

Joost
Duisterwinkel

Slow!

150 ultieme
saprecepten
voor de
slowjuicer



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

Inleiding	6
Welke sapmachine?	16
Aan de slag!	22
Lente	40
Zomer	68
Herfst	112
Winter	142
Inspirerende andere mogelijkheden	174
Register	196

Inleiding



Het is de zomer van 1984, enkele weken terug vierde ik mijn tiende verjaardag. Een feestje met voornamelijk klasgenootjes en vriendjes uit de buurt. We hadden het gevierd met koekhappen, snoepjes duiken (uit een emmer met koud water) en natuurlijk slagroomtaart eten. Gezond voedsel bestond voor mij uit sperzieboontjes, zilvervliesrijst of aardappelen, kapucijners en gekookte spruitjes. En dat het gezond was werd me met regelmaat verteld.

Mijn moeder kookte het eten en mijn vader flanste de sla in elkaar. Dat had vast met zijn liefde voor tuinieren te maken. Mijn vader bereidde steevast rauwkostsalade met diverse producten uit eigen tuin en andere biologische producten die hij inkocht. Hij begon dan halverwege het kookproces, terwijl mijn moeder driftig in de pannen roerde. Hij was op hetzelfde moment klaar en de grote kom van Russisch lakwerk stond midden op tafel. Vooraf bidden en dan salade eten was de traditie.

Achteraf denk ik, wat een heerlijke salades waren het. Maar op dat moment vond ik eigenlijk alleen de dressing, noten en rozijntjes lekker.

De wortel en de komkommer kreeg ik ook nog wel naar binnen.

De overige groenten in de salade, zoals paprika, tomaat, ui of olijven, verdwenen steevast van het midden van mijn bord naar de ruim bemeten rand, die goed dienst deed als 'opruimhoekje'. Mijn ouders fronsten daarbij zuchtend hun wenkbrauwen.

Ik vond het allemaal wel spannend, hoe mijn vader zo door de aarde wroette en daar vaak hele zomeravonden zijn tijd doorbracht. We hielpen hem flink mee in zijn tuintje door de composthoop op te hogen, water uit de sloot te halen en andere



interessante klusjes waar een tienjarige goed voor is. Ik bewonderde alle mooie resultaten die de tuin voortbracht, maar het duurde nog heel lang voor ik ze echt op waarde kon schatten.

De bevrijding kwam voor mij op het moment dat mijn ouders besloten dat het genoeg was met de gevulde randen op mijn bord. Ze zullen ergens inspiratie hebben opgedaan en besloten opeens dat ik zelf mocht weten wat ik opschepte. Vanaf dat moment hoefde ik niet meer van alle pannen op tafel een gelijke schep te nemen, maar mocht ik zelf bepalen hoe ik mijn bord vulde. Het was een zegen, zowel voor hen als voor mij. Zij hoefden niet meer aan te zien hoe de rand van mijn bord zich vulde en ik, ik mocht zelf kiezen wat ik wilde eten. Vanaf dat moment plukte ik alleen de groenten uit de salade die ik echt wilde eten, ik liet hier en daar wat

rozijntjes en nootjes over voor mijn broer en ouders en vond het prima. Mijn ouders motiveerden me uiteraard om toch hier en daar eens wat nieuws te proeven, maar als ik iets niet wilde eten, was het ook goed. De volle randen op mijn bord behoorden voor goed tot de verleden tijd. Eindelijk volledige controle!

Het is nu dertig jaar later en ik ben die mooie zomerdag nooit vergeten. Inmiddels zijn salade en rauwkost de hoofdgroep van mijn maaltijd geworden, eet ik nagenoeg

altijd mijn bord leeg, probeer ik zo veel mogelijk nieuwe vreemde groenten en vruchten en koop ik alleen onbewerkte en verse producten, ook in de supermarkt. Je zou je bijna afvragen, hoe heeft het zover kunnen komen?

Lichaam en balans

Er zijn twee belangrijke pijlers in onze gezondheid die de wetenschap moeilijk kan toetsen: stress versus rust en inspanning versus ontspanning. Je kunt perfect gezonde en hygiënische producten eten en van de stress toch een slechte stoelgang

krijgen. Je kunt gezond eten maar door een gehaaste levensstijl zo veel bewegen dat je lichaam er nauwelijks aan toe komt om bloed naar je darmen te laten stromen om je eten te verteren.

Uiteindelijk is balans het toverwoord. Je hebt een juiste balans nodig van alle factoren om opti-

maal te kunnen functioneren. Niemand weet precies hoe die balans moet worden gerealiseerd, alleen jij kunt dat bepalen. Jij voelt perfect aan wanneer je uit balans bent. In een natuurlijke omgeving is die balans veel eenvoudiger te creëren, maar in onze huidige wereld met alle prikkels, signalen, ruis, drukte en wirwar om ons heen is het veel lastiger een goede balans te vinden. Misschien interessant om eens aan te denken als je leest of iets wel of niet gezond voor je is.

Jij voelt perfect
aan wanneer je
uit balans bent.



Lente





Rabarber & bloedsinaasappel

Ingrediënten:

1 rabarberstengel
1 bloedsinaasappel
paar blaadjes dragon

Vocktailbereiding:

Snijd de rabarber in stukjes van 3-4 centimeter. Snijd de schil van de bloedsinaasappel en snijd hem in vieren. Doe stukjes sinaasappel afgewisseld met stukjes rabarber en blaadjes dragon in de slowjuicer.

Bevat onder andere:

• Vitamine A • Vitamine C • Kalium • Calcium

Muntverfrissing

Dit verbazingwekkend reinigende sap geeft ook nog eens een frisse adem door de munt. De komkommer en peterselie in de drank werken vochtafdrijvend, terwijl de peren goed zijn voor je schildklier vanwege hun jodiumgehalte.

Ingrediënten:

1/3 komkommer
1 groene appel
1 peer
4 verse muntblaadjes
1 klein bosje peterselie

Vocktailbereiding:

Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd de appel en de peer elk in 6 rechte stukken. Doe de stukken appel, peer, blaadjes munt en peterselie om en om in de slowjuicer. Eindig met de appel.

Bevat onder andere:

• Vitamine C • Jodium • Kalium • Magnesium • Pectine

Rabarber & munt

Ingrediënten:

3 rabarberstengels
1 takje munt

Vocktailbereiding:

Snijd de rabarberstengels in stukjes van 2-4 centimeter. Doe de munt en rabarber in de slowjuicer.

Bevat onder andere:

• Vitamine B11 • Kalium • Calcium • Fosfor

Green swirl

Op dit sapje kun je je creativiteit loslaten. Maak eerst een puur wortelsapje (zie recept Puur wortel, pagina 171).

Spoel daarna de Versapers een keer door met water en maak dan het spinaziesap.

Ingrediënten:

3 handen vol spinazie
wortelsap (zie p. 171)

Vocktailbereiding:

Voer de blaadjes spinazie in de slowjuicer en gebruik daarbij de drukker. Doe het oranje sap in een lang glas. Voeg daarna langzaam en hoog schenkend, het groene spinaziesap toe. Je krijgt een oranje sliert door het felgroene sap. Serveer meteen en drink lekker op.

Bevat onder andere: • Bètacaroteen • Vitamine C • Kalium • Calcium

Gele-tomatensap

Ingrediënten:

1 appel (Elstar)
1 citroengrassstengel
tros gele cherry-
tomaatjes
2 blaadjes basilicum

Vocktailbereiding:

Snijd de appel in 6 rechte stukken. Snijd de citroengrassstengel in stukjes van 2-3 centimeter. Doe de tomaten, de stukjes citroengras, het basilicum en de appel om en om in de slowjuicer.

*Bevat onder andere:
• Vitamine B • Vitamine C • Kalium • Lycoppeen*





Rode paprika
& bleekselderij:
een bom aan
vitaminen!

Rode paprika & bleekselderij

Rode paprika is als een vitamine C-pil, er zit meer vitamine C in dan in sinaasappel of grapefruit. Je kunt hem met fruit mengen voor een zoete twist en met bleekselderij en een beetje knoflook maak je er een hartig sap van.

Ingrediënten:

1 rode paprika
1 stengel bleekselderij
1/3 citroen
stukje rode peper
½ teentje knoflook

Vocktailbereiding:

Snijd de paprika in vieren. Snijd de bleekselderij in stukjes van 2-3 centimeter dwars op de draad van de stengel. Verwijder de schil van de citroen. Doe alle stukjes rustig in de vulopening en bewaar een stukje rode paprika voor het laatst.

Bevat onder andere:

• Vitamine C • Vitamine B6 • Calcium • Fosfor

Rode-koolmix

Ingrediënten:

3 grote rode-koolbladeren
1 rabarberstengel
beetje zeekraal voor een ziltige smaak

Vocktailbereiding:

Snijd de rodekoolbladeren in grove stukken van 2-3 centimeter, ook de nerven kunnen gewoon mee in de slowjuicer. Snijd de rabarberstengel in stukjes van 2-4 centimeter. Doe de stukken rodekool, zeekraal en rabarber om en om in de slowjuicer. Gebruik bij het invoeren van de rodekoolbladeren de drukker.

Bevat onder andere:

• Vitamine B11 • Vitamine B6 • Kalium • Calcium • Fosfor

Red Earthquake

(powerdetox voor carrièretijgers)

Rode bieten zijn natuurlijke bloedzuiveringsgroenten, de stengels bleekselderij hebben een hoog gehalte aan natrium (dat geeft een natuurlijke zoute smaak) en magnesium is goed tegen spierkrampen. De gemberwortel voegt extra warmte toe, verbetert de bloedsomloop en stimuleert de spijsvertering.

Ingrediënten:

- 2 wortels
- ½ rode biet
- 1 stengel bleekselderij
- ½ venkel
- schijfje limoen
- 1 cm gemberwortel

Vocktailbereiding:

Snijd de wortels in de lengte doormidden en snijd ze in het formaat van dikke frieten. Halveer de biet en snijd schijven van 1½ centimeter. Snijd de venkelknol doormidden. Snijd dwars op de vezelstructuur stukjes van 2-3 centimeter. Snijd de bleekselderijstengel dwars op de draad in stukjes van 1-2 centimeter. Doe de verschillende groenten om en om in de slowjuicer, doe de wortel er als laatste bij.

Bevat onder andere:

• Bètacaroteen • Vitamine C • Kalium • Chloor • Natrium •
Magnesium • Zwavel

Sla-mutsje

Sla is rijk aan water en heeft kalmerende eigenschappen. Het bevat kiezelzuur, dat goed is voor je botten, gewrichten, haren, bloedvaten en bindweefsel. Ideaal om goed te slapen.

Ingrediënten:

- ½ komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 1 groene appel
- 3 blaadjes verse sla

Vocktailbereiding:

Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Snijd de stengels bleekselderij dwars op de draad in stukken van 2-3 centimeter. Snijd de appel in 6 rechte stukken. Doe de bleekselderij, de appel en de sla om en om in de slowjuicer en voeg de appel als laatste toe.

Bevat onder andere:

• Vitamine C • Foliumzuur • Bètacaroteen • Magnesium • Kalium

Rode bieten
zuiveren je bloed.





Melon Beauty

Ingrediënten:

¼ komkommer
¼ meloen (alle soorten
watermeloen, de gele
meloenen bevatten
meer suikers en
smaken zoeter)
1 peer
2 muntblaadjes

Vocktailbereiding:

Snijd de komkommer in de lengte doormidden. Leg de meloen met de platte kant op je snijplank. Door het gebruik van de snijplank fixeert je de meloen. Snijd met een koksmes de schil eraf. Omdat alle ingrediënten zacht van structuur zijn, kun je de komkommer, meloen en peer in willekeurige volgorde juicen. Begin met de muntblaadjes.

Bevat onder andere:

• Calcium • Magnesium • Bètacaroteen • Vitamine C
• Fosfor • IJzer • Kalium



Tip

Komkommer en meloen komen uit dezelfde familie en vormen dus een geweldige combinatie die niet zal leiden tot gassen. Het zijn goede bronnen van vitaminen en mineralen voor je huid en ze fungeren als een natuurlijke botox van binnenuit! De meloen zal je lichaam hydrateren en de komkommer voegt natrium met natuurlijke zouten toe, dus dit sap is perfect voor na het sporten.

