jeneverbes en zeste  
van sinaasappel,  
of in diverse cocktails

## VERKRIJGBAAR BIJ

speciaalzaken en online

Op basis van jeneverbes, koriander, bittere sinaasappelschil en zwarte peper. Voor deze gin gebruikt ISH zongedroogde jeneverbessen uit Zuid-Europa en korianderzaad uit de Provence, naast peperkorrels, bittere sinaasappel en een uniek distillaat van de schillen van chilizaden om de bevredigende warmte te bieden waar we van houden. Alles komt samen om een vertrouwde – maar alcoholvrije – ervaring te creëren. Nippend is deze gin over het algemeen zeer goed uitgebalanceerd, met gelijkmatige hitte en een mooie verbranding. Verwacht citrus, plantaardige, bittere en brandende tonen met lichte toetsen van komkommer.

300

Sterkedranken

# ISH LONDON BOTANICAL



301

Sterkedranken

# STRYKK NOT GIN



# 0,0%

## DOORSPRONG

Strykk, Verenigd Koninkrijk

## INGREDIËNTEN

jeneverbes, basilicum, rozemarijn en andere

## COMBINEER MET

Indian tonic en een schijfje limoen, of in diverse cocktails

## VERKRIJGBAAR BIJ

supermarkten, drankcentrales, speciaalzaken en online

Strykk, gedistilleerd en gebotteld in het Verenigd Koninkrijk, is gecreëerd door Alex Carlton, drankondernemer en oprichter van Funkin Cocktails. Strykk is expliciet ontwikkeld voor drinkers – het is een alternatief voor sterkedranken, een niet-alcoholische drank. Het is voor drinkers die hun favoriete smaakprofielen en drinkrituelen willen behouden, maar een alternatief zoeken tijdens een avondje uit. Strykk heeft vandaag een vijftal alcoholvrije spirits in hun gamma.

Strykk Not Gin is een zuivere, frisse alcoholvrije drank, gemaakt van een combinatie van jeneverbes, basilicum en rozemarijn. De aroma's zijn kruidig en de jeneverbes haalt de bovenhand. In de smaak krijg je wat citrustoetsen en een hint van rozemarijn.

# 0,0%

## OORSPRONG

Diageo, Schotland

## INGREDIËNTEN

jeneverbes, citrus, koriander, engelwortel en zoethout

## COMBINEER MET

Indian tonic en een schijfje citroen, of in diverse cocktails

## VERKRIJGBAAR BIJ

supermarkten, drankcentrales, speciaalzaken en online

Tanqueray Gin heeft een rijke geschiedenis die teruggaat tot de 19e eeuw. In 1830 begon Charles Tanqueray in Londen met het distilleren van gin. In 1838, na een brand die zijn oorspronkelijke pand vernietigde, herbouwde Tanqueray zijn distilleerderij in de wijk St. Pancras. Hij zette zijn zoektocht naar de perfecte gin voort en in 1839 introduceerde hij Tanqueray London Dry Gin. Tanqueray is door de jaren heen geëvolueerd en heeft verschillende ginvarianten geïntroduceerd, waaronder Tanqueray No.Ten, een superpremium gin met verse citrusaccenten, en Tanqueray Rangpur met de exotische Rangpur-limoen.

Tanqueray 0,0% is de alcoholvrije variant van dit geliefde ginmerk. Deze spirit maakt men op basis van dezelfde ingrediënten die ook voor de klassieke Tanqueray Gin worden gebruikt, waaronder jeneverbessen, koriander, engelwortel en zoethout. De delicate tonen van citrus en jeneverbes worden ondersteund door complexe en aangename botanische toetsen. De aroma's die je extra krijgt in de smaak zijn zoethout, citroenschil en den.

# TANQUERAY



# PENTIRE ADRIFT



## 0,0%

### DOORSPRONG

Pentire Drinks,  
Verenigd Koninkrijk

### INGREDIËNTEN

salie, zeste van  
grapefruit en andere

### COMBINEER MET

Indian tonic en zeekraal

### VERKRIJGBAAR BIJ

speciaalzaken en online

Pentire Drinks is gevestigd in het Verenigd Koninkrijk en is toegewijd aan het produceren van hoogwaardige, niet-alcoholische dranken. Ze richten zich met name op alcoholvrije spirits die de complexiteit en diepte van smaak van traditionele gedistilleerde dranken zoals gin proberen te evenaren, maar zonder de aanwezigheid van alcohol. Hun benadering is gebaseerd op lokale, duurzame ingrediënten die typerend zijn voor de kustgebieden – de merknaam verwijst naar een specifieke landtong in Cornwall. Een van hun prominente producten is Pentire Adrift, dat wordt gepresenteerd als een alcoholvrij alternatief voor gin en vaak wordt omschreven als een complexe drank met botanische smaken, waaronder zeekraal, citrus en jeneverbes. Dit is een goed gemaakte drank, zonder toeters en bellen of fancy trucjes, gewoon een sterke, zelfverzekerde mix van prachtig gekozen smaken. Er zijn heldere aroma's van zeste van pittige grapefruit, in evenwicht gehouden door een sterk kruidige muskus van salie. Het geheel wordt verlevendigd met de frisheid van zeezout en zeekraal. Pentire Adrift is fantastisch in de neus, rond en bevredigend, waarbij de aromaten net zo presteren als in een goede gin. Er zit een lichte zoetheid in de afdronk, hoewel er geen zoetheid in de mix zit.