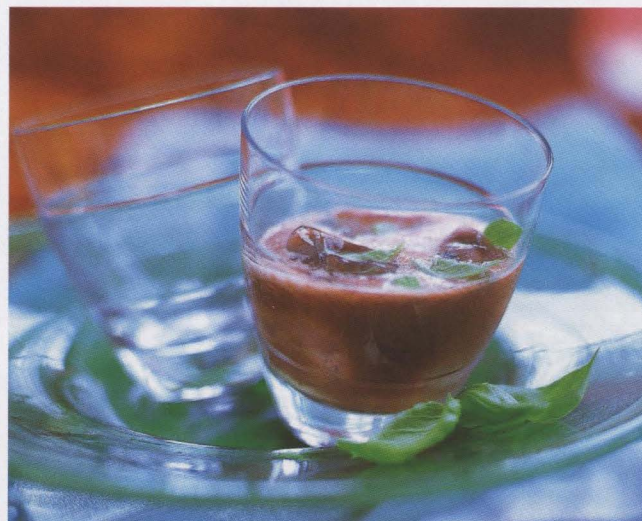


# INHOUD

Inleiding	6
<b>Sappen en smoothies maken</b>	<b>8</b>
De juiste middelen	10
Technieken	14
Sappen en smoothies opdienen en bewaren	18
Ingrediënten kopen	20
Citrusvruchten	22
Boomgaard- en steenvruchten	24
Bessen en bosvruchten	28
Tropische vruchten en overige vruchten	32
Wortel- en knolgewassen	36
Bladgroenten en brassica	38
Vruchtgroenten	40
Pompoenachtigen	41
Peulvruchten, scheuten en bolgewassen	42
Natuurlijke smaakstoffen en supplementen	44
Noten en zaden	48
Melkproducten en melkvervangers	50



Zoetstoffen en andere smaakmakers	52
Sappen in een gezond dieet	54
Vitaminen en mineralen	58

## **De recepten** **60**

Supergezonde sappen	62
Goede groentedranken	76
Fris en fruitig	90
Koel en exotisch	108
Eenvoudige ontbijtdranken	124
Zacht en simpel	142
Koele, romige shakes	158
Dranken voor kinderen	176
Lekker koel drinkijs	192
Verleidelijke dessertdranken	206
Dranken vol drank	222
Vrolijke feestdrankjes	238

<b>Register</b>	<b>252</b>
-----------------	------------



# Inleiding

Sappen, smoothies en shakes zijn de afgelopen jaren steeds populairder geworden. Ze passen goed bij ons hectische leven, omdat we deze gezonde dranken eenvoudig in onze dagelijkse routine kunnen opnemen. Het grote voordeel van sappen en smoothies is dat ze eenvoudig en snel te maken zijn en vol zitten met verjongende, genezende en opwekkende voedingsstoffen. Bovendien zijn ze heerlijk en zijn de luxe versies pure verwennerij.

## De voordelen van sappen

Hoewel u sappen en smoothies tegenwoordig kant-en-klaar kunt kopen, is er niets zo lekker als zelfgemaakte drankjes. Verse sappen bevatten bovendien meer voedingsstoffen en bepaalde combinaties bevorderen de gezondheid. Als u regelmatig sappen en smoothies drinkt, krijgt u een stralende huid, meer energie en een betere gezondheid. Het is ook bekend dat de antioxidanten in fruit en groente het effectiefst zijn als ze worden gecombineerd – en dat is precies wat u doet als u zelf sappen maakt.



Door verschillende sappen te combineren kunt u bepaalde smaken of effecten versterken, net zoals u dat bij koken doet: zoet en zuur, hartig en pittig, warm of koud. U kunt nu echter nog avontuurlijker zijn dan wanneer u de

*Boven: binnen enkele minuten maakt u een verse drank vol voedingsstoffen.*

ingrediënten natureel bereidt. Het sap van vruchten en groenten smaakt vaak beter dan gekookte of zelfs rauwe ingrediënten. Het kan zijn dat u selderij als groente niet lekker vindt, maar als u selderij tot sap verwerkt en dit mengt met peer en gember, levert dit een heel andere, veel complexere en bijzonder lekkere smaaksensatie op.

Zelfs als u zich te buiten wilt gaan aan extra ingrediënten, zoals chocolade, alcohol of koffie, zorgt het feit dat de basis van uw sap of smoothie uit vruchten en groenten bestaat ervoor dat u een flinke stoot vitamines, antioxidanten en mineralen binnenkrijgt – supergezond dus.

Het bereiden van de dranken heeft ook een psychologisch effect. Alleen het maken ervan geeft u al een goed gevoel, omdat u voelt dat zichzelf voedt en verwert. Bovendien zijn de verse ingrediënten goed voor uw gezondheid en die van uw huisgenoten. Het is leuk

*Links: laat kinderen helpen met het maken van de sappen, dat is leuk en nuttig.*



om sappen en smoothies te maken en te delen: laat kinderen ze zelf samenstellen en laat ze helpen bij het maken ervan, of drink eens sap in plaats van koffie met uw vrienden.

### De geschiedenis van het sap maken

Al in de negentiende eeuw gebruikten artsen en natuurgenezers verse vruchten- en groentesappen om hun patiënten beter te maken. Verschillende bekende pioniers deden er onderzoek naar en legden hun kennis over de vele therapeutische eigenschappen van sappen vast. Mensen als dr. Kellogg, pastoor Kneipp, dr. Max Bircher-Benner en dr. Max Gerson hebben allen de 'sapkuur' aan populariteit doen winnen.

Dat het maken van sap al eerder gebruikelijk was, is af te leiden aan de oeroude gewoonte van het maken van wijn en cider. Nadat men het sap aan de vruchten had onttrokken werd het geconserveerd door de rauwe ingrediënten te laten fermenteren tot alcohol. In die tijd was alcohol veiliger dan drink-

*Onder: het maken van sappen is net zo leuk als het drinken ervan.*

water, dat vaak vervuild was. Ook Hippocrates erkende de geneeskrachtige eigenschappen van bepaalde voeding. Hij zei: 'Laat voeding uw medicijn zijn.' En het is inderdaad zo dat voeding, water en geneeskrachtige kruiden al eeuwenlang de hoeksteen van de geneeskunde vormen.

De moderne gewoonte om sappen en smoothies te maken is waarschijnlijk begonnen met het mengen van cocktails en er zijn altijd liefhebbers geweest van gemengde sappen zonder alcohol.

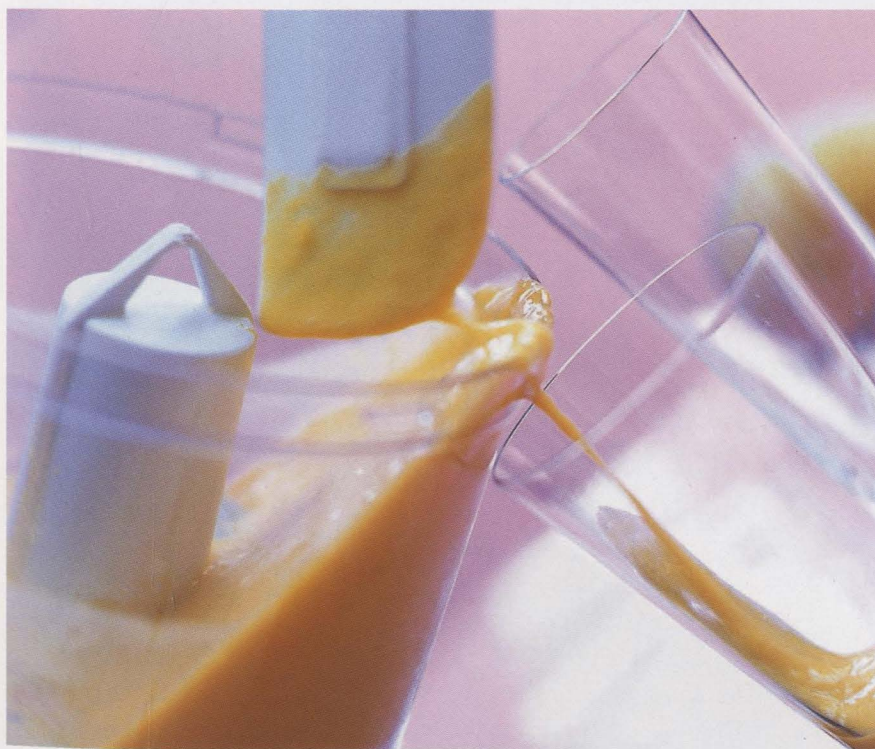
De laatste jaren wordt er anders met gezondheid omgegaan: kant-en-klaarmaaltijden en fastfood maken plaats voor een hernieuwde interesse in gezonde voeding. Het bekendste voorbeeld daarvan is de campagne dat we dagelijks vijf porties fruit en groente moeten eten. Gezien onze moderne, snelle levensstijl is dit doel eenvoudiger te bereiken door gezonde drankjes te nuttigen als makkelijke snack, snel ontbijt en snelle energiebron. Dankzij geavanceerde keukenapparatuur als blenders, keukenmachines en sapcentrifuges kunnen sappen, smoothies en shakes snel en eenvoudig worden gemaakt.



*Boven: ingrediënten die u tot sap kunt verwerken, leveren alle vitaminen en mineralen die we nodig hebben om gezond te blijven.*

De afgelopen jaren proberen steeds meer mensen hun gezondheid op een natuurlijke manier te verbeteren en daarin volgen ze de pioniers van enkele eeuwen geleden. Sappen zijn goed voor de algehele gezondheid en worden bovendien gebruikt om het lichaam te ontgiften, een snel genezingsproces te bevorderen en ze kunnen veroudering tegengaan. Er zijn ook mensen die menen dat sappen sommige vormen van kanker kunnen helpen voorkomen, maar dit is nog niet bewezen. Wel bewezen is dat verse vruchten- en groentesappen veel van de onmisbare vitaminen en mineralen bevatten die van belang zijn voor een gezond leven.

Het komt niet vaak voor dat iets wat zo gezond is ook lekker smaakt en zo gemakkelijk in het dagelijks leven kan worden ingepast. Misschien doorstaan sappen, smoothies en milkshakes daarom de tand des tijds.



# Technieken

Als u het juiste keukengerei voor het maken van sappen en smoothies in huis heeft, wilt u natuurlijk zo snel mogelijk aan de slag. Bereid fruit en groente voor vlak voordat u ze verwerkt, zodat ze zo vers en smakelijk mogelijk zijn. Elk apparaat vereist een iets andere bereidingsmethode. Lees altijd eerst de handleiding.

## Sapcentrifuges en citruspers-sapcentrifuges

Hoewel deze apparaten elk verschillend werken, moet u het fruit en de groente op dezelfde manier voorbereiden en is het gebruik van de machines vergelijkbaar.

**1** Gebruik altijd stevige ingrediënten, omdat zacht fruit geen goed resultaat oplevert. Stevige onrijpe peren zijn wel geschikt, maar doe rijpe, zachte peren liever in een blender of keukenmachine.

**2** Bereid de ingrediënten voor. U hoeft de schil of het klokhuis niet te verwijderen – al mag dat natuurlijk wel – omdat deze toch in pulp zullen veranderen.



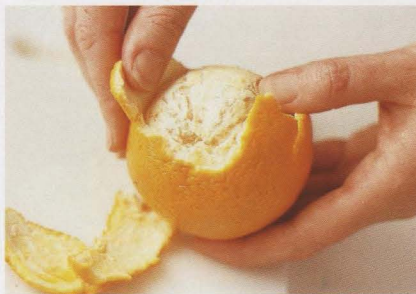
**3** Maak ingrediënten die u niet schilt met een borstel schoon onder de koude kraan. U kunt een eventuele waslaag verwijderen met wat zeep of afwasmiddel. Spoel de ingrediënten daarna goed af onder de koude kraan.



**4** Verwijder grote pitten van bijvoorbeeld perziken en pruimen. Snijd met een klein, scherp mes rond het midden van de vrucht en haal de twee helften van elkaar. Verwijder de pit voorzichtig met het mes. Mango's hebben een grote pit. Schil de vrucht en snijd het vruchtvlies aan weerszijden van de pit los. Haal dan zo veel mogelijk vruchtvlies van de pit.



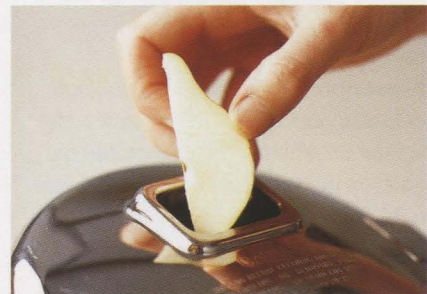
**5** U kunt alle bladgroenten, zoals kool en sla, in een sapcentrifuge verwerken. Gebruik ook de buitenste bladen, want die bevatten de meeste voedingsstoffen. Was ze wel eerst.



**6** Ook citrusvruchten kunt u in een sapcentrifuge verwerken. Verwijder de schil, maar laat het wit en de pitten gewoon zitten.



**7** Duw de ingrediënten altijd met de stamper door de schacht. Zet een kan of glas onder de tuit van de machine om het sap op te vangen, anders stroomt het weg.



**8** Doe de ingrediënten in handzame porties in de schacht. Snijd appels en peren bijvoorbeeld in kwarten en wissel ze bij voorkeur af, zodat het sap zich goed mengt. Als u te grote stukken fruit of groente of te veel stukken in één keer invoert loopt de machine vast.



**9** Voeg harde ingrediënten, zoals wortel, toe na zachte ingrediënten, zoals kool. Hierdoor blijft het sap goed stromen en blokkeert de machine niet.

## Sapcentrifuges, blenders en keukenmachines schoonmaken

De enige vervelende kant aan het maken van heerlijke sappen is dat u de apparaten erna moet schoonmaken. Er zijn een paar manieren om deze klus te vergemakkelijken.

U moet sapcentrifuges, blenders en keukenmachines goed schoonmaken om ongewenste, ongezonde bacteriën tegen te gaan. U kunt dit het beste doen direct nadat u uw sap of smoothie heeft gemaakt en het in glazen of in een kan heeft geschonken. Als u de onderdelen van de sapcentrifuge, blender of keukenmachine direct schoonmaakt (of ze in elk geval in de week zet), spoelt u de pulp en resten er eenvoudig af.



**3** Leg de niet-elektrische losse onderdelen van de sapcentrifuge, blender of keukenmachine in de gootsteen met koud water en laat ze weken tot u ze schoon wilt maken. Dat is waarschijnlijk nadat u heeft genoten van uw verse drankje. Door de onderdelen een poosje te laten weken laat de achtergebleven fruit- en groentepulp gemakkelijk los, zodat het schoonmaken veel eenvoudiger is.

**4** Na het weken kunt u de niet-elektrische, losse onderdelen met de hand afwassen of op normale stand in de vaatwasser wassen.



**5** Schrob de hulpstukken met een stevige borstel om eventuele resten los te maken. Pas op met raspen, want die zijn zeer scherp.

**6** Op de losse onderdelen van uw sapcentrifuge, blender of keukenmachine kunnen vlekken ontstaan, vooral als u vaak felgekleurde ingrediënten gebruikt, zoals bramen of bieten. Laat deze onderdelen af en toe weken in ruim koud water met wat bleekmiddel. Spoel ze daarna grondig schoon en laat ze volledig drogen voordat u het apparaat weer in elkaar zet.



**1** Voor het schoonmaken van sapcentrifuges, blenders of keukenmachines vult u de gootsteen met koud water en haalt u het apparaat voorzichtig, volgens de handleiding, uit elkaar.



**2** Verwijder met een plastic spatel grote resten (zoals de pulp die in de schacht of rond de messen van het apparaat achterblijft). Als u een composthoop in de tuin heeft, kunt u de resten fruit en groente daarop leggen.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

Als u problemen heeft bij het gebruik van de sapcentrifuge of het resultaat niet naar wens is, lees dan het onderstaande.



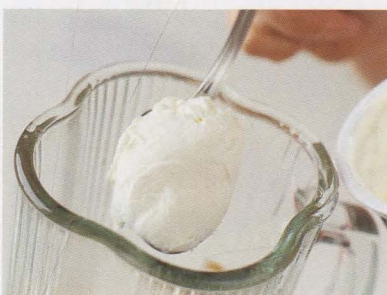
### De machine raakt verstopt

Duw een harde vrucht of groente, zoals een appel of wortel, door de machine zodat het sap doorstroomt.



### De smaak van één ingrediënt overheerst

Gebruik een grotere hoeveelheid van een ander ingrediënt, verdun de smaken met een basissap of voeg een scheutje citroen- of limoensap toe om het sap te redden.



### Het mengsel is te dun

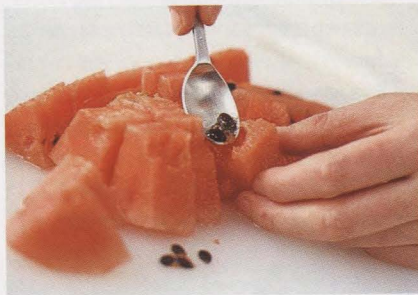
Voeg een ingrediënt toe om de drank dikker te maken, bijvoorbeeld yoghurt, room, banaan of avocado.

# Tropische vruchten en overige vruchten

De meeste exotische vruchten zijn nu het hele jaar door verkrijgbaar. Ze worden meestal gemalen omdat ze, afgezien van meloen en ananas, niet goed in een sapcentrifuge verwerkt kunnen worden. Meloenen, ananassen en bananen leveren genoeg sap voor een basissap, maar andere vruchten kunt u vanwege hun beschikbaarheid en formaat beter in kleinere hoeveelheden gebruiken. Oranje vruchten, zoals mango's, bevatten veel bètacaroteen.

## Vorbereiden en verwerken

U heeft een blender of keukenmachine, sapcentrifuge, snijplank en een scherp mes nodig. Met een lepel kunt u het vruchtvlees uit sommige vruchten scheppen.



**Meloenen** Snijd doormidden en verwijder de pitten. Snijd het vruchtvlees los en pureer dit in een blender of keukenmachine. Stevige meloenen kunt u in een sapcentrifuge doen, vooral watermeloen.



**Bananen** Pel ze en breek ze in stukken. Doe de banaan in een blender of keukenmachine en maal hem tot pulp. Voeg dan ander vruchtensap toe tot uw drank de juiste dikte heeft.



**Ananassen** Leg de ananas op zijn zij op een snijplank en verwijder de onder- en bovenkant met een scherp mes. Snijd het fruit in dikke plakken en verwijder de schil. Doe het vruchtvlees vervolgens in een blender, keukenmachine of sapcentrifuge.



**Kiwi, papaja en guave** Snijd de vruchten doormidden. Verwijder bij papaja's en guaves de pitten. Schep het rijpe vruchtvlees eruit met een lepel of schil ze met een scherp mes. Doe het vruchtvlees in een blender of keukenmachine. In een sapcentrifuge leveren ze niet genoeg sap op.



**Mango** Snijd het vruchtvlees aan weerszijden van de pit. Teken er blokjes in af met een mes, druk vanbuiten tegen de schil en snijd het vruchtvlees af. Doe het in een blender of keukenmachine.



**Lychees** Verwijder de schil met de hand; hij is hard en breekt snel. Duw het fruit eruit en verwijder de pit. Doe het vruchtvlees in een blender of keukenmachine. In een sapcentrifuge leveren ze niet genoeg sap op.

## RABARBER

In veel groenten bevinden zich sporen van oxaalzuur, dat de absorptie van calcium en ijzer belemmert en gewrichtsproblemen kan verergeren. Door het hoge oxaalzuurgehalte in rabarber kunt u hem niet rauw eten. Rabarberblad moet u helemaal vermijden omdat dit giftig is. Rabarber kan wel aan dranken worden toegevoegd als hij eerst wordt gekookt. Hij bevat grote hoeveelheden calcium, kalium en thiamine (vitamine B<sub>1</sub>).



*Rechts: voeg bananen toe aan smoothies voor een dik, romig resultaat.*



### Bananen

Deze ooit exotische vrucht is inmiddels overal verkrijgbaar. Kleinere en smakelijkere bananen worden steeds gangbaarder en zijn de moeite van het kopen waard.

Bananen vormen een goede basis voor een smoothie en zijn goed te combineren met veel andere vruchten. Ze passen echter niet goed bij groenten. U kunt er heel goed dranken dikker en voller mee maken, vooral als u geen melkproducten wilt gebruiken.

**Medicinale werking** Bananen geven veel energie en zitten vol zachte vezels die goed zijn voor de darmen.

### Ananassen

Deze smaken zoet tot zoetzuur en hebben vaak een geurige bijmaak. Ananassen rijpen na het plukken niet verder, dus koop een rijpe vrucht. Koop ananassen die enigszins zacht aanvoelen, lekker ruiken en mooi van kleur zijn, zonder groene vlekken. Het blad moet groen en stevig zijn en mag aan de punten niet geel worden. Ananas past goed bij de meeste vruchten en ook bij groentesappen.



*Boven: ananassen zijn goed te combineren met de meeste vruchten.*

De enzymen zuiveren ook het bloed en breken bloedpropfen af. Ananas zou verlichting geven bij artritis en rugpijn verminderen. Deze vrucht helpt ook overtollig slijm op te lossen.

### Kiwi

Net als de banaan was de kiwi ooit een exotische vrucht, maar is nu overal verkrijgbaar. Harde kiwi's worden snel rijp in de vensterbank.

Rijpe kiwi's smaken zoet, scherp en geurig en zijn goedkoop genoeg om als basissap te dienen. Ze passen goed bij andere groene vruchten, zoals appels en druiven, en ook bij tropische vruchten.

**Medicinale werking** Kiwi's zijn een van de rijkste bronnen van vitamine C, die het immuunsysteem versterkt en collageen opbouwt.

### Medicinale werking

Verse ananas bevat een zeer sterk eiwitplitsend enzym, genaamd bromelaïne.

Hierdoor helpt hij goed bij spijsverteringsklachten. Hij reinigt zelfs het spijsverteringskanaal door dode cellen te verwijderen en heeft een gunstig effect op het spijsverteringskanaal.



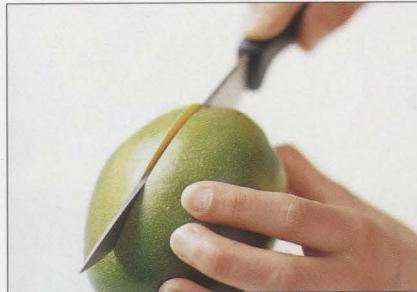
*Boven: met kiwi's maakt u een heerlijk, rins basissap.*

# Immuundrankje

Rode en oranje vruchten en groenten zijn vooral goed voor het voorkomen en bestrijden van verkoudheid of griep en ze zitten vol krachtige antioxidanten die bescherming bieden tegen nog veel meer ernstigere ziekten. Dit verfrissende vruchtensap bevat ook echinacea, dat de symptomen van verkoudheid en griep helpt verlichten.

## Voor 2 glazen

- 1 kleine mango
- 1 handappel
- 2 passievruchten
- sap van 1 sinaasappel
- 1 tl echinacea
- mineraalwater (naar wens)
- ijsklontjes (naar wens)



**1** Halveer de mango door aan een kant langs de pit te snijden. Verwijder de pit en schep het vruchtvlees van de schil. Hak het grof en doe het in een blender of keukenmachine.

**2** Schil de appel, verwijder het klokhuis en hak het vruchtvlees fijn. Doe dit in de blender en maal het geheel glad. Schraap zo nodig de zijkant van de kom schoon.



**3** Halveer de passievruchten en schep de pulp bij de puree van mango en appel. Voeg het sinaasappelsap en de echinacea toe en meng het geheel kort.

**4** Verdun het geheel eventueel met wat mineraalwater, giet het in twee glazen en dien het op. U kunt het sap ook in een kan in de koelkast zetten en daarna in grote glazen opdienen met ijsklontjes en plakken mango voor de garnering.

### Tip

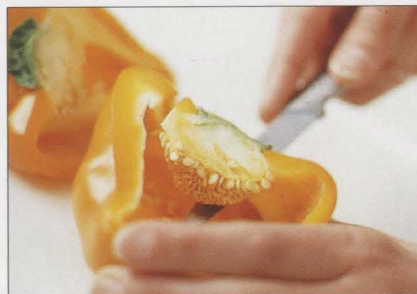
Als u last heeft van verkoudheid of griep of deze voelt opkomen, kunt u meerdere keren per dag 1 tl echinacea innemen. Kijk op de verpakking voor de aanbevolen hoeveelheid.

# Ginsengsap

Dit felgekleurde, heerlijk zure sap is ook goed voor het immuunsysteem. Ginseng is een natuurlijk geneesmiddel dat de spijsvertering stimuleert, vermoeidheid doet afnemen, verlicht bij stress, het immuunsysteem versterkt en zelfs het libido oppept. Hier wordt het in poedervorm toegevoegd, maar u kunt er ook tabletten van kopen.

## Voor 1 glas

- 1 rode of oranje paprika
- 200 g pompoen
- 1 grote abrikoos
- scheutje citroensap
- 1 tl ginsengpoeder
- ijsklontjes



**1** Verwijder met een scherp mes het zaad en de zaadlijsten van de paprika en snijd hem in grote stukken. Snijd de pompoen doormidden. Schep de pitten eruit en verwijder dan de schil. Hak het vruchtvlees fijn. Halveer en ontpit de abrikoos.



**2** Maal de pompoen, paprika en abrikoos in een sapcentrifuge. Voeg een scheutje citroensap en het ginsengpoeder toe en roer het geheel goed. Giet het sap in een groot glas met ijsklontjes en dien het op.

### Tip

Halveer de paprika's en snijd rond de steel om de zaadlijsten te verwijderen. Trek aan de steel, dan komen het zaad en de zaadlijsten mee.





# Tintelfris citrussap

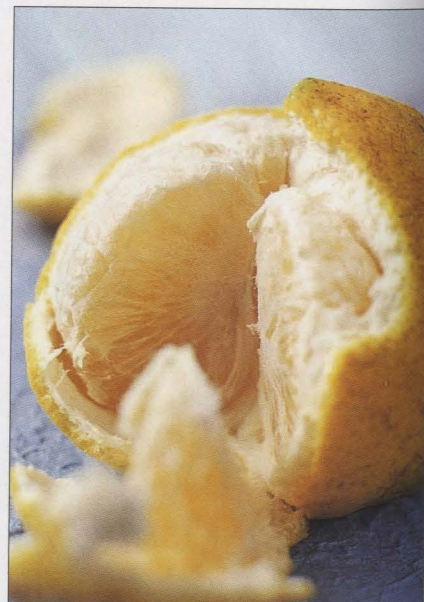
Omdat sinaasappels het hele jaar door volop verkrijgbaar zijn, worden de ongewonere citrusvruchten snel over het hoofd gezien. Dit citrus trio combineert de scherpe grapefruitachtige geur van de pomelo, de milde zoetheid van de ugli en de felle kleur van de mandarijn.



**1** Halveer de vruchten en pers ze uit met een citruspers. Voeg eventueel een scheutje citroensap of limoensap toe voor een scherpere smaak.



**2** Giet het sap in hoge glazen en voeg wat ijsklontjes en wat plakjes citrusvruchten toe voor de garnering. Dien het sap direct op.



## Voor 1 glas

1 pomelo  
1 ugli  
1 mandarijn  
scheutje citroensap of limoensap (naar wens)  
ijsklontjes  
plakjes citrusvruchten, voor de garnering

## Tip

Als u ontbijt maakt voor uw partner of uw gezin, kunt u de ingrediënten vermengvuldigen met het aantal mensen dat mee-eet. Of laat iedereen zijn eigen drankje bereiden.

# Katerkuur

Een Bloody Mary is het traditionele middel tegen een kater dat echt zou werken. Deze versie is pittig, verfrissend en licht alcoholisch – als u ertegen kunt – en geeft u meer energie met een flinke dosis vitamine C en antioxidanten om uw lichaam te zuiveren.

## Voor 1 glas

300 g rijpe tomaten  
1 tl tabasco of worcestersaus  
1 tl citroensap  
1-2 el wodka (naar wens)  
gemalen ijs  
blaadjes selderij, voor de garnering

## Tip

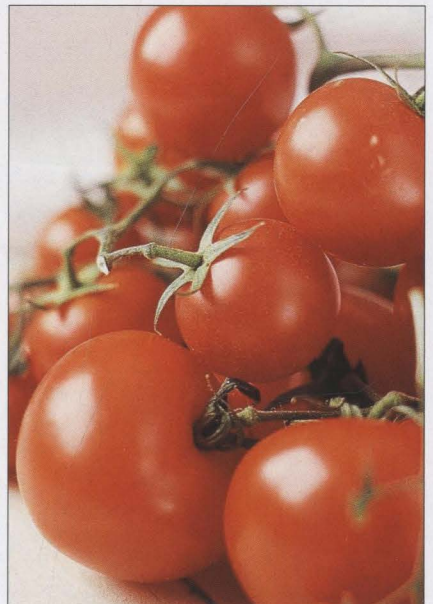
U hoeft geen kater te hebben om van dit volle, verfrissende sap te genieten, maar als u het regelmatig wilt drinken, kunt u de wodka beter weglaten.



**1** Hak de tomaten grof en verwerk ze in een sapcentrifuge.



**2** Voeg het citroensap, de tabasco of worcestersaus en eventueel wodka toe. Doe het sap in een groot glas met flink wat gemalen ijs. Voeg wat blaadjes selderij toe en dien het direct op.



# Stevig ontbijt

Deze energierijke smoothie is eenvoudig te maken en nog eenvoudiger te drinken, en vormt een goed begin van de dag. Bananen en sesamzaad leveren de ideale brandstof in de vorm van koolhydraten waarmee u de hele ochtend voort kunt, terwijl het frisse, zure sinaasappelsap en de zoete, geurige mango uw smaakpapillen direct doen tintelen.



## Voor 2 glazen

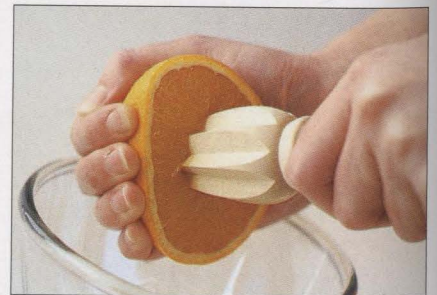
- ½ mango
- 1 banaan
- 1 grote sinaasappel
- 2 el tarwezemelen
- 1 el sesamzaad
- 2-3 tl honing

### Tip

Mangosap is van nature erg zoet, dus kunt u ook minder of helemaal geen honing toevoegen. Proef eerst om te zien hoeveel u nodig heeft.



**1** Schil de mango met een klein, scherp mes en snijd het vruchtvlees van de pit. Pel de banaan en breek hem in stukken. Doe die met de mango in een blender of keukenmachine.



**2** Pers de sinaasappels uit en doe het sap in de blender of keukenmachine met de zemelen, sesamzaadjes en honing. Maal het mengsel glad en romig, giet het in glazen en dien het op.

# Muesli-smoothie

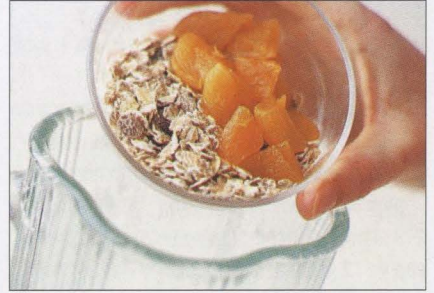
Deze smoothie is ook al heerlijk opwekkend bij het ontbijt en is handig als u geen vers fruit in huis heeft. Hij is ook handig als u ontbijt op bed wilt eten zonder last te hebben van kruimels. Als u iets overhoudt, kunt u het heel goed een nacht in de koelkast bewaren, maar dan moet u er 's ochtends wel wat melk bij doen, omdat de drank indikt als hij lang staat.

## Voor 2 glazen

1 stuk stemgember op siroop,  
plus 2 el van de siroop  
50 g voorgeweekte gedroogde  
abrikozen, gehalveerd of in  
kwarten  
40 g muesli  
ca. 2 dl halfvolle melk

## Tip

De abrikozen en gember passen perfect bij elkaar in dit zalige drankje. Het is een zeer gezond, smakelijk ontbijt, maar omdat het zo'n heerlijke verwennerij is, kunt u deze drank ook als dessert opdienen na een zomerse maaltijd.



**1** Hak de gember en doe hem in een blender of keukenmachine met de siroop, abrikozen, muesli en melk.



**2** Maal het glad en voeg zo nodig meer melk toe. Dien het op in brede glazen.

