

SAPJE

Joël Goudsmit en Rosalynn Campbell



CARRERA
culinair



INHOUD

VOORWOORD	5
DE VOORDELEN VAN 1 SAPJE PER DAG	7
DE SAPGEKTE	9
BIOLOGISCH	12
LOKAAL EN UIT HET SEIZOEN	14
HOE MAAK JE EEN SAPJE	16
WELKE JUICER VOOR HET BESTE SAP?	20
BEWAREN	22
THUIS DETOXEN	23
DE DETOXKUUR	27
NOOT	30
LENTE - MAART & APRIL	33
VOORZOMER - MEI & JUNI	59
ZOMER - JULI, AUGUSTUS & SEPTEMBER	85
HERFST - OKTOBER & NOVEMBER	125
WINTER - DECEMBER, JANUARI & FEBRUARI	155
DANKWOORD	184
RECEPTENINDEX	186
REGISTER	188
VOOR MEER INFORMATIE	190



VOORWOORD

Laten we ons eerst eens voorstellen: wij zijn Joël Goudsmit en Rosalynn Campbell en wij zijn de motor achter Sapje, waar we heerlijke sapjes vol groente en fruit persen. Dat begon trouwens ooit heel klein. Al heel wat jaren geleden kwamen we tot de conclusie dat we allebei veel te weinig groente aten. We gingen op zoek naar een makkelijke en snelle manier om toch de aanbevolen dagelijkse portie groente binnen te krijgen. De oplossing bleek eenvoudig: we schaften een slowjuicer aan en gingen dagelijks groentesapjes drinken. En dat bleek een ongelooflijk goed plan! We voelden ons niet alleen veel fitter en stukken gezonder, de sapjes bleken nóg meer voordelen met zich mee te brengen.

Ik – Joël – had al van jongs af aan diverse allergieën waar ik meer dan vijftien jaar lang gemiddeld acht tot tien medicijnen per dag voor slikte. Nadat ik begon met het drinken van sapjes, verdwenen mijn allergieën binnen enkele maanden als sneeuw voor de zon. Het was voor mij – Rosalynn – een mooie kans om naast mijn opleiding tot diëtiste wat bij te verdienen. Ik besloot om met de slowjuicer, die we toch al hadden staan, sapjes te gaan persen voor onze familie en mensen uit de buurt.

Het was het begin van iets moois. We besloten onze kennis over de voedselindustrie en het gebruik van voeding voor een betere gezondheid te bundelen en in augustus 2014 werd www.sap.je geboren.

Wat is Sapje?

Bij Sapje persen we met veel liefde heerlijke, verse seizoenssappen vol groente, een beetje fruit, supergezonde specerijen, kruiden, wilde planten, zeevieren en paddenstoelen die je kunnen helpen bij het verbeteren of op peil houden van je gezondheid. Nieuwe en moderne inzichten op het gebied van voeding passen we toe bij het samenstellen van onze sapmixen en detoxkuren. We bezorgen deze pure vitaminebommetjes in glazen flessen (diepgevroren) door het hele land.

We zijn dol op de natuur. Dat kan ook niet anders, want zonder natuur kunnen we geen sapjes maken. Daarom werken we zo ‘schoon’ mogelijk, seizoensgebonden en met alle respect voor de natuur. De ingrediënten zijn allemaal afkomstig van biologische leveranciers.

Daarnaast wordt alle groente- en fruitpulp die we overhouden na het maken van de sapjes gebruikt als biologisch veevoer bij een boerderij in Amsterdam, zodat we geen afval hebben. Dit systeem past in een circulaire economie en die filosofie proberen we bij Sapje zo goed mogelijk na te leven.

Onze missie

Onze ultieme droom is om iedereen in Nederland – jong en oud – bewuster te maken van de kracht van gezonde voeding en de werking van het eigen lichaam. We zijn er heilig van overtuigd dat diverse chronische ziektes voorkomen kunnen worden door simpelweg ongezonde eetgewoontes te veranderen in gezonde. Dagelijks een vers groentesapje drinken is het beste geschenk voor je lichaam.

We willen met dit boek inspireren en laten zien dat je op een gemakkelijke manier thuis sapjes kunt maken. Maak slim gebruik van het seizoen en je kunt eindeloos variëren. We dagen jouw creativiteit uit om te genieten van je dagelijkse portie groente en fruit in één heerlijk sapje.

Joël & Rosalynn

DE VOORDELEN VAN 1 SAPJE PER DAG

Je krijgt supersnel meer dan je dagelijkse portie groente en fruit binnen.

Het bevat vaak meer belangrijke voedingsstoffen dan gekookte groente.

Het is veel makkelijker voor je spijsvertering om alle voedingsstoffen op te nemen.

Je kunt gemakkelijker variëren met groente, fruit en kruiden die je normaal gesproken niet eet.

Je kunt het gebruiken als een gezond tussendoortje of zelfs als een maaltijdvervanger.

Het drinkt gemakkelijk weg.

Het helpt bij het verliezen van gewicht.

Je immuunsysteem krijgt een megaboost door de vele voedingsstoffen.

Je hebt meer energie.

Je lichaam is gehydrateerd.

Het is gemakkelijk en snel te bereiden.

Tover stukken groente en fruit die al iets te lang zijn blijven liggen en waar je je geen raad mee weet om tot een heerlijk sapje!



DE DETOXKUUR

We hebben de principes van ontgifting aangepast aan een moderne levensstijl. Al zal je merken dat je door de vele sapjes die je drinkt nauwelijks last hebt van een hongergevoel, je mag tijdens de kuur toch knabbelen op wat biologische groente, een avocado snacken of een salade eten. Helemaal niet snacken is beter, omdat je lichaam dan tussen de sapjes door voldoende rust krijgt en zich volledig kan focussen op het ontgiften.

De ontgiftingskuur is een goede manier om je te helpen met de overgang van een ongezonde levensstijl naar een gezondere levensstijl en je lichaam effectief te ontgiften. Hoe meer dagen je kunt detoxen, des te beter je lichaam wordt gereinigd en herstelt. We raden je aan om minimaal drie dagen vol te houden, maar één dag detoxen heeft ook al effect.

De voorbereiding

Een detox goed voorbereiden kan veel invloed hebben op de effectiviteit. Vooral wanneer je drie dagen of langer gaat detoxen is een goede voorbereiding van belang. Niet alleen is je detox dan effectiever, ook zal je waarschijnlijk minder last krijgen van bijwerkingen of afkickverschijnselen.

Probeer uiterlijk drie dagen voordat je met de detox begint het consumeren van

bepaalde voedingsstoffen af te bouwen. Begin rustig met bijvoorbeeld het drinken van twee in plaats van meerdere koppen koffie per dag en bouw dit steeds verder af. Hetzelfde geldt voor dierlijke eiwitten, witbrood, witte rijst, producten met suiker, gefrituurde producten, alcohol en zuivel. Probeer tegelijkertijd steeds meer water en kruidenthee te drinken. Van het afbouwen kun je al afkickverschijnselen krijgen, zoals hoofdpijn en een laag energieniveau.

Het stappenplan voor de detox

Verwijder stap voor stap vaste en zware voeding uit je dieet. Gebruik absoluut geen alcohol, koffie en sigaretten in de drie dagen voor je aan de detox begint. Als je medicatie gebruikt, raadpleeg dan eerst je huisarts, want de werking van de medicatie kan flink verminderd worden door de detoxkuur.

LENTE

De strenge winter is voorbij en de zon begint steeds vaker te schijnen. De bomen worden veel groener en geleidelijk aan komen steeds meer planten in bloei te staan. De lente kenmerkt zich vooral door de overdaad aan jonge scheuten en fris groen. Boomknoppen barsten uit hun voegen, kiemen beginnen te spruiten, de bloemetjes komen uit hun knoppen en de geuren en kleuren komen je tegemoet. Natuurlijk, maart roert zijn staart en april doet wat hij wil, maar de echte kou is toch wel achter de rug. De tijd van het frisse voorjaarsgroen is eindelijk weer terug!

PITTIG VOORJAAR

Sapje voor 1 persoon

3 rode radijsjes

1 wortel

1 appel

½ rode biet

¼ citroen

1 takje koriander

1. Sap de radijsjes in de juicer.
2. Verwijder de uiteinden van de wortel, snijd de wortel in kleine stukjes en sap in de juicer.
3. Verwijder het steeltje van de appel en sap de appel, inclusief het klokhuis met pitten.
4. Schrob en was de biet grondig, snijd in parten en sap in de juicer.
5. Sap de citroen zonder schil, maar met witte rand in de juicer.
6. Sap het takje koriander in de juicer.



Ontgiftingsprogramma's zijn al duizenden jaren oud en algemeen geaccepteerd in vele westerse en oosterse culturen. De reinigende processen van een detoxkuur verbeteren de algehele vitaliteit en herstellen de balans tussen lichaam, geest en ziel. Je kunt een detoxkuur zien als een sleutel tot een gezond en gebalanceerd leven.



VOORZOMER

Tijd om de bloemetjes buiten te zetten! Het seizoen tussen winter en zomer, we kijken er allemaal naar uit. De zon die in kracht toeneemt, de dagen die langer worden, de zoete geur van bloeiende bloemen... al die dingen maken je blij. De bladen, bloemen en stengels van planten bevatten in deze tijd van het jaar de hoogste concentraties mineralen en vitaminen. Het is nu trouwens ook een geweldige tijd om te genieten van allerlei zeewieren.



TROPISCH SAPJE

Sapje voor 1 persoon

4 schijfjes ananas

2 wortels

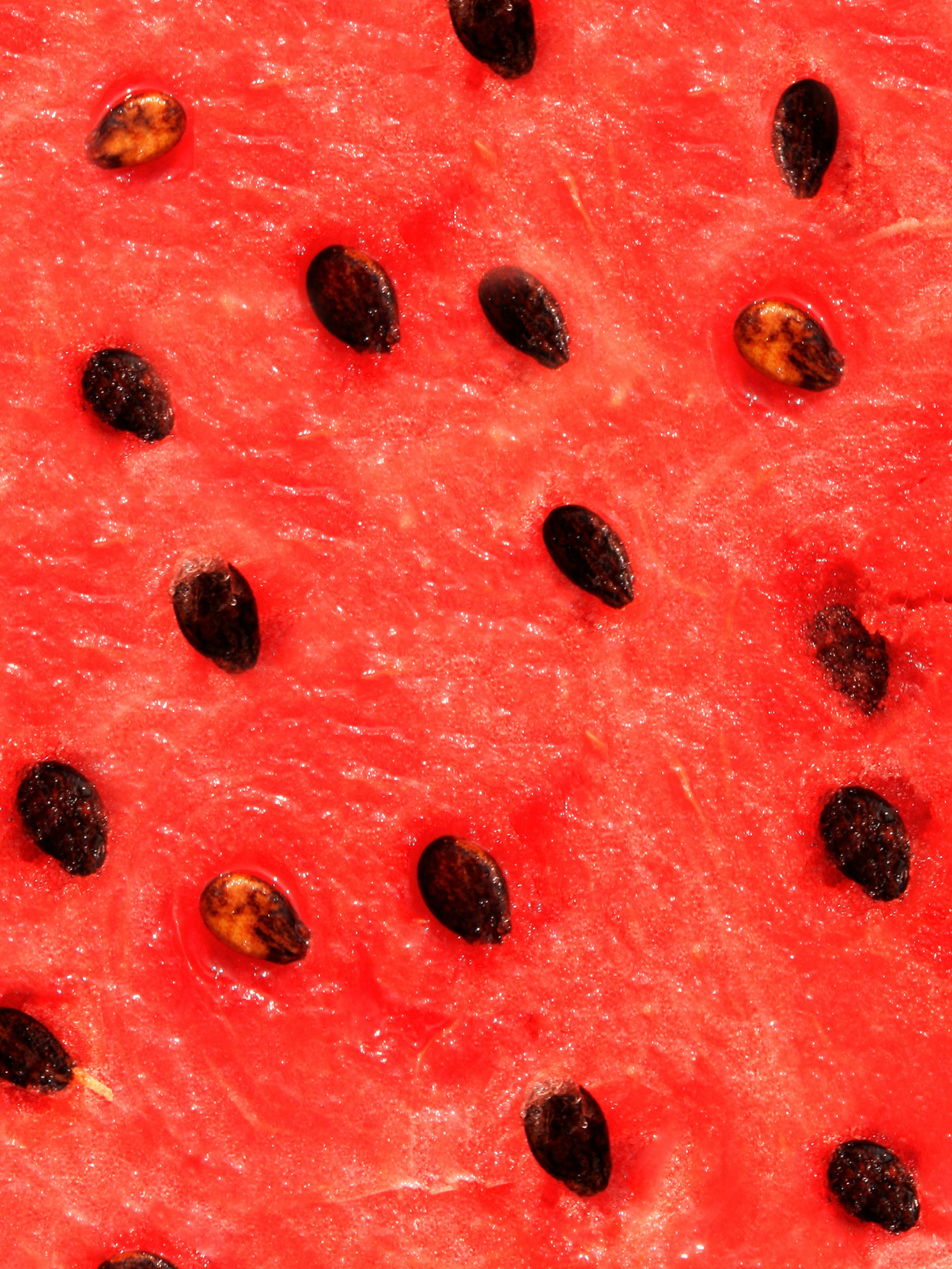
1 handje gele frambozen

 $\frac{1}{2}$ meiraap

1. Sap de schijfjes ananas met schil in de juicer.
2. Verwijder de uiteinden van de wortels, snijd de wortels in kleine stukjes en sap in de juicer.
3. Sap de frambozen in de juicer.
4. Sap de meiraap in de juicer.



Er bestaan meerdere rassen knolraap die op verschillende momenten in het seizoen worden gezaaid: onder andere in het najaar herfstraapjes en in het voorjaar meiraapjes. De raapjes smaken lichtzoet en een klein beetje bitter. Vooral de bladeren blinken uit in zeer hoge percentages vitaminen en mineralen; in het blad zit namelijk driemaal zoveel vitamine C als in de knol zelf. De raapjes zelf bevatten een grote hoeveelheid vitamine K en dat is extra goed voor mensen met geheugenaandoeningen en andere degeneratieve hersenziekten.



ZOMER

De zon schijnt rijkelijk en brengt nu de meeste energie over op de planten. Geen seizoen zo divers als de zomer. Alles is er in overvloed: volop kleur, volop smaak en vooral volop verschillende producten uit het seizoen. Talloze bloemen, vruchten en groen... te veel om op te noemen! Doe je tijdens de zomer tegoed aan al het zoets dat Moeder Natuur te bieden heeft.

ZONNIGE GLOED

Sapje voor 1 persoon

- 1 gele bosbiet
- ½ kanteloep
- ½ gele courgette
- ½ gele paprika
- ½ verse kurkuma
- 1 bolletje verse gember

Dit zonnige vitamine-C-bommetje versterkt je immuunsysteem en heeft zeer sterke ontstekingsremmende eigenschappen. Het sapje is ontworpen om je lekker veel energie te geven. Daarnaast helpt het de herstellende werking van je lichaam te optimaliseren en ondersteunt het de afvoer van gifstoffen. Deze heerlijke mix bevat enkele zeer verrassende ingrediënten zoals kurkuma en gember; ze geven je stofwisseling en bloedsomloop een extra kick en staan bekend om hun geneeskrachtige eigenschappen.

- 1. Schrob en was de bosbiet grondig, snijd in parten en sap in de juicer.
- 2. Verwijder de pitten van de meloen. Snijd het vruchtvlees uit de schil zodat het in de juicer past en sap in de juicer.
- 3. Sap de courgette met schil in de juicer.
- 4. Verwijder de pitjes van de paprika en sap de paprika in de juicer.
- 5. Sap de kurkuma met schil in de juicer.
- 6. Sap de gember met schil in de juicer.

De courgette komt van origine uit Noord- Amerika en is rond de zestiende eeuw geïntroduceerd in Europa. De gele courgette komt uit Nederland en heeft dezelfde neutrale en frisse smaak als de groene variant. De schil heeft een gele kleur en het vruchtvlees is licht getint. Courgette wordt gezien als een groente, maar technisch gezien is het eigenlijk een fruitsoort. De gele courgette is laag in calorieën en bevat veel vocht. Het is ook zeer hoog in foliumzuur, kalium en vitamine A.



BIJTANKEN

Sapje voor 1 persoon

2 handjes (wilde)
bramen
1 paarse bosbiet
met stelen
1 handje (wilde)
braambladeren
1 handje (wilde)
blauwe bosbessen
¼ citroen
1 partje citroenschil

Het allerbeste is om ingrediënten in het wild te zoeken en die te sappen. Het is hartstikke leuk en kost je niks. Daarnaast bevatten de wilde varianten veel meer voedingsstoffen, zijn ze compleet onbespoten en smaken ze veel lekkerder. Als je echt wilt genieten van een *powerhouse* aan antioxidanten, dan haal je je bramen, braambladeren en bessen zo bij het dichtstbijzijnde stukje groen.

1. Was de bramen goed en sap in de juicer.
2. Schrob en was de bosbiet grondig en snijd deze in parten. Sap de bosbiet inclusief stelen in de juicer.
3. Was de braambladeren en sap in de juicer.
4. Was de blauwe bosbessen en sap in de juicer.
5. Sap de citroen zonder schil, maar met witte rand in de juicer.
6. Sap ook het partje van de citroenschil in de juicer.



In de supermarkt kun je vaak bevroren bessen en bramen krijgen. Ingevroren zijn bessen en bramen lang houdbaar, bevatten ze alle vitaminen en zijn ze een stuk voordeliger geprijsd.

HYDRATEER PLUS

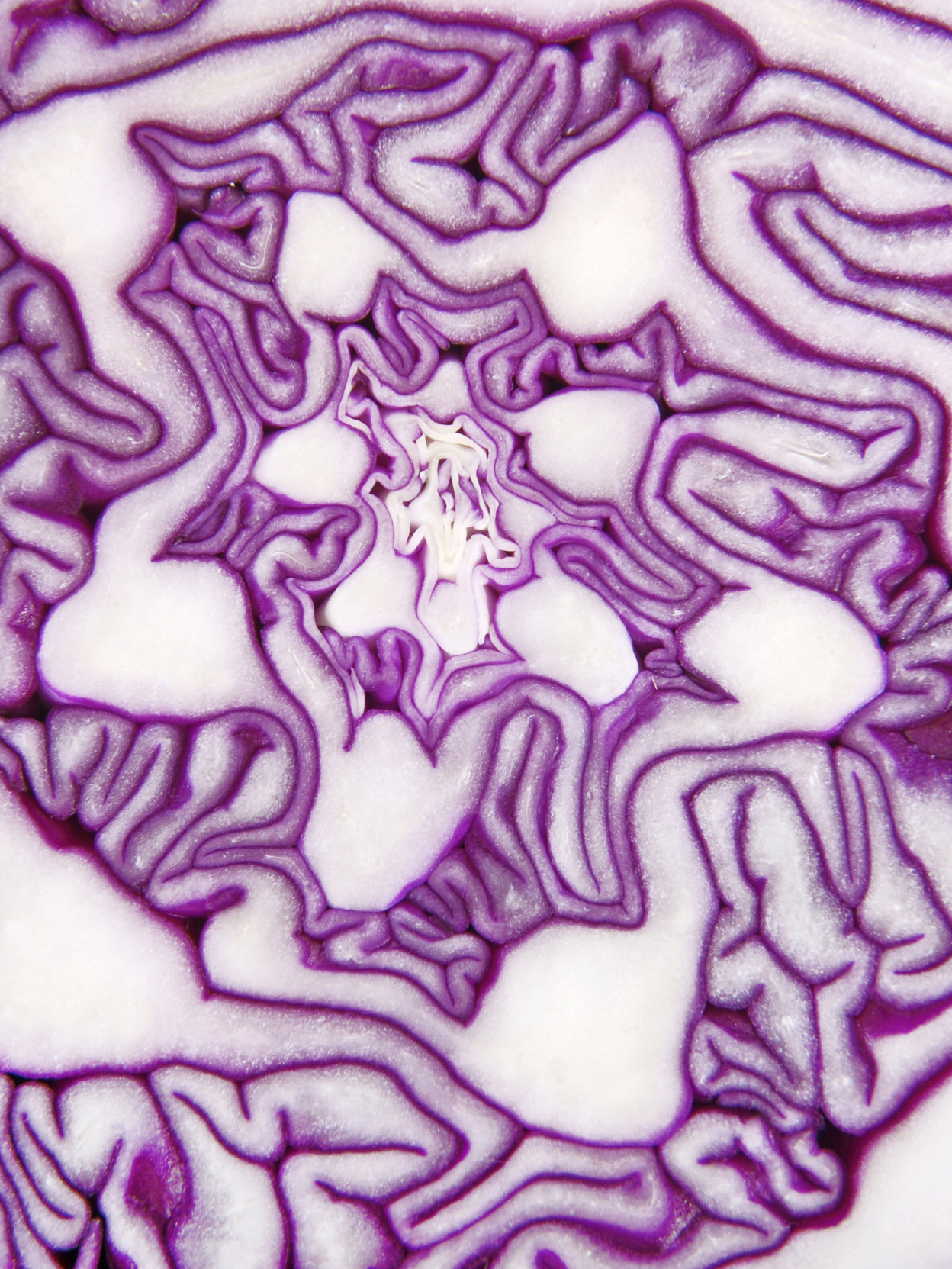
Sapje voor 1 persoon

- 1/3 komkommer
- 4 groene trostomaten
- 1 friszoete appel
- 6 blaadjes basilicum
- 1/4 groene peper

1. Sap de komkommer met schil in de juicer.
2. Sap de tomaten in de juicer.
3. Verwijder het steeltje van de appel en sap de appel, inclusief het klokhuis met pitten.
4. Sap de blaadjes basilicum inclusief steel in de juicer.
5. Sap het stukje groene peper in de juicer zonder de zaden.

Komkommer bestaat voor 95 procent uit water: een sterke dorstlesser dus. Deze overbekende groene groente helpt bij het afvoeren van gifstoffen en het reguleren van de bloeddruk. Komkommer is een ondergewaardeerde groentesoort, wat erg vreemd is, want het bevat ontzettend veel goede stoffen, fytovoedingsstoffen genaamd. Bovenaan de lijst van fytovoedingsstoffen staan cucurbitacines, lignanen en flavonoiden. Dit zijn belangrijke ontstekingsremmende antioxidanten. Komkommer is een goede bron van vitamine K, vitamine C, kalium, magnesium, mangaan, molybdeen, vitamine B5 en silica. Silica stimuleert de aanmaak van collageen en is daardoor goed voor haar, huid en nagels.





WINTER

Nu de winter is aangebroken kan je immuunsysteem wel wat extra ondersteuning gebruiken. Door de strenge kou, harde wind en de vele regenbuien is er genoeg keuze uit mooie ingrediënten die vooral onder de grond groeien en sterke gewassen die bestand zijn tegen koudere temperaturen. Bieten, kolen, knollen, wortels, spruiten en een heleboel vergeten groente, ook de winter is een rijk seizoen! En dan is er nog al dat citrusfruit dat juist nú op zijn lekkerst is.



PASSIEVOL

Sapje voor 1 persoon

- 2 handjes wittekool
- 1 gele biet
- 1 kaki
- 1 passievrucht
- 1 bolletje verse gember
- snufje vanillepoeder

1. Verwijder de buitenste bladen van de wittekool en gooi deze weg. Snijd de wittekool en sap in de juicer.
2. Schrob en was de biet grondig, snijd in parten en sap in de juicer.
3. Snijd het bovenste blad van de kaki en sap de vrucht met schil in de juicer.
4. Lepel de pitjes uit de passievrucht en doe de pitjes zonder de schil in de juicer.
5. Sap de gember met schil in de juicer.
6. Voeg het vanillepoeder toe en roer het sap nog even goed door.

Vanille is na saffraan de duurste specerij ter wereld. Het komt vooral uit Madagaskar; wereldwijd de grootste vanilleproducent. Vroeger werd vanille gezien als afrodisiacum, tegenwoordig staat het vooral bekend om de rustgevende, ontstekingsremmende en zeer smakelijke kwaliteiten. Natuurlijke vanillestokjes bevatten eenvoudige en complexe suikers, essentiële oliën, vitaminen en vrijwel alle bekende mineralen. Onderzoek heeft aangetoond dat de werkzame stoffen uit vanille in staat zijn om bacteriekolonies binnen te dringen en ervoor te zorgen dat ze niet tot ziekmakende proporties kunnen uitgroeien. Hiermee is vanille een nieuwkomer onder de natuurlijke bacteriebestrijders. Natuurlijke vanille bevat talrijke antioxidanten, waaronder vanillinezuur en vanilline die het lichaam beschermen tegen vroegtijdige veroudering.