



DRINK — BOOK —

Täida klaas millegi heaga

Väljaandja Drink Revolution
© Drink Revolution
www.drinkrevolution.global
weare@drinkrevolution.global

Disain: Every Single Moment
Paigutus: Kristina Sperkova
Tekst: Kristina Sperkova, Maik Dünnbier
Tõlge: Triinu Prants (MTÜ Juvente)
Toimetus: Liina Tarvis

Retseptid: IOGT International liikmesorganisatsioonid
Pildid: Teresa Ranc, Dzenan Hajrovic, Martins Kubulnieks, Vindula Perera ja Kristina Sperkova

Drink Revolution on IOGT Internationali kampaania
Kontaktandmed IOGT Internationalis:
Kristina Sperkova
Kristina.sperkova@iogt.org
Twitter: @kristinsperkova
+46 72211 3070
© IOGT International, Stockholm, Rootsi, juuli 2016.

Julgustame raamatus sisalduvat kasutama (me arvame, et see peaks olema kohustuslik igal peol), et kõigil oleks alati klaasi millegagi uuesti täita.
#RefillTheGoodStuff

SISU LOEB



	<i>Drinkide lehekülg</i>	<i>1</i>
	<i>Victory</i>	<i>3</i>
	<i>Belong</i>	<i>5</i>
	<i>Groupie</i>	<i>7</i>
	<i>Mingle</i>	<i>9</i>
	<i>Unstoppable</i>	<i>11</i>
	<i>Vacay</i>	<i>13</i>
	<i>True Love</i>	<i>15</i>
	<i>Bonfire</i>	<i>17</i>
	<i>Refill</i>	<i>19</i>
	<i>First step</i>	<i>21</i>
	<i>Asana</i>	<i>23</i>
	<i>Reset</i>	<i>25</i>
	<i>Toostide lehekülg</i>	<i>27</i>

DRINK DRINK DRINK

Õnnitlused! Meil on sinu üle hea meel. Su elus paistab päriselt olevat asju, mis hästi lähevad. Kasvõi see, et hoiad käes seda imelist raamatut.

Tere tulemast 21. sajandi parima joogiraamatu seltskonda!

See on ainuke raamat, mis varustab sind silmapaistvate jookidega igaks sündmuseks ja tundmuseks.

Vajad jooki, mis elevust tekitaks? Siin on see olemas!

Vajad jooki, millega lõõgastuda? Tuleme appi.

Soovid midagi täiuslikku ägedatele pidudele? Meil on jook, millega saad veeta õhtu, nädalavahetuse või terve nädala – ükskõik, kui kaua pidutsed.

Eelistad pigem lõkke ümber matkaseiklustest jutustada ja vajad jooki, mis meeleoluga sobiks? Siin raamatus on see olemas ja rohkemgi veel.

Asi on suurepärares jookides ja alkoholis kohe üldsegi mitte. Me tahame, et sa jooksid. Ja naudiksid. Ja jooksid veel. Ja naudiksid veel! Me tahame, et sa klaasi millegi heaga täidaksid – iga sündmuse ja emotsiooni puhul

12 unikaalset retsepti igalt poolt maailmast toovad selle maagia sinu ellu!

Kas oled valmis jooma? Ja siis **klaasi taas millegi heaga täitma?**







KOOSTISOSAD & JUHISED

APELSIN	
KURGIST	1
INGVERIT	1/3
PIPARMÜNDI LEHTE	1 TL
GASEERITUD VETT	3 P
	1 L

VIIUTA APELSIN JA KURK ÕHUKESTEKS
RINGIKESTEKS. RIIVI 1 TL INGVERIT. SEGA APELSIN,
KURGIVIIUD, INGVER JA PIPARMÜNDILEHED
GASEERITUD VEEGA KANNU. JA LÕPUKS KAUNISTA,
ALATI KAUNISTA!

Victory

Võit. Ükskõik missugune. Väike igapäevane võit, kui tööle sõites on ainult rohelised tuled, natuke suurem võit, kui lõpetad oma elu esimese 10 km jooksu, või siis hoopis üks päris SUUR võit, kui saad stipendiumi oma unistuste ülikooli. Need ongi situatsioonid, kus tuleb haarata üks Victory! Sa võid seda juua üksi, kui kedagi pole läheduses, või hoopis pundi oma kõige lähedasemate inimestega, kes on sind pidevalt toetanud. Victory värskel apelsini, kurgi ja ingveri maik aitab ideaalselt hetkes püsida. Mündilehed mullivees rõhutavad, et täna oled just sina staar! See väärrib tähistamist ja sina väärid tähistamist!





KOOSTISOSAD & JUHISED

LEEDRIÕIESIIRUPIT
POOL LAIMI
INGVERIJOOKI
PIPARMÜNDILEHTE
JÄÄD

20 ML

20 ML
6 PCS



SEGA MÕNED MÜNDILEHED JA LEEDRIÕIESIIRUP
JÄÄGA. LISA VÄRSKELT PRESSITUD LAIM
NING KÕIGE LÕPUKS INGVERIJOOK. GARNEERI
MÜNDILEHEKESE JA LAIMIKETTAGA. JA LÕPUKS -
KAUNISTA, ALATI KAUNISTA!

Belong

Kuulumine. See jook on nende mõnusate pühapäevaste hiliste hommikusöökide auks, millel käiakse vähemalt korra kuus, kui ilm lubab. Seda juuakse väljas, uhkes pisikeses kohvikus või restoranis. Leedriõite ja piparmündi imeline segu tekitab sinus selle erilise kuulumise tunde. Seega ei joo sa seda kunagi üksi, muidu see seotuse tunne sulle lihtsalt ei mõju. Kuid kui sa alustad lobisemist oma parimate sõpradega, ei saa sa enam põgeneda selle suurepärase teadmise eest, et on olemas inimesed, keda sa armastad ja kes armastavad sind, inimesed, kellele saad loota, kes hoolivad ja panevad sind mõistma, et oled osake millestki suuremast.

*Your vibe
attracts
your tribe*





KOOSTISOSAD & JUHISED

KOOKOSPIIMA
VAARIKAT
VAARIKASIIRUPIT
POOL VIRSIKUT
PIPARMÜNDILEHTE

20 ML
10 PCS
10 ML

1-2

VALA SEE JOOK KOKKU KIHTIDENA. ALUSTA
VAARIKASIIRUPIGA, SEEJÄREL LISA KOOKOSPIIM JA
SIIS PURUSTATUD VAARIKAD. LÕPUKS KAUNISTA
VIRSIKULÕIGU JA PIPARMÜNDIGA. PEA MEELES:
ALATI KAUNISTA!

Groupie

Groupie. Kiiremini, kõrgemale, kaugemale. See jook laseb sul tunda imestust inimeste imelisuse üle. See laseb sul olla vaimustatud kellegi suurepärasest sooritusest ja emotsioonid avalduvad neil virgutavatel hetkedel iseenesest. Groupie'ga saad kaasa elada otse suurel areenil või televiisori ees koos sõpradega, kes teavad täpselt, mida sa tunned, kui sinu lemmiktiim skoorib või lemmiklaul kõlab. Tänu vaarika, virsiku ja kookose pehmele segule on Groupie keskkonna suhtes tundlik. Kuid see jook mõjub ainult koos mängu või kontserdiga, olgu see siis koduse teleka või avaliku ekraani ees või suurel areenil või festivalil.





KOOSTISOSAD & JUHISED

HAPUT KIRSIMAHLA	0,1 DL
LAIM	1
AGAAVISIRUPIT	1 TL
GASEERITUD VETT	0,3 DL
LAIMISEKTOR	1
KIRSSE, VAARIKAI	10 TK
JÄÄD	

SEGA OMAVAHEL KIRSIMAHL, LAIM, MARJAD JA AGAAVISIRUP. TÄIDA KLAAS JÄÄGA, LISA MAHLASEGU JA LÕPETUSEKS GASEERITUD VESI. SERVEERI KÕRREGA JA KAUNISTA (ALATI KAUNISTAD) MARJADE JA

Mingle

Suhtlemine. Small talk. Viisakusfraasid. Tuttavad näod, aga tundmatud inimesed. Kas peaksid jääma või lahkuma? Suhtlemine on tihti päris piinlik. Kõik paistavad üksteist tundvat. Kuidas läheneda? Kuidas kuuluda? Mis on üldse huvitav vestlusteema?

Mingle'it käes hoides neid probleeme nagu polekski. Kui sul on Mingle, on sul ka enesekindlus. Kui see ühtlane segu kirsist ja agaavist su kurgust alla voolab, tunned sa end mugavalt, sotsiaalselt, omas elemendis. Mingle'iga on kõik jõulupeod, viisakusvisiidid ja piinlikumadki üritused kui lapsemäng.





KOOSTISOSAD & JUHISED

KÜPSET BANAANI
MEELEPÄRASEID MARJU
AGAAVISIIRUPIT
MANDLIPIIMA
APELSINIMAHLA
MARJA

3
20
2 SL
50 ML
30 ML
5 PCS

PANE KÕIK KOOSTISOSAD BLENDERISSE JA LASE
UMBES 30 SEKUNDI JOOKSUL ÜHTLASEKS. VÕID
KOHE SERVEERIDA, AGA ÄRA UNUSTA – ALATI
KAUNISTA!

Unstoppable

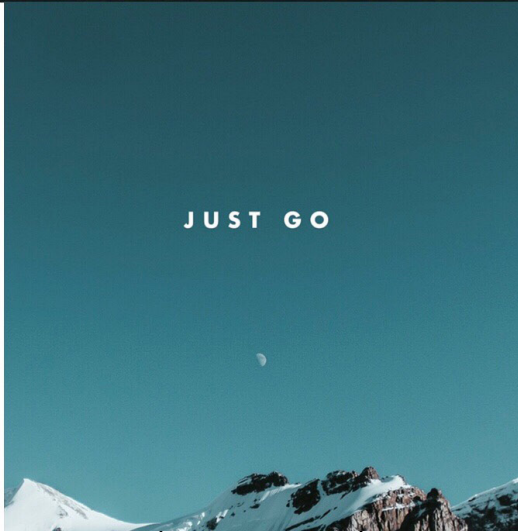
Peatamatu. Sa said hakkama! Sa läbisid kõik need eksamid, elasid üle loendamatud ärkvel oldud ööd ja kaitsesid oma diplomitöö. Sa panid täiega ja elevus justkui sumiseks su rinnas. Sa oled valmis järgmiseks väljakutseks. Mis see on? Kuhu sa lõpuks jõuad? Kes jõuab koos sinuga? Kõige ideaalsem jook nende tunnetega hakkama saamiseks ongi Unstoppable. Marjade, banaanide ja mandlipiima unikaalne koostis paneb sind tundma, nagu oleksid maailma tipus. Ületamatu. Peatamatu. Täiesti kindel, et su elu jookseb paika! Joo seda kõigi nendega, kes on olnud osa sinu teekonnast. Kõige hea terviseks praegu ja tulevikus!



DISCOVER



JUST
START



JUST GO



RUN WILD



INGREDIENTS & DIRECTIONS

ARBUUSIKUUBIKUID	1 L
SIDRUNI/LAIMIMAITSELIST	
KARASTUSJOOKI	
TASSI VÄRSKET LAIMIMAHLA	2,5 DL
VÄRSKET PIPARMÜNDILEHTE	1/4
PURUSTATUD JÄÄD	2

PURUSTA BLENDERIS ARBUUS, LISA JUURDE
PURUSTATUD JÄÄ, KARASTUSJOOK JA LAIMIMAHL
NING JÄTKA BLENDERDAMIST, KUNI SEGU ON
ÜHTLANE. SEGA HULKA VÄRSKE PIPARMÜNT JA
VALA KLAASIDESSE! KAUNISTA (ALATI KAUNISTAD!)

Vacay

Puhkus. Lõpuks! Kõik need pingelised töönädalad! Sa oled stressis, sul on pea laiali otsas. Sul on vaja aeg maha võtta – üksi, oma kallima või lähedaste sõpradega ühes mõnusas kohas, kus kõige raskem otsus on, kas jalutada rannas või jääda võrkiike lemmikraamatut lugema. Juba Vacay'd käes hoides tunned end palju rahulikumalt. Kui selle joogi arbuusi-mündi värskust päikeseloojangu ja lainete kohina taustal rüüpad, tuleb sulle meelde, miks sa elu armastad!





KOOSTISOSAD & JUHISED

ÕUNAMAHLA
SIDRUNIMAHLA
SIDRUNIJOOKI
VAARIKAMAHLA
JÄÄKUUBIKUID

80 ML
20 ML
80 ML
20 ML



PANE JÄÄ KLAASI NING VALA KÕIK TEISED KOOSTISOSAD PEALE SIIRUPI JÄÄLE. LÕPUKS VALA HULKA KA SIIRUP. SERVEERI KÜLMALT. JA... KAUNISTATULT!

True Love

Tõeline armastus... „Ja nad elasid õnnelikult elu lõpuni.“ Seda jooki pead sa jagama inimesega, kes paneb sind tundma erilisemana kui keegi teine. Inimesega, kes näeb, milline sa tõeliselt oled, ja kes võiks sulle kuu ja tähed taevast alla tuua. Kui sa hoiad klaasitäit True Love'i ja vaatad armastatu silmadesse, siis tead, et see, mis teie kahe vahel on, on midagi erakordset. Midagi väljaspool kujutlusvõimet. Väike lonks karget õuna, vaarika ja sidruni segu paneb sind keset imelist armastuse tunnet hõljuma. Ja teie südamed tuksuvad natuke kiiremini, samas rütmis.





KOOSTISOSAD & JUHISED

ÕUNAMAHLA
POOL ÕUNA
ÜKS BANAAN
TOPSITÄIS MAASIKAD
AGAABI (KUI SOOVID)
TSILLIT

100 ML



1 SL

BLENDERDA KÕIK KOOSTISOSAD, KUNI SEGU ON
ÜHTLANE. KUI TAHAD PROOVIDA MIDAGI UUT, LISA
TSILLIT (KOGUS SÕLTUB SINUST). JA ONGI
VALMIS! OOT... ÄRA UNUSTA KAUNISTADA!

Bonfire

Lõkketuli. Sa haarad selle joogi järele, kui õhk on karge ja lõkkest lendab sädemeid. Sa vaatad leekidesse, rahul, sooja teki sisse mässitud, ja kuulad oma sõpru laulmas laule, mida nad alati laulavad. See kõik tundub, nagu elu võtaks pausi ja ootaks, et sa seaksid oma mõtted korda, tunneksid kõiki tundeid ja hingaksid veidikeseks hästi sügavalt. Bonfire'i karge segu marjadest, puuviljadest ja tsillist paneb sind tundma, et oled endaga harmoonias ning ümbritsetud hingesugulastega. Ja sa tead, et nad on alati seal, valmis sind pöödma, valmis sind õpetama, valmis sind kuulama. Nad on nii lähedal kui ka kaugel – täpselt seal, kus vaja.

ARE *You* ONE OF
THOSE PEOPLE
WHO BRING OUT
the best IN YOU?



KOOSTISOSAD & JUHISED

PALLIKEST MELONIST	3
PIPARMÜNDILEHTE	4-6
KURGIVILU	3
ANANASSIMAHLA	100 ML
GASEERITUD VETT	200 ML
JÄÄD	

SEGA OMAVAHEL PIPARMÜNT, 2 MELONIPALLIKEST JA KURGIVILUD. LISA JÄÄ JA ANANASSIMAHL. SHEIGI JA VALA KLAASII VALA ÜLE GASEERITUD VEEGA JA KAUNISTA (ALATI KAUNISTAD) MELONIPALLIKESE JA MÜNDIGA!

Refill

Refill. Juua vastutustundlikult? Mida? Mõõdukalt? Teed nalja, jah? Las pidu käib edasi, vala klaas uuesti täis. Kellele meeldiks vastutada, kui on nii lõbus? Refill sobib kõigiks pidudeks ja tähistamiseks. See on olukordadeks, kus sa ei taha loendada, kus aeg on ebaoluline ja kõik, mis loeb, on hetk ja selle põnevus. Ananassi, kurgi, piparmündi ja meloni segus peitubki Refilli eriline mõju: kõhuvalu ainult siirast naerust, valusad lihased ainult kogu öö tantsimise tõttu, tühi telefoniaku ainult sellepärast, et tegid selfie'sid kõigi ägedate inimestega, unepuudus ainult tänu sellele, et pidutsesid terve nädalavahetuse. Täida klaas uuesti millegi heaga. Mäleta häid asju.





KOOSTISOSAD & JUHISED

HIBISKI ÕISI	30 G
KANEELIPULK	1
NELKPIPART	50 G
KÜLMA VETT	1 L
SUHKRU-/AGAAVISIIRUPIT	40 - 60 ML
JÄÄD, VAARIKAIK KAUNISTAMISEKS	

SEGA KÕIK KOOSTISOSAD PEALE SIIRUPI SUURES KANNUS. JÄTA ÖÖKS KÜLMA SEISMA. JÄRGMI-
SEL PÄEVAL KURNA JA LISA MAITSEKS SIIRUPIT.
SERVEERI KAUNISTATULT JÄÄ JA VÄRSKETE
VAARIKATEGA!

First step

Esimene samm. Siit ta tuleb! Sa vastutad uue elu eest. Ühe väikese inimese elu sõltub täielikult sinust. Ta on märk sinu armastusest ja kõigi sinu emotsioonide allikas. Sa ei ole seda kunagi varem teinud. Kuidas sa hakkama saad? Seda väikest rõõmupundart käte vahel hoides imestad, kust kogu see armastus tuleb. Sa ei teadnud, et üks inimene on võimeline nii palju armastama. Sa oled kõigist neist tunnetest veidi ülekoormatud, kuid samas on need nii virgutavad. Klaasitäis First Step'i sobib ideaalselt ja aitab sul end selle seikluse alguses kindlalt tunda. Hibiski ja kaneeli maitse lihtsalt ütleb, et kõik läheb hästi! Veel paremini kui hästi – suurepäraselt!





KOOSTISOSAD & JUHISED

KÜLMUTATUD BANAANI	2
MANDLIPIIMA	2,5 DL
KÜLMUTATUD MUSTIKAID	1,5 DL
SINIST SPIRULINAT	1 SL
AGAAVIPULBRIT	1 SL

SEE ON LIHTNE. BLENDERDA KÕIK KOOSTISOSAD, KUNI SEGU ON ÜHTLANE. TEE SEDA MÕTTEGA JA VÕTA AEGA, SEST SIIN POLEGI TARVIS MIDAGI ROHKEM TEHA. ONGI VALMISI ISEGI KAUNISTADA POLE VAJAJ!

Asana

Asana on see, mis toob keset igapäevast kiirustamist su meeltesse rahu. Banaani, sinise spirulina ja mustikate kooslus teeb imesid. See täidab selle tühjuse, mida sa mõnel päeval tunned. Ja see tühjendab su mõtted, kui kõigil ülejäänud päevadel kõik justkui keerleb. Kõige parem on Asanat juua istudes, instrumentaalne muusika taustaks mängimas. Ideaalne ümbrus on spaa moodi ruum, puhas ja soe, naturaalsete toonidega, vesi üle kivide voolamas. Seda jooki on parim nautida üksi. Proovi seda ja tunned end kui harmoonia ise.





KOOSTISOSAD & JUHISED

KOOKOSPIIMA	2 SL
KÜLMUTATUD ANANASSI TÜKIKESI	1,5 DL
MANDLI- VÕI SOJAPIIMA	2 DL
SUHKRUT	1 TL

PANE KÕIK KOOSTISOSAD BLENDERISSE JA SEGA,
KUNI SEGU ON ÜHTLANE – IMELINE! JA LÕPUKS
KAUNISTA, ALATI KAUNISTA!

Reset

Reset. Kolm... Kaks... Üks... Head uut aastat! Kui aasta on möödas, saad sa kõik juhtunu selja taha jätta. Reset lausa püüab sinu tähelepanu sellel erilisel õhtul igal aastal, kui usud uutesse algustesse rohkem kui ühelgi teisel päeval. Mida iganes sa oled teinud, mis iganes on sinuga juhtunud – sa tead, et sellel õhtul saad sa otsustada ja olla ükskõik, kes iganes soovid. Reset laseb su vabaks. Ananassi ja kookose segu annab sulle iga söömuga märku, et homme loeb rohkem kui eilne ning sinu unistustel ja soovidel pole piire! Kui Reset on sul peos, tead sa seda ja jood selle teadmise endasse.

A circular graphic with a sunset background over a body of water and industrial structures. The sun is low on the horizon, casting a warm glow. The water reflects the sky and the structures. The text is overlaid on the circle.

WHAT YOU
do today
CAN IMPROVE
ALL YOUR TOMORROWS

#HelloNewYear

TERVISEKS! TERVISEKS! TERVISEKS!

Kuidas läheb?

Tahaksid veel juua? Ei saa sellest maagiast küllalt? Jaa, me teame seda tunnet.

Tõsiselt, kes sooviks olla vastutustundlik, kui parasjagu on nii meeletult lõbus? Kes tahaks piiri pidada, mõõdukalt võtta, jälgida või pause teha? Etanooliga toodete probleem on see, et need rikuvad kogu lõbu ära. Igaüks ei saa kaasa lüüa; kahju tehakse paljudele ja mitte ainult neile, kes joovad... Nii võttes on alkoholitarbimise norm veider, kas pole?

Aga meie tahame piiramatut lõbu, katkematut pidu, piiritut rõõmu. Me tahame elu vabaks lasta ning seetõttu lõime selle joogiraamatu, mis sisaldab tõeliselt maagilisi jooke inimestele, kes tahavad 21. sajandit ja kõike, mida elu neile annab, sügavalt, mõtestatult ja rikkumatult nautida.

Iga jook, isegi iga koostisosade segu on loodud selleks, et hetkeemotsioone võimendada – nii kestavad need kauem, ulatuvad sügavamale ja tunduvad tõelisemad.

Ütleme „terviseks“! Loo neid jooke ja loo nende abil suurepäraseid kogemusi.

Ütleme „terviseks“! Maitse elu oma keelel ja oma hinges.

Ütleme „terviseks“! Tunnetamaagi, mis klaasi millegi heaga täitmisega kaasneb.

TERVISEKS! TERVISEKS! TERVISEKS!

TOETAJAD



Drink Revolution on IOGT Internationali lipulaevakampaania, et tähistada alkoholivaba elustiili ja purustada praegune ohtlik alkoholi tarbimise norm.

Drink Revolution on rahvusvaheline ühiskondlik liikumine inimestele, kes soovivad nautida ja tähistada alkoholivaba elustiili – olgu see siis ühel ööl, nädalavahetusel, puhkusel või kogu elu.

Drink Revolution on ka tegevusplatvorm igapäevaelu väikeste tegude ja kogukonna ühismeetmete jaoks, et „hävitada“ levinud alkoholitarbimise norm ja asendada see 21. sajandi eluviisiga: tervislik, kaasatud ja ühine!



Big Alcohol tahab, et me usuksime müüte alkoholi maagilisuse kohta, ja ülistab selle mõju.

Me oleme loonud parema brändi: Maitsev, stiilne, alkoholivaba, hea sinule, sinu peole, kogukonnale ja ühiskonnale. Ei mingeid pohmakaid.

Magic Drink on IOGT Internationali sotsiaalne ettevõtte kõigi nende jookide jaoks, mis on vabad etanoolist ja ühendavad tervise, lõbu, hüdratsiooni, hea maitse ja kogukonnale positiivset mõju avaldavad erilised kogemused. Lihtsalt maagia!



IOGT International on juhtiv ülemaailmne võrgustik kogukonnapõhiste sekkumiste ja tõenditel põhinevate lahenduste leidmiseks, et ennetada ja vähendada alkoholi kahjustusi. 143 liikmesorganisatsiooniga 58 riigis on IOGT International suurim ülemaailmne alkoholist ja muudest narkootikumidest vaba elanikkonna liikumine.



Stiftelsen Ansvar - Sihtasutuse Ansvar för Framtiden (Vastutus tuleviku ees) missioon on edendada Põhjamaade koostööd ja teadusuuringuid alkoholist ja muudest meelemürkidest vaba elustiili kohta ning üldiselt tõsta teadlikust sellise elustiili kohta.