

INHOUD

Inleiding	4	Digestief	48
Apparatuur	6	Tomaat-venkelsapje	50
Supergroenten	8	Bessensapje	52
Een eenvoudige detoxkuur	14	Frambozen-muntsapje	54
Sapjes	18	Aardbeiensapje	56
Rucolasapje	20	Detoxer	58
Molslasapje	22	Wortelsapje	60
Insalata-sapje	24	Zuiverend sapje	62
Groen sapje met vezels	26	Venkelsapje	64
Tarwegrassapje	28	Paars gembersapje	66
Vers zomersapje	30	Smoothies	68
Pittig sapje	32	Aardbeiendelicatessen	70
Rodebietensapje	34	Spinazie-bessensmoothie	72
Versterkend sapje	36	Bananensmoothie	74
Energiesapje	38	Tropische koolsmoothie	76
Spruitjessapje	40	Boerenkool-kokossmoothie	78
Breinsapje	42	Peer-paksoismoothie	80
Popeye's sapje	44	Vezelrijke smoothie	82
Vetverbrander	46	Alkalische smoothie	84



Blauwebessen-boerenkoolsmoothie	86
Perzikzacht	88
Avocadosmoothie	90
Tomaat-basilicumsmoothie	92
Koriandersmoothie	94
Jalapeño-sinaasappelsmoothie	96
Venkelsmoothie	98
Een goed begin van de dag	100
Vruchtensmoothie	102
Vanille-vijgensmoothie	104
Ananassmoothie	106
Nectarine-citroensmoothie	108
Mangosmoothie	110
Watermeloensmoothie	112
Papaja-spinaziesmoothie	114
Suikermeloensmoothie	116
Zwartebessensmoothie	118
Aloë vera-slasmoothie	120
Gojibessen-mandarijnsmoothie	122
Oosterse smoothie	124

Prei-komkommersmoothie	126
Waterkerssmoothie	128
Voor een mooie huid	130
Zwartebessen-chiazaadsmoothie	132

Shots & melk van noten & zaden 134

Aloë verashot	136
Groen van jaloezie	138
Tegen de griep	140
Gembershot	142
Melk van paranoten	144
Melk van pijnboompitten	146
Amandelmelk	148
Melk van pompoenpitten	150
Chocolade-cashewnotenmelk	152
Melk van pecannoten	154
Register	156



INLEIDING

Goed zorgen voor je lichaam

Tegenwoordig lijken we beter te weten hoe we met ziekten en verouderingsprocessen moeten omgaan. We zijn ons ervan bewust dat het belangrijk is goed voor ons lichaam te zorgen en dat goed eten daarvan een essentieel onderdeel is. Gezonde voeding heeft invloed op ons energieniveau, geeft ons een positievere kijk op het leven en zorgt dat we goed in ons vel zitten.

We horen vaak dat het koken van voedsel de goede enzymen afbreekt en de voedingsstoffen verandert. Daarom zijn we op zoek naar eenvoudige en snelle manieren om rauw voedsel tot ons te nemen.

Het drinken van groentesapjes en smoothies is een uitstekende manier om talloze vruchten en groenten tot je te nemen. Neem een handje spinazie en voeg één of twee appels toe. Meng deze ingrediënten in de blender of in de sapcentrifuge en klaar is Kees: je hebt een origineel en zeer voedzaam groen sapje in handen. Je zou heel wat spinaziesalades moeten eten om evenveel vitaminen en mineralen binnen te krijgen als je met groentesapjes en smoothies binnenkrijgt.

In dit boek vind je nuttige tips en fantastische recepten die je waarschijnlijk snel verslaafd maken aan deze groentesapjes en smoothies.

Of je nu wilt afvallen, je vermoeidheid wilt bestrijden, een ziekte wilt overwinnen of gewoon gezonder wilt worden, neem deze drankjes op in je voedingspatroon, en je zult de weldadige effecten langzamerhand ervaren.

De top 5 voordelen van groentesapjes en smoothies

Deze sapjes en smoothies

- reinigen en ontgiften je lichaam, en brengen je zuur- en alkaline peil in evenwicht, om ziekten te voorkomen en gezondheidsproblemen te verhelpen;
- verlagen je dagelijkse dosis cafeïne door je op een natuurlijke manier energie te geven;
- maken het eten van groenten voor kinderen die daar niet bepaald gek op zijn, aantrekkelijk, doordat je de groenten verstopt in hun favoriete fruit;
- laten je makkelijker afvallen, doordat je ze als tussendoortje of vervangende maaltijd nuttigt; de aanwezige antioxidanten en fytochemische eigenschappen zullen je energie geven;
- zuiveren je bloed, omdat ze boordevol vitaminen, enzymen en chlorofyl zitten.

Sapje of smoothie?

Zowel een groentesapje als een smoothie, beide op basis van rauwe ingrediënten bereid, is voedzaam en weldadig voor je gezondheid. Beslis zelf maar hoe je de vloeistof noemt. Voor smoothies heb je een blender nodig, voor groentesapjes een sapcentrifuge (zie blz. 6-7 voor advies over de apparatuur).

Stop vruchten en groenten in de sapcentrifuge en je hebt een heerlijk sapje, boordevol vitaminen en mineralen. Als je het opdrinkt, dringen de voedingsstoffen binnen enkele minuten je bloed binnen en ervaar je een boost aan energie. Het is de snelste manier om gezonde, groene groenten binnen te krijgen. De sapcentrifuge scheidt het sap van de vezels, die als pulp in het reservoir achterblijven (het verdient aanbeveling het apparaat direct leeg en schoon te maken). Vezels vertragen de opname van de voedingsstoffen, die dan slechts langzaam in het systeem vrijkomen.

Bij het maken van smoothies wordt de pulp in een blender fijn gemaakt, waardoor je een dikkige vloeistof krijgt. Om de smoothie beter verteerbaar te maken kun je de dikte ervan aanpassen door er water aan toe te voegen. Smoothies bevatten vezels afkomstig van het fruit en de groenten; zij reinigen de spijsverteringsorganen en zo is het lichaam beter in staat afvalstoffen

af te voeren. Het is beter smoothies met kleine teugjes te drinken; van te snel drinken krijg je een opgeblazen gevoel.

Het drinken van een groentesapje en een smoothie per dag kan ongelooflijke resultaten opleveren voor je gezondheid: probeer het eens!

Groene ingrediënten

Je hebt er in het begin misschien moeite mee te wennen aan groenten in deze vorm, en je bent vast in de verleiding fruit toe te voegen voor een zoetere smaak. Dat is prima; aarzel niet net zoveel fruit aan je smoothies en sapjes toe te voegen totdat de smaak je bevalt. Het merendeel van de recepten in dit boek bestaat uit 60% groenten en 40% fruit (en soms een beetje minder).

Denk eraan om de groenten in je smoothies en sapjes te variëren. Want variëteit is de sleutel tot het opnemen van alle nodige voedingsstoffen in het lichaam. En zo blijven ook je smaakpapillen waakzaam!



APPARATUUR

Blenders

Een blender is een heel nuttig gereedschap in de keuken, waarmee je smoothies kunt maken, maar ook heel veel andere heerlijke recepten, zoals soep en sauzen. De aanschaf van een goede blender is dus een uitstekende investering.

Kies een model met een vermogen van 1000 Watt, een hoge snelheid en voldoende scherpe snijbladen. Zo krijg je zeer smeuïge smoothies die makkelijk te drinken zijn.

Als je een goedkope blender aanschaft, loop je het risico dat het apparaat het al snel begeeft, zeker als je het vaak gebruikt. Zet voor het maken van een sapje of smoothie de blender aanvankelijk op lage snelheid en voer de snelheid langzamerhand op, om alle ingrediënten goed te mengen.

Sapcentrifuges

Er zijn tegenwoordig veel sapcentrifuges op de markt, die heel wat makkelijker in onderhoud zijn dan de modellen van een aantal jaren geleden. Dat is een belangrijk punt aangezien veel mensen er van afzien een sapje te bereiden, met het argument dat het apparaat zo lastig te reinigen is.

Er bestaat een hele reeks verschillende typen centrifuges en de prijzen ervan verschillen eveneens enorm. De – relatief goedkope – sapcentrifuges werken met een hoge snelheid en halen het sap heel snel uit de vruchten. Een slowjuicer daarentegen onttrekt het sap veel langzamer aan de vruchten; het aldus verkregen sap begint veel minder snel te oxyderen en blijft vóór gebruik langer goed in de koelkast.



Basilicum



Babypaksoi



Kool



Broccoli

SUPERGROENTEN

Groene groenten hebben talrijke goede eigenschappen en zitten boordevol goede voedingsstoffen. Hoe we ons ook inspinnen om ze in ons voedingspatroon op te nemen, toch is het soms lastig er voldoende van te eten om ons lichaam alle nodige vitaminen en mineralen te bezorgen. Door het sap uit groenten te persen of ze te mengen met vruchten kun je ze in grotere hoeveelheden tot je nemen.

Bladgroenten beschikken over celwanden waarin zich vooral cellulose bevindt, een stof die het lichaam maar heel moeilijk kan afbreken. Door die groenten in sapjes en smoothies te veranderen wordt de opname van voedingsstoffen door het lichaam makkelijker gemaakt.

Basilicum

Deze aromatische plant is rijk aan voedingsstoffen die nodig zijn voor een gezond hart en vaatstelsel. Basilicum is een natuurlijke ontstekingsremmer en belemmert de groei van bacteriën, want het pakt de toxinen aan die de huid en het haar aantasten. De plant zit boordevol vitamine K, ijzer, calcium en vitamine A, en is goed voor mensen die lijden aan darmonsteking of artritis.

Paksoi

Paksoi is een langwerpige kool met groene bladeren en witte bladstelen van Aziatische origine, uit de kruisbloemenfamilie. Deze groente heeft een hoog vitamine K-gehalte (bijna de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid). Daarnaast is paksoi rijk aan antioxidanten en bètacaroteen, dat goed is voor je ogen. In de sapjes en smoothies gebruiken we meestal babypaksoi.

Kool

Deze groente (ook van de kruisbloemenfamilie) is een uitstekende bron van vitamine K en C. Er bestaan allerlei varianten van in verschillende vormen, kleuren en afmetingen. Spruitjes zijn in feite een soort minikooltjes. Omdat kool sterk ontstekingsremmend werkt, kan het sap ervan maagzweren zowel voorkomen als bestrijden.

Broccoli

Broccoli is de koningsgroente van de kruisbloemenfamilie, die de strijd aangaat met allerlei ziekten, zoals diabetes, Alzheimer, artritis, hartaandoeningen. Deze bloemachtige groente maakt je smoothies dikker; het kan dus nodig zijn er een beetje water aan toe te voegen. Overigens kun je de stengels ook gebruiken. Broccoli is rijk aan vitamine C, K, A en B9 (foliumzuur) en aan vezels.





HEERLIJKE, GEZONDE GROENE SAPJES MAAK JE ZELF!

Met heel veel vers fruit en gezonde groenten,
maar ook met minder voor de hand liggende producten
als aloë vera, superfoods en andere gezonde ingrediënten.
Per sapje zie je in een oogopslag wat je nodig hebt,
en ook worden de positieve eigenschappen ervan aangegeven.

- INCLUSIEF GEZONDE SMOOTHIES
- NATUURLIJKE INGREDIËNTEN
- INCLUSIEF DETOXKUR

*Met niet meer dan een blender
of een sapcentrifuge
werk je zonder moeite naar
een nog betere gezondheid toe!*

www.becht-boeken.nl



9 789023 014348