

Groene sapjes



SONJA VAN DE RHOER

Ingrediënten voor een sapje tegen de griep:

1 theelepel agavesiroop, snuffje cayennepeper, stukje van een teentje knoflook, 12 gram verse gemberwortel, 0,5 sinaasappel, 0,5 citroen

Voor een boerenkool-kokossmoothie: 2 handjes boerenkool, 1 banaan, 2 flinke plakken verse ananas, 2 eetlepels geraspte kokos, 2,5 dl kokoswater

Voor het bietensap: 2 gekookte bieten, 3 stengels bleekselderij, 1 groene appel.

Januari is de maand van minderen. Minder eten, minder drinken, minder uitgeven. Tijd voor gezonde maaltijden. Tijd om je weer fit en gezond te voelen. Het drinken van groentesappen en smoothies is een gemakkelijke manier om veel groenten binnen te krijgen. De grotere hoeveelheid groente die op deze manier gebruikt wordt, weegt op tegen het nadeel dat een groot deel van de vezels verdwijnt. Sappen kunnen worden gemaakt met behulp van een sapcentrifuge of een (dure) slowjuicer. Smoothies kunnen in een goede blender worden gemaakt.

Een slowjuicer geeft niet alleen meer behoud, maar een zeer hoge lichaamsopname van vitaminen, mineralen en enzymen. Binnenin de plantvezels (plantmerg) zitten belangrijke voedingsstoffen 'opgesloten' en de slowjuicer maakt deze door middel van 'malende en kneuzende' bewegingen maximaal opneembaar voor je lijf. Wil je wel alle voordelen van een slowjuicer maar zie je op tegen een dure aanschaf? Probeer dan eens de diepgevroren sappen van Frecious. (frecious.nl), handgeperste slowjuice. Ook zeker niet goedkoop, maar wel heel handig en een grote diversiteit aan smaken met soms wel 8-10 groenten in één sapje. Bovendien is het praktisch om te testen of dit is wat je wilt.

Toch liever zelf maken? Er is een ruime keuze aan boeken met recepten voor gezonde drankjes van groente en fruit. Zo kreeg onze zoon met Kerst - ongevraagd - 3 boekjes met recepten van groene sapjes.

Schenk de agavesiroop in een glas en strooi de cayennepeper erover. Meng de knoflook, de gember, sinaasappel en citroen in een sapcentrifuge en schenk het sap bij de agavesiroop en cayennepeper. Je bloedsomloop krijgt een boost van het drinken van deze shot; het helpt de symptomen van de griep te bestrijden.

Meng voor de smoothie de ingrediënten in een blender, voeg zo nodig water toe om de gewenste dikte van de drank te krijgen. Rijk aan vitamine A, C en K, en heeft een antibacteriële werking.

Doe voor de bietendrank de ingrediënten in de sapcentrifuge en pers ze uit. Garneer de mix met een schijfje appel.