



Mocktails

—  — 

ZÉRO ALCOOL, 100% PLAISIR!
NULL ALKOHOL, 100% GENUSS!



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé
et de la Sécurité sociale

Direction de la santé



L'art des mocktails

DIE KUNST DER MOCKTAILS



Face à l'évolution des habitudes de consommation et à une prise de conscience croissante des effets de l'alcool sur la santé, de plus en plus de personnes souhaitent aujourd'hui explorer des boissons sans alcool pleines de saveurs et accessibles à tous.

La consommation d'alcool, même à faible dose, n'est pas sans conséquence. Elle est notamment associée à une augmentation du risque de certaines maladies, dont plusieurs types de cancers. Réduire ou éviter l'alcool contribue à diminuer ce risque tout en favorisant le bien-être au quotidien : un meilleur sommeil, plus d'énergie et des moments de convivialité pleinement partagés.

Grâce aux fruits, herbes aromatiques, épices et infusions, il est possible de créer une grande variété de mocktails. Ce livret de recettes, destiné aux personnes de 18 ans et plus, propose des créations de boissons simples, peu sucrées et inspirantes.

Nous espérons que ce livret de recettes vous donnera envie d'explorer la richesse des boissons sans alcool et de découvrir de nouvelles façons de partager des moments de convivialité autour d'un verre.





Angesichts sich wandelnder Konsumgewohnheiten und eines wachsenden Bewusstseins für die Auswirkungen von Alkohol auf die Gesundheit möchten immer mehr Menschen heute schmackhafte alkoholfreie und für alle zugängliche Getränke entdecken..

Der Alkoholkonsum, selbst in geringen Mengen, ist nicht ohne Folgen. Er wird unter anderem mit einem erhöhten Risiko für bestimmte Krankheiten, darunter verschiedene Krebsarten, in Verbindung gebracht. Den Alkoholkonsum zu reduzieren oder ganz darauf zu verzichten, kann dieses Risiko verringern und gleichzeitig das tägliche Wohlbefinden fördern: besserer Schlaf, mehr Energie und gesellige Momente, die man bewusst gemeinsam genießen kann.

Mit Früchten, Kräutern, Gewürzen und Aufgüssen lassen sich vielfältige Mocktails kreieren. Dieses Rezeptheft für Personen ab 18 Jahren enthält einfache, zuckerarme und inspirierende Getränkekreationen.

Wir hoffen, es inspiriert Sie, die Vielfalt alkoholfreier Drinks zu entdecken und gemeinsam neue Wege des Anstoßens zu erleben.





Raphael Betti est un mixologue luxembourgeois reconnu, fondateur du bar à cocktails **BAC** à Luxembourg-ville. Il se distingue par une approche créative et contemporaine de la mixologie, mettant en valeur des produits de qualité et le savoir-faire local.

En 2024, il lance également le concept Muum, un bar éphémère 100 % sans alcool, dédié aux mocktails créatifs et aux moments de convivialité sans alcool. Ce projet reflète son intérêt croissant pour une mixologie plus inclusive et tournée vers de nouvelles habitudes de consommation.

Dans ce livret, il a collaboré à la création de recettes de mocktails originales et accessibles, contribuant à proposer une vision moderne et inventive des boissons sans alcool.



Raphael Betti ist ein anerkannter luxemburgischer Mixologe und Gründer der Cocktailbar **BAC** in Luxemburg-Stadt. Er zeichnet sich durch einen kreativen und zeitgenössischen Ansatz der Mixologie aus, bei dem hochwertige Produkte und lokales Know-how im Mittelpunkt stehen.

Im Jahr 2024 lancierte er zudem das Konzept Muum, eine rein alkoholfreie Pop-up-Bar, für kreative Mocktails und alkoholfreie Genussmomente gedacht ist. Dieses Projekt spiegelt sein wachsendes Interesse an einer inklusiveren Mixologie wider, die auf neue Konsumgewohnheiten ausgerichtet ist.

In diesem Heft hat er an der Entwicklung origineller und zugänglicher Mocktail-Rezepte mitgewirkt und so zu einer modernen und kreativen Vision alkoholfreier Drinks beigetragen.

Savais-tu que ?

Les boissons dites « sans alcool » peuvent contenir jusqu'à 0,5 % d'alcool, tandis que les boissons 0,0 % n'en contiennent pas.



Dans ce livret, les quantités sont indiquées avec des unités simples et précises afin de garantir l'équilibre parfait de chaque recette :

cl (centilitres) : unité de volume utilisée pour les liquides - 1 cl = 10 ml

ml (millilitres) : autre unité de volume, plus précise

g (grammes) : unité de poids utilisée pour les ingrédients solides

Wusstest du, dass

„Alkoholfreie“ Getränke können bis zu 0,5 % Alkohol enthalten, während 0,0-%-Getränke keinen Alkohol enthalten.



In diesem Heft werden die Mengenangaben mit einfachen und präzisen Einheiten angegeben, um die perfekte Balance jedes Rezepts zu gewährleisten:

cl (Zentiliter) : Volumeneinheit für Flüssigkeiten - $1\text{ cl} = 10\text{ ml}$

ml (Milliliter) : weitere Volumeneinheit, noch präziser

g (Gramm) : Gewichtseinheit für feste Zutaten





FRESH & SOUR



Funky Cola

- 2,5 cl  de jus de citron vert
 - 1,5 cl  de vinaigre balsamique
 - 1 cl  de sirop d'érable
- Compléter avec du Cola



Servir avec des glaçons et de la cannelle râpée

-
- 2,5 cl  Limettensaft
 - 1,5 cl  Balsamico Essig
 - 1 cl  Ahornsirup
- Mit Cola auffüllen

Mit Eis und geraspelttem Zimt servieren



Verjus Spritz



1/3  de verjus (jus de raisin acide, peut être remplacé par du jus de raisin mélangé avec du jus de citron)

1/3  de tonic

1/3  d'eau pétillante

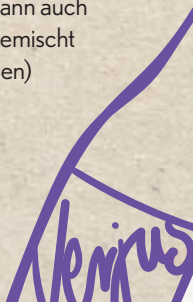
Servir dans un verre à vin avec des glaçons, des raisins et des olives

1/3  Verjus (saurer Traubensaft, kann auch durch normale Traubensaft gemischt mit Zitronensaft ersetzt werden)

1/3  Tonic

1/3  Sprudelwasser

Im Weinglas, mit Eis, Trauben und Oliven servieren





Acid Raisin



- 2 cl  de sirop de romarin (du commerce ou fait maison*)
- 5 cl  de verjus (jus de raisin acide, peut être remplacé par du jus de raisin mélangé avec du jus de citron)
- 10 cl  de crémant rosé sans alcool (0,0 % alcool)
- 1 trait  d'eau pétillante

Servir dans un verre à vin avec des glaçons,
un zeste d'orange et du romarin

*Sirop de romarin fait maison

Faire mijoter doucement pendant 15 minutes 25 g de romarin
frais avec 200 g d'eau chaude et 200 g de sucre. Se conserve
jusqu'à 14 jours au réfrigérateur.



- 2 cl ⌚ Rosmarin Sirup (gekauft oder hausgemacht*)
- 5 cl ⌚ Verjus (saurer Traubensaft, kann auch durch normale Traubensaft gemischt mit Zitronensaft ersetzt werden)
- 10 cl ⌚ alkoholfreier Rosé Crémant (0,0 % Alkohol)
- 1 Spritzer 💧 Sprudelwasser

Im Weinglas mit Eis und Orangenschale und Rosmarin servieren

*Rosmarin Sirup hausgemacht

25 g frischer Rosmarin mit 200 g heißem Wasser und 200 g Zucker für 15 Minuten leicht köcheln lassen. Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.



Botanical





Tea Time

3 cl  de gin sans alcool (0,0 % alcool)

5 cl  de thé Milky Oolong*

1 cl  de jus de citron

Compléter avec de l'eau pétillante

Servir avec des glaçons et une étoile de badiane

*Thé Milky Oolong (thé Oolong aux notes lactées)

Infuser 20 g de thé Milky Oolong dans 500 ml d'eau et laisser reposer 15 minutes, retirer les feuilles de thé puis ajouter 150 g de sucre et laisser refroidir.

3 cl  alkoholfreier Gin (0,0 % Alkohol)

5 cl  Milky Oolong Tee*

1 cl  Zitronensaft

Mit Sprudelwasser auffüllen

Mit Eis und einem Anis Stern servieren

*Milky Oolong Tee (Oolong-Tee mit milchigen, cremigen Noten)

20 g Milky Oolong Tee in 500 ml Wasser aufgießen,

15 Minuten ziehen lassen, Teeblätter entfernen

dann 150 g Zucker hinzufügen und abkühlen lassen.





ELEGANT





Espresso Tonic



1 ☕ espresso

1 trait 🍷 de jus de citron vert

1 trait 🍷 d'essence de noix

Compléter avec du tonic

Servir dans un verre longdrink avec des glaçons
et une tranche d'orange

1 ☕ Espresso

1 Spritzer 🍷 Limettensaft

1 Spritzer 🍷 Walnussessenz

Mit Tonic auffüllen

Im Longdrink mit Eis und einer
Orangenscheibe servieren



5 cl  de jus de pamplemousse frais

2 cl  de jus de citron frais

2 cl  de sirop de sucre*

Compléter avec une bière IPA*
sans alcool (0,0 % alcool)

Servir avec des glaçons et un quartier de pamplemousse

*Sirop de sucre : Faire chauffer à parts égales de l'eau et du sucre jusqu'à dissolution complète, puis laisser refroidir. Se conserve jusqu'à 14 jours au réfrigérateur.

*IPA : India Pale Ale, sorte de bière caractérisée par une forte présence de houblon, ici utilisé en version sans alcool

Radler maison



5 cl  frischer Grapefruit Saft

2 cl  frischer Zitronensaft

2 cl  Zuckersirup*

Mit alkoholfreiem IPA-Bier*
(0,0 % Alkohol) auffüllen

Mit Eis und einer Grapefruitspalte servieren

*Zuckersirup: Gleiche Teile Wasser und Zucker erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dann abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.

*IPA: India Pale Ale, eine Biersorte, die sich durch eine ausgeprägte Hopfenaromatik auszeichnet, hier in einer alkoholfreien Variante verwendet

Le Cornichon



1,5 cl  de sirop de sucre*

1,5 cl  de jus de cornichons

Compléter avec du soda au pamplemousse

Servir dans un verre longdrink avec
des glaçons et des petits cornichons sur pic

*Sirop de sucre: Faire chauffer à parts égales de l'eau
et du sucre jusqu'à dissolution complète, puis laisser
refroidir. Se conserve jusqu'à 14 jours au réfrigérateur.

1,5 cl  Zuckersirup*

1,5 cl  Gurkenwasser

Mit Grapefruit Soda auffüllen

Im Longdrink, mit Eis und aufgespießten
Gürkchen servieren

*Zuckersirup: Gleiche Teile Wasser und Zucker erhitzen,
bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dann
abkühlen lassen. Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.



cheers!!



- 3 cl  de gin sans alcool (0,0 % alcool)
 - 5 cl  de verjus (jus de raisin acide, peut être remplacé par du jus de raisin mélangé avec du jus de citron)
 - 3 gouttes  d'eau de rose
 - 2 cl  de sirop de tonka (fait maison*)
- Compléter avec de l'eau pétillante

Mélanger tous les ingrédients dans un verre longdrink
Servir avec des glaçons et des pétales de rose

*Sirop de tonka fait maison : Faire infuser 2 fèves de tonka râpées dans 500 ml de sirop de sucre chaud (faire chauffer à parts égales de l'eau et du sucre jusqu'à dissolution complète) pendant 30 minutes. Se conserve jusqu'à 14 jours au réfrigérateur.

Bouquet



- 3 cl  alkoholfreier Gin (0,0 % Alkohol)
- 5 cl  Verjus (saurer Traubensaft, kann auch durch normale Traubensaft gemischt mit Zitronensaft ersetzt werden)
- 3 Tropfen  Rosenwasser
- 2 cl  Tonka Sirup (hausgemacht*)
Mit Sprudelwasser auffüllen

Alle Zutaten im Longdrink miteinander vermischen
Mit Eis und Rosenblättern servieren

*Tonka Sirup hausgemacht: 2 geriebene Tonkabohnen in 500 ml heißem Zuckersirup (gleiche Teile Wasser und Zucker erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat) einlegen und 30 Minuten ziehen lassen. Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.

Ecume de poire

SHAKE IT



- 10 cl  de jus de poire
- 3 cl  de jus de citron frais
- 2 cl  de sirop de sauge (du commerce ou fait maison*)
- 0,5 cl  de vinaigre de cidre
- 2 cl  de blanc d'œuf ou d'aquafaba (= jus de pois chiches que l'on peut utiliser à la place du blanc d'œuf)

Mettre tous les ingrédients dans un shaker et shaker d'abord sans glace, puis avec des glaçons
Servir en saupoudrant d'épices à pain d'épices

*Sirop de sauge fait maison

Faire mijoter doucement pendant 15 minutes 25 g de sauge fraîche avec 200 g d'eau chaude et 200 g de sucre. Se conserve jusqu'à 14 jours au réfrigérateur.



- 10 cl  Birnensaft
- 3 cl  frischer Zitronensaft
- 2 cl  Salbeisirup (gekauft oder hausgemacht*)
- 0,5 cl  Apfelessig
- 2 cl  Eiweiss oder Aquafaba (= Kochwasser von Kichererbsen, das als Ersatz für Eiweiß verwendet werden kann)

Alle Zutaten in den Shaker geben und zunächst ohne Eis, dann mit Eis shaken
Mit Lebkuchengewürz bestreut servieren

*salbei sirup hausgemacht

25 g frischer Salbei mit 200 g heißem Wasser und 200 g Zucker für 15 Minuten leicht köcheln lassen. Im Kühlschrank bis zu 14 Tage haltbar.







Mocktail LOVERS





- 5 cl  de jus d'orange
- 1 cl  de jus de citron vert
- 2 cl  de crème de soja
- 1 cuillère à soupe  de yaourt de soja
- 1 cuillère à café  de confiture de rhubarbe
- 2 cl  de sirop de tonka (fait maison*)
- 1 trait  d'eau pétillante



Shaker tous les ingrédients (sauf l'eau pétillante) avec des glaçons

Verser dans un verre et compléter avec l'eau pétillante
Servir avec de la fève de tonka râpée

*Sirop de tonka fait maison :

Faire infuser 2 fèves de tonka râpée dans 500 ml de sirop de sucre chaud (faire chauffer à parts égales de l'eau et du sucre jusqu'à dissolution complète) pendant 30 minutes.

7ème ciel Wolke 7

- 
- 
- 5 cl  Orangensaft
 - 1 cl  Limettensaft
 - 2 cl  Sojasahne
 - 1 Esslöffel  Sojajoghurt
 - 1 Teelöffel  Rhabarber Marmelade
 - 2 cl  Tonka Sirup (hausgemacht*)
 - 1 Spritzer  Sprudelwasser

Alle Zutaten (außer dem Sprudelwasser) mit Eis shaken

Im Glas, mit Sprudelwasser aufgießen

Mit geriebener Tonkabohne Nuss servieren

*Tonka Sirup hausgemacht:

2 geriebene Tonkabohnen in 500 ml heißem Zuckersirup (gleiche Teile Wasser und Zucker erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat) einlegen und 30 Minuten ziehen lassen.

notes

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slightly textured appearance and some minor discoloration or foxing, particularly towards the edges. The top edge of the paper is slightly irregular, suggesting it might be from a bound notebook or folder.

1. Look

cheers

1. Look at the picture and write down the names of the people you see.

cheers



Cette brochure a été élaborée dans le cadre du programme national de prévention des risques liés à l'alcool, en collaboration avec le mixologue Raphael Betti.

Diese Broschüre wurde im Rahmen des Nationalen Programms zur Prävention alkoholbedingter Risiken erstellt, in Zusammenarbeit mit dem Mixologen Raphael Betti.

Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale
Direction de la santé
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg-Hamm

Graphisme et mise en page : Human Made

Édition 2026

Ministerium für Gesundheit und soziale Sicherheit
Gesundheitsbehörde
13A, rue de Bitbourg
L-1273 Luxembourg-Hamm

Grafik und Layout : Human Made

Ausgabe 2026



Plus d'infos sur :

Weitere Infos auf :

www.santesecu.lu/alcool

www.santesecu.lu/alkohol

ISBN 978-2-49676-079-8