



Ellen Dekkers – al meer dan 20 jaar vinoblog – weet alles over wijn. Vanaf nu schrijft ze elke maand ook over andere dranken, van bier en likeur tot cocktail.



alcohol & gezondheid

Hoe goed gaat dat samen? Over de nieuwste richtlijnen van de Gezondheidsraad, wijn met lage alcoholpercentages, lambrusco, de beste cocktailbar en licht huisbier.

ALCOHOL PER DAG



Bij ons vakantiehuisje in Drenthe genieten we al heel vroeg in het voorjaar van de eerste zonnestralen. Zodra de zon schijnt, krijg ik acuut rosé-trek! Ben wel tikje verwend en drink alleen rosé met lengte en diepte.

Pfff... dat valt mee. Net een testje gedaan over mijn alcoholgebruik. Niet zomaar een testje, maar een van Jellinek, expert op het gebied van verslavingen. Kun je op jellinek.nl anoniem doen. Ik val nog net in een lage risicogroep voor alcoholverslaving. En dat met meer dan vier dagen in de week alcoholgebruik. Wat blijkt: verslaving zit vooral in de hoeveelheid alcohol per dag. Als je er 's ochtends al naar verlangt en geen dag zonder kunt, is het foute boel. En beter elke dag één glas dan alleen in het weekend vijf of meer glazen. Wat is verantwoord alcoholgebruik? De Gezondheidsraad kwam onlangs met nieuwe richtlijnen. Het advies: géén alcohol of in elk geval niet meer dan één glas per dag. Voorheen mochten mannen er nog twee. Vrouwen

zijn – omdat ze minder lichaamsvocht hebben dan mannen – gevoeliger voor alcohol en moeten het al jaren met maar één glas per dag doen. Meer brengt volgens de raad een verhoogd risico met zich mee op een beroerte en diverse vormen van kanker. Met de stelling dat matig alcoholgebruik positief kan zijn voor je gezondheid zijn ze tegenwoordig veel voorzichtiger. Godzijdank is er voor mij ook positief nieuws, want voor vrouwen boven de 50 met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten kan alcohol een beschermend effect hebben. Laat ik nu precies in die doelgroep vallen... Dit is een van de weinige positieve mededelingen die door meerdere instanties wordt onderschreven. En hoe zit het met wat er verder de afgelopen jaren allemaal wordt beweerd? Wijn tegen Alzheimer? Dat rode wijn helpt tegen overgewicht en de bloedvaten wijder maakt? Dat door alcohol het testosteron bij vrouwen omhoog gaat en bij mannen omlaag? Mijn wijze raad: drink met mate, alleen goede kwaliteit en geniet er optimaal van. Dat is het beste medicijn!

Wim over wijn

Wim houdt van wijn, maar wil niet te veel drinken. Zo blijft wijn iets bijzonders. WIM staat voor: Wine In Moderation. Lees hoe je op verantwoorde wijze nog meer van wijn kunt genieten. De site van Wim staat vol goede tips. wimoverwijn.nl



NIEUWE RICHTLIJNEN, STANDAARD GLAZEN?

Een standaardglas alcoholische drank bevat in Nederland ongeveer 10 gram (12 ml) alcohol. Die hoeveelheid zit in 250 ml bier (5% alcohol), 100 ml wijn (12% alcohol) en 35 ml sterke drank (35% alcohol). Hoeveel alcohol mensen per glas binnenkrijgen, hangt af van het type glas en hoe vol dat glas wordt geschonken. Een mixdrank die in een kort wijdglas wordt geserveerd, bevat doorgaans 20% meer alcohol dan in een lang smal glas. Een groot wijnglas kan 250 ml wijn bevatten, dezelfde hoeveelheid als in 2,5 standaardglazen. Een glas van 330 ml speciaal bier net zo veel als 2 standaardbiereglazen.



PRODUCTIE EN TEKST ELLEN DEKKERS FOTOGRAFIE DANIQUE VAN KESTEREN (PORTRAIT)

3X LOW & 1X NO ALCOHOL



1

EDELSÜSS

WIT uit Duitsland, Rheinhessen: riesling auslese, Teufelspfad, weingut Braunewell € 17,95 markvandewijn.nl

Goed zoet is goud! Dat bewijst Braunewell weer. Zijn auslese komt van 30 jaar oude riesling-stokken, die groeien in de beste wijngaard. Er wordt zeer selectief geplukt. De opbrengst is extreem laag, de kwaliteit extreem hoog. Hier het bewijs hoe onweerstaanbaar aantrekkelijk zoete Duitse wijn kan zijn. De gisting is gestopt bij 100 g restsuiker, 10,4 g zuur en 8,7% alcohol; perfect in balans. Daar hoeft je helemaal niets bij te hebben. Geen eten, geen andere mensen. Alleen jij en deze zoete verleiding! Toch één tip: drink 'm bij een wrap met chili-stoof en ananas-koriandersalsa, pag. 80.



2

LENTEKRIEBELS

WIT uit Portugal: Minho, Allo, Quinta de Soalheiro 2014 € 8,50 okhuysen.nl

De kracht van vinho verde is de frisse stijl en lage alcoholgraad. Vergeet even die simpele niemendalletjes met wat koolstokken, die groeien in de beste wijngaard. Er wordt zeer selectief geplukt. De opbrengst is extreem laag, de kwaliteit extreem hoog. Hier het bewijs hoe onweerstaanbaar aantrekkelijk zoete Duitse wijn kan zijn. De gisting is gestopt bij 100 g restsuiker, 10,4 g zuur en 8,7% alcohol; perfect in balans. Daar hoeft je helemaal niets bij te hebben. Geen eten, geen andere mensen. Alleen jij en deze zoete verleiding! Toch één tip: drink 'm bij een wrap met chili-stoof en ananas-koriandersalsa, pag. 80.



3

BIO-BISTROWIJN

ROOD uit Frankrijk: chinon, Lady Cab, Domaine Grosbois 2013 € 12,95 dewijntherapeut.nl

Cabernet franc op zijn aardigst! Of je nu een lady bent of een stoere vent, deze wijn flirt met iedereen. Nicolas Grosbois vindt zijn cabernet franc uit 2013 wat vrouwelijke trekjes hebben. Rood zo soepel als een hoepel en licht als een veertje. Biologisch geteeld en opvallend laag in alcohol. De perfecte bistrowijn bij boerenbrood, charcuterie en geitenkaas. En dan de boel weer eens lekker ouderwets uit de hand laten lopen. Want van deze Cabernet lust ik wel pap! En de dame op het etiket ook... Lekker bij fettucine met pompoen, doperwtten en pancetta-pagrattato, pag. 48.



4

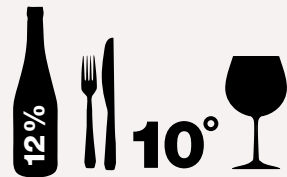
ECHT WAAR: 0%

WIT uit Zweden: Barrels & Drums, chardonnay € 6,95 la-source.nl

Franse chardonnay zonder een grammetje alcohol. De Zweedse makers van Barrels & Drums geloven in een goede kwaliteit basiswijn. Waar ze de alcohol uit laten halen volgens een speciale techniek. Niet te vergelijken met wijn, maar wel een alternatief voor allerlei zoete sapjes. Met maar een tikje zoet en genoeg frisheid. Het suikerpercentage is lager dan van de meeste alcoholvrije wijn. Past wonderwel bij veel vegagerechten, licht gekruide oosterse kip, schaal- en schelpdieren en vis, bijvoorbeeld de botermalse zalm met avocado-caesarsaus & geroosterde broccoli, pag. 81.



4x wijn op tafel



GROENTE & KIP

ROOD Frankrijk, vin de savoie, gamay, Domaine Pascal & Annick Quenard

€ 13,50 geluksdruif.nl

ALCOHOL 12%

SERVEERTEMPERatuur 10-12°C

GLAS Klein tulpvormig glas.

LEKKER BIJ Groente, lichte vleesgerecht, kaasfondue.

RECEPTEN Parelgortrisotto met paddenstoelen en babyboerenkool (pag. 50), fettuccine met pompoen, doperwt en pancetta-pangrattato (pag. 48), Marokkaanse spinazie met scharrelkip (pag. 80).

SMAAKT ALS de eerste wilde aardbeitjes uit het bos. Zeer fruitig. Recept: oude stokken, hoog gelegen wijngaarden, natuurlijke gisten, gemaakt zoals beaujolais volgens de maceration semi-carbonique, weinig sulfiet, laag alcohol en een zeer gepassioneerd wijnstel. Bravo!



VLEES & BONEN MET SALIE EN ROZEMARIJN

ROOD Italië, Montepulciano d'Abruzzo, Illico, Illuminati

€ 9,75 sauterwijnen.nl

ALCOHOL 13,5%

GLAS Middelgroot wijnglas.

SERVEERTEMPERatuur 14-16°C

LEKKER BIJ Lamsvlees, bonenschotels, gegrilde groente met mediterrane kruiden. Past bij zeer uiteenlopende smaken!

RECEPTEN Boerentenen met spek, ui en salie (pag. 42), Goulashsoep met varkensvlees, bonen en boerenkool (pag. 64), Koreaanse bibimbap (pag. 50), groentestamppot met biefstuk en ui (pag. 81), andijviestamp met slavinken en rozemarijn-vinaigrette (pag. 90).

SMAAKT ALS Een Italiaan met stijl. Vol en harmonieus, beschaafd en plezierig. Het hout, kersenachtige frisse fruit, de rijpe tannine, heeft alles in huis om vrienden te maken aan tafel. Supergastronomisch!



OOSTERSE GROENTE & KIP & ZALM

WIT Spanje, La Mancha, verdejo, Wolk

€ 6,75 neleman.org

ALCOHOL 12%

SERVEERTEMPERatuur 8°C

GLAS Klein tulpvormig glas.

LEKKER BIJ oosters gekruide vis, kip of vegetarisch.

RECEPTEN Japanse kippensoep met noedels & tofoecroutons (pag. 62), groentekedgeree met vegagehakt (pag. 81), zalm met avocado-caesarsaus & geroosterde broccoli (pag. 81). Maleisische vis in bananenblad (pag. 84).

SMAAKT ALS Rijpe meloen in de Spaanse zon! Wij Nederlanders zijn dol op verdejo. De druif met een gul parfum en volfrisse tropische fruitsmaak. De verdejo van Wolk (100% biologisch) is een grote pleaser. Rond en zacht. Volslank, oftewel een beetje mollig en juist daarom zo goed bij de oosterse keuken.



VIS & KAAS

WIT Frankrijk, Bourgogne, Viré Clessé, Domaine des Gandines

€ 13,99 bythegrape.nl

ALCOHOL 13,5%

SERVEERTEMPERatuur 12°C

GLAS Middelgroot glas met een wat bollere buikje.

LEKKER BIJ Alles uit het water, jonge witschimmelkaas en geitenkaas.

RECEPTEN In olie gekonfijte scholfilet met prei en olijven (pag. 104), dorade met kruiden uit de oven (pag. 105).

SMAAKT ALS Een chique, witte bourgogne. Viré-Clessé ligt in het zuiden van de Bourgogne. Zeer smakvolle chardonnay (100% biologisch). Zuiver en – zoals een goede bourgogne hoort te hebben – citroenfrisse zuren en mineraliteit. Door een extra lange rijping met gisten heeft de wijn ook een mooie rondheid. Een sausje bij de vis zal hierbij dan ook prima gaan.



pure lambrusco!

De Etrusken dronken al wijn van lambrusco-druiven. Zo'n lange geschiedenis en dan zo'n slecht imago, dat verdient deze ooit zo populaire bruisende wijn van de lambruscodruif niet! Dit robuuste ras uit midden-Italië was jarenlang erg in trek vanwege de uitzonderlijk hoge productiviteit. Het werd een goedkoop massaproduct, de oude technieken verdwenen. Gelukkig bestaat klassieke ambachtelijke lambrusco nog steeds. Hierbij staat het koolzuur door een tweede gisting op fles. Deze wijn heeft serieuze zuren en volwassen tannine

en minimaal 11% alcohol. Kleine producenten werken nog op deze manier, grote producenten en coöperaties maken moderne lambrusco. De bubbels ontstaan door een tweede gisting op grote tanks (charmatmethode). Lambrusco is er in rood, wit en rosé, van zoet (amabile) tot gortdroog, stil en bruisend. De goede zijn om je vingers bij af te likken en perfect bij pasta bolognese met parmezaan. **GLAS** Niet te groot, tulpvormig wijnglas of coupe. **SERVEERTIP** 12°C.

Midden-Italië * bruisend
* dieproud * amabile (zoet)
& secco



100% AMBACHT

Wijnmaker Lorenzo Simoni is een 'kleine' lambrusco-producent die nog wijn maakt op traditionele wijze. Streng selectie in de wijngaard, alleen de beste lambrusco-graspárossadruiven. En tweede gisting op de fles, waarbij hij een eigen methode heeft om het depot te verwijderen. Hij werkt biologisch, houdt de opbrengst laag en voegt geen sulfiet toe. Beter kan eigenlijk niet voor zijn doel; een goede lambrusco. Serieus sap! Vol rood fruit, zeer geconcentreerd. Veel zuren, maar hele mooie zuren. Zó spannend, zó anders! Probeer 'm bij bieten-kossoep (pag. 72). Mijn maag gaat ervan knorren. A tavola!

Lambrusco graspárossa di castelvetro, 11,5%, Cavaliera, € 9,95 dewijntherapeut.nl

GROTE JONGEN!

Chiarli is de bekendste en de best verkopende lambrusco-producent. In 1860 maakte Cleto Chiarli al zijn eerste lambrusco in Modena. Zij waren de eerste die in 1958 overgingen op de charmatmethode. Modern, groot en lekker! Vooral de lambrusco-graspárossa. Bruisende kersen en bessen en goed droog met 10% alcohol. Nooit gedronken? Probeer hem eens bij pizza met zwarte olijven, tomatensaus, parmezaan en mortadella. Maar ook bij rivierkreeftjes met paprika en chorizo (pag. 105). **Lambrusco graspárossa di castelvetro, Chiarli 1860, € 6,99** Gall & Gall



STERK SPUL ETC...

& bier

GEMBER
+
TONIC
+
CHILIPEPER

Olala! Pimento heeft het! Eindelijk iets zonder alcohol dat je kunt drinken bij pittig Indiaas, kruidig oosters en vlammend Mexicaans. Geen suikerbom, maar verfrissend pittig en licht bruisend. Gemaakt van gember, tonic, chilipeper, grapfruit, limoen, ginseng en oregano. Trouwens... als mixdrank is de pimento ook niet verkeerd. Een scheutje gin, rum, wodka of tequila erbij is dubbel olala! Laat je inspireren door recepten op pimentodrink.nl.



LEKKER HUISBIER & ALCOHOLVRIJ BIER

Voor het lekkerste huisbier ben je bij restaurant-biercafé Rootz in Den Haag en Scheveningen aan het goede adres. Een deskundig panel, waaronder de master-biersommelier Fiona de Lange, verkoos het **rootz blond als beste huisbier** in de categorie licht. Nummer twee werd het bier **ramses z'onder baard** van ramses bier (4,8%) huisbier van restaurant & café Z'Onder Zeil in Steenberg. **Spieghels bier** van Brouwerij Pronck (5,7%) bij De Twee Spieghels in Leiden werd nummer drie. We vroegen meteen aan Fiona de Lange of er ook lekkere alcoholvrije bieren zijn. Haar favorieten zijn Amstel 0.0 en Bavaria 0.0. De 0,5% bieren hebben wel een spoortje alcohol. Deze alcoholarme bieren smaken volgens haar meer naar bier, want alcohol draagt de smaak en versterkt deze ook. In Duitsland mag alcoholvrij bier alcoholvrij worden genoemd als er tot 0,5% alcohol in zit.



SUPERZACHTE WODKA

Anders dan bij distillaten als whisky of oude jenever, waar de turf of het aantal jaren houtlagering de smaak bepalen, hoort een goede wodka neutraal van smaak te zijn. Zuiver, helder, kleur- en geurloos. De kwaliteit zit hem in de zachtheid! Nogal wat Nederlandse distillateurs maken wodka (Nederlandse en Poolse schrijfwijze) of vodka (Russische schrijfwijze). Voor wodka van topkwaliteit is een topdistillatieproces nodig, zoals bij distilleerderij Nolet in Schiedam. Zij produceren Ketel One vodka, een distillaat van 100% tarwe. De eerste en de laatste 100 liter van elk distillaat worden verwijderd, want die zijn te hard of te zwak. Alleen de kern van elk distillaat wordt gehouden om de beste en meest vloeiende wodka te krijgen. € 27,50. ketel1.nl



ROTTERDAMS HUISELIJK? NOAH!

Hoe ziet de beste cocktailbar van Nederland eruit? Een oergezellige huiskamerbar in een statig wit pand op de hoek van de Oude Haven in Rotterdam. Met Tom Cruise aan de muur die met een vette dikke knipoog verwijst naar eighties-film Cocktail, is Noah niet zo'n typische hippe cocktailbar. Noah is ruiger, losser. Gerund door de twee ervaren bartenders Erikson Almeida Lima en Hani Asfdaai. Niets is ze te dol! De kaart neemt je mee door de geschiedenis van de cocktail: van de drooglegging in de jaren twintig naar het tijdperk van de tropische tiki's, gevolgd door hedendaagse favorieten. Klassiekers krijgen een eigenwijze twist en ze zijn hier niet bang voor nieuwe experimentjes. De koks serveren haute cuisine-streetfood met bloody mary-ketchup. In de weekends kan er gedanst worden op muziek uit de jaren 80 en 90. Nog geen jaar open en nu al de Gouden Strik gewonnen, de prestigieuze prijs voor en door bartenders. Noah Bar Restaurant, Wijnhaven 3, Rotterdam, 010 213 17 66.

cocktail van de maand



BLOODY MARY = MARY OR MARY?

Is de cocktail nu vernoemd naar Hollywood-actrice **Mary Pickford** of naar de wrede Engelse **queen Mary I** vanwege haar bloedige acties? Niemand weet het zeker... de geschiedenis van de bloody mary-cocktail startte in 1921. De bleekselderijstengel als garnering kwam pas in 1960. Een vrouwelijke gast in de Pump Room van het Ambassador East Hotel in Chicago kreeg haar bloody mary geserveerd zonder roerstokje. Ze pakte een celery stick van een 'garnish tray' en gebruikte die 'to stir the drink'.



BLOODY OF VIRGIN MARY

SMAAK Frisse lichte cocktail. Je kunt hem zo gezond (zelfs zonder wodka = virgin mary) en zo spicy maken als je wilt. Bekend als de anti-kater cocktail, als ontbijt 'the day after'. Maar of het werkt?

SERVEER Vul een longdrinkglas half met ijs. Schenk eerst de wodka, tabasco en worcestersaus in het glas, dan de tomatensap en het citroensap. Kort roeren met een barlepel. Garneren met vers gemalen zwarte peper, basilicumblad en selderijstengel. In plaats van selderij een prikker tomaat, basilicum met een gegrilde garnaal of een bolletje mini-mozzarella!

INGREDIËNTEN (1 DEEL = 30 ML)

tomatensap (2,5 deel) / wodka (1 deel) / worchestershire saus / citroensap (1 barlepel, ± 5 ml) / tabasco / 1 blaadje basilicum / zwarte peper / garnering: selderijstengel