

# Natuurlijk kraanwater



*12 inspirerende waterrecepten*  
voor extra smaakbeleving bij jouw gerechten

---

**Jij doet er alles aan om tijdens een etentje bij jou thuis overheerlijke gerechten op tafel te zetten. Met bijpassende biertjes of wijntjes. Maar wist je dat je jouw gerechten een extra dimensie kunt geven met kraanwater? De mogelijkheden zijn eindeloos. En vanaf nu kun je dat zelf eenvoudig op tafel zetten. Brabant Water helpt je graag op weg met dit receptenboekje.**

Kraanwater van Brabant Water is van nature al een lekker verfrissend streekproduct. En nu kun je dit nóg lekkerder maken met vers fruit, kruiden of specerijen. In dit receptenboekje hebben we de beste smaakversterkers aan 12 veelvoorkomende gerechten gekoppeld. Zo staan de combinaties overzichtelijk bij elkaar en kun je de smaakervaring van je gerechten gemakkelijk accentueren. Verras jezelf of je familie en vrienden aan tafel met Brabant Water.

---



## BIETJE BIJ BIETJE

### Bieten- en rozemarijnwater

#### Gele biet

½ in partjes gesneden en gegrild

#### Rode biet

½ in partjes gesneden en gegrild

#### Mierikswortel

3 stukjes van ½ cm gegrild

#### Rozemarijn

1 takje

#### Kraanwater

1 liter

### Bereidingswijze:

- Was de bieten goed zodat deze zandvrij zijn.
- Snijd de bieten (rood en geel) in partjes met het loof er nog aan vast.
- Grill de rauwe partjes biet aan beide zijden zodat het grilleffect goed te zien is.
- Was de stukjes mierikswortel goed zodat deze zandvrij zijn.
- Grill de rauwe mierikswortelplakjes aan beide zijden zodat het grilleffect goed te zien is.
- Doe de gegrilde bietenpartjes en mierikswortelplakjes in de karaf.
- Kneus de blaadjes van de rozemarijn door er met de achterkant van een mes voorzichtig op te slaan zodat de smaakstoffen vrij komen.
- Zet het takje rozemarijn ook in de karaf.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



#### TIP

Je kunt bietensap kopen en hier ijsklontjes van maken. Geeft een leuk effect en geeft ook extra smaak.

Waterrecept  
voor gerechten  
met gerookt  
gevoelste



## EEN HINT VAN MINT

### Vijgen-mint-honingwater

#### Rijpe vijgen

2 stuks

#### Mint

3 takjes

#### Bloemenhoning

1 theelepel

#### Warm water

1 koffiekopje

#### Kraanwater

1 liter

### Bereidingswijze:

- Was de mint en laat van 2 takjes de blaadjes aan de steel zitten.
- Van het andere takje pluk je de blaadjes. Rol ze op en sla er voorzichtig met de achterkant van een mes op. Prik daarna het minttakje erdoorheen.
- Schil de vijgen zodat je alleen het mooie rode vruchtvlees over hebt en snijd dit in parten.
- Vul een kopje met heet water en los hier de honing in op.
- Vul de karaf met de vijgenparten, het honingwater, de minttakken en de tak met opgerolde mint.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



#### TIP

Je kunt in plaats van bloemenhoning ook een stroopsoldaattie in de karaf doen of een combinatie van beide. Het stroopsoldaattie lost langzaam op in het water en geeft een zoete smaak en een lichtbruine kleur.

Waterrecept  
voor gebakken  
kipgerechten



# GENIETEN MET GEMBER

Gember- en kruidenwater

## Gember vers

6 plakjes

## Koriander

3 takjes

## Rode paprika

¼ in repen gesneden

## Goudbessen

5 stuks

## Kraanwater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Pluk en was de koriander, laat de blaadjes aan de steel zitten.
- Was de goudbessen en halveer ze.
- Was de rode paprika en snijd in repen, verwijder de zaadjes.
- Was de gember en snijd er 6 dunne plakjes af, laat de schil eromheen zitten.
- Vul de karaf met de gemberplakjes, rode paprikarepen, halve goudbessen en koriandertakjes.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



### TIP

Je kunt eventueel van water gemengd met gemberstroop ijsklontjes maken en deze toevoegen. Het water wordt dan iets zoeter en geliger van kleur.

# LILA LIMO

## Lavendel-limoenwater

### Lavendel

5 takjes

### Limoen

3 partjes

### Komkommer

3 lamellen

### Steranijs

2 stuks

### Kraanwater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Was de lavendeltakjes.
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.
- Was en snijd de limoen in partjes, gebruik er 3.
- Vul de karaf met de komkommerlamellen, limoenpartjes, steranijs en lavendeltakjes.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



Waterrecept  
bij groene  
salade



### TIP

Vul een weckpot of fles voor een kwart met steranijs en vul de rest aan met water. Dit water krijgt zo een sterke steranijsmaak en kun je gebruiken voor in het smaakwater.



## ROZEPEPER

### Limoen-rozen-peperwater

#### Limoen

2 partjes

#### Sereh

1 stengel in lengte doormidden  
gesneden

#### Limoenblaadjes

6 stuks

#### Rozenwater

2 eetlepels

#### Rode peper

¼ in lengte gesneden  
rode peper met zaadjes

#### Kraanwater

1 liter



### Bereidingswijze:

- Knijp de limoenpartjes voorzichtig een beetje uit in de karaf en voeg daarna de partjes toe.
- Kneus de serehstengels door er met de achterkant van een mes op te tikken, zo komen de smaakstoffen beter vrij.
- Doe hetzelfde met de rode peper maar sla niet te hard met het mes op het vruchtvlees.
- Rol de limoenblaadjes op en tik er voorzichtig en zachtjes met de achterkant van een mes op.
- Vul de karaf verder met rozenwater, serehstengels, gekneusde limoenblaadjes en rode peper.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.

#### TIP

Maak eens ijsklontjes met rozenblaadjes. Supereenvoudig en het staat erg mooi in de karaf.



## DE GROENE DORSTLESSER

### Limoen-avocado-dragonwater

#### Limoen

½ in partjes gesneden

#### Avocado

¼ in lange parten gesneden

#### Dragon

1 grote tak

#### Kraanwater

1 liter

### Bereidingswijze:

- Schil de avocado en snijd in dunne lange parten, laat ze in de karaf glijden.
- Knijp de limoenpartjes voorzichtig een beetje uit over de avocadopartten in de karaf en voeg daarna de partjes limoen toe.
- Kneus de dragonblaadjes door er met de achterkant van een mes op te tikken, zo komen de smaakstoffen beter vrij.
- Zet de tak dragon met blaadjes in de karaf.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



#### TIP

Je kunt in plaats van verse avocado ook diepvries-avocado nemen. Deze zijn verkrijgbaar in parten en in helften, deze verkleuren niet maar zijn iets minder sterk van smaak. Vraag ernaar in de supermarkt of bij je leverancier.



# WILD MILD WATER

## Zuring-komkommer-tomaatwater

### Zuring

10 blaadjes

### Komkommer

3 lamellen

### Honingtomaatjes

4 stuks

### Kraanater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Pluk en was de zuringblaadjes, bewaar de steel.
- Rol de helft van de zuringblaadjes samen op tot een bundel, plet ze voorzichtig met de achterkant van een mes en prik er daarna de steel van het zuringtakje doorheen.
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.
- Was en snijd de tomaatjes doormidden.
- Vul de karaf met de komkommerlamellen, honingtomaatjes, opgerolde zuring en als laatste de zuringblaadjes.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



### TIP

Je kunt in plaats van honingtomaatjes ook een mix gebruiken van mini-tomaatjes in de kleuren geel, groen en rood. Dat zorgt voor een leuk kleuraccent.



# FRUITXKRUID

## Cranberry-kruidentwater

### Steranijs

3 stuks

### Mirin

2 theelepels

### Cranberries

10 stuks gedroogd

### Roze peper

10 bolletjes

### Citroentijm

4 takjes

### Kraanwater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Was de tijm en laat de blaadjes aan de takjes.
- Snijd de cranberries doormidden.
- Kneus de roze peperkorrels door ze in een soeplepel te leggen en er met een andere soeplepel in te drukken.
- Vul de karaf met alle ingrediënten.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



### TIP

De gedroogde cranberries kun je vooraf wellen in water. Neem een weckpot of fles en vul deze voor  $\frac{1}{3}$  met cranberries. Vul aan met lauwwarm water en laat zo een halve dag staan. Gebruik deze cranberries samen met het vocht om de karaf te vullen.



## FRIS EN FRUITIG

### Grapefruit-bosbessenwater

#### Gele grapefruit

3 partjes

#### Rode grapefruit

3 partjes

#### Basilicum

2 takjes

#### Bosbessen

12 stuks

#### Kraanwater

1 liter

### Bereidingswijze:

- Was de basilicum en laat van één takje de blaadjes aan de steel zitten.
- Pluk de blaadjes van het andere takje, rol ze op en sla er voorzichtig met de achterkant van een mes op. Prik er daarna het kaalgeplukte basilicumtakje doorheen.
- Snijd de bosbessen doormidden.
- Verwijder de schil van de grapefruits zodat je alleen het vruchtvlees overhoudt.
- Snijd er nu de partjes grapefruit uit, van elk 3 stuks.
- Vul de karaf met alle ingrediënten.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



#### TIP

Maak van grapefruitsap ijsklontjes die je gebruikt in plaats van gewone ijsklontjes.



# VERWENWATER

## Vervenne-fruitwater

### Vervenne/mint

2 takjes

### Komkommer

3 lamellen

### Frambozen

8 stuks

### Lychees

3 stuks

### Kraanwater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Was de vervenne of mint, pluk van 1 takje de blaadjes en bewaar het kale takje.
- Rol de losse blaadjes samen op tot een bundel, voorzichtig pletten met de achterkant van een mes en prik er daarna de steel van het kale takje doorheen.
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.
- Pel de lychees, snijd voorzichtig rond tot op de pit zodat je 2 helften vruchtvlies hebt, gebruik alleen het vruchtvlies.
- Was de frambozen.
- Vul de karaf met de komkommerlamellen, lychee- vruchtvlies, opgerolde vervenne of mint, frambozen en als laatste het takje mint.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



### TIP

Vervenne is niet altijd verkrijgbaar, maar wel erg lekker. Mint is ook prima maar geeft een iets minder frisse dan vervenne. Verse frambozen kunnen soms prijzig zijn. Er zijn ook losse ingevroren frambozen te koop, zowel in de supermarkt als bij de groothandel.



# NIET ENKEL VENKEL

## Venkel-limoenwater

### Venkel

¼ in ringen gesneden zonder loof

### Limoen

½ in partjes gesneden

### Sereh

1 stengel in lengte doormidden gesneden

### Rode peper

¼ van in lengte gesneden rode peper met zaadjes

### Kraanwater

1 liter

## Bereidingswijze:

- Knip de limoenpartjes voorzichtig een beetje uit in de karaf en voeg daarna de partjes toe.
- Kneus de serehstengels door er met de achterkant van een mes op te tikken, zo komen de smaakstoffen beter vrij.
- Zet de stengels in de karaf.
- Doe dit hetzelfde met de rode peper maar sla niet te hard met het mes op het vruchtvlees.
- Voeg ook het gekneusde rode peper partje toe.
- Voeg de venkelringen toe.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



### TIP

Voeg wat Ricard of Pernod toe aan het smaakwater. Dat geeft het water extra dimensie, maar pas op: je voegt hiermee wel alcohol toe en het water krijgt een melkachtige kleur.



## ZOMERS ZOET

### Sinaas-granaatappelwater

#### Bleekselderij

2 stelen met loof

#### Sinaasappel

3 partjes

#### Komkommer

3 lamellen

#### Granaatappel

¼ stuk

#### Kaneelstokje

2 stuks

#### Kraanwater

1 liter

### Bereidingswijze:

- Was de bleekselderij en snijd 1 keer in de lengte doormidden.
- Was de komkommer en haal met een dunschiller of kaasschaaf 3 mooie lange lamellen van de komkommer.
- Was de sinaasappel en snijd in partjes, gebruik er 3.
- Haal de pitjes uit de granaatappel, gebruik alleen de pitjes.
- Vul de karaf met de komkommerlamellen, sinaasappelpartjes, kaneelstokjes, granaatappelpitjes en stelen bleekselderij.
- Voeg wat ijsklontjes toe en vul de karaf met koud kraanwater.



#### TIP

Je kunt van granaatappelsap, verkrijgbaar in supermarkt of groothandel, ijsklontjes maken en deze gebruiken in plaats van gewone ijsklontjes.

Dit receptenboekje is mede mogelijk gemaakt door: Jurgen van der Steen, Culinair Specialist, Kookpunt Oisterwijk.



**brabant** Water  
Altijd. Overal.





<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*



*..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:  
**NL63 RBRB 0943 525 756**

Compressed by

