

Copyright © 2014 by Jason Manheim
Deze Nederlandse editie wordt gepubliceerd op grond van een overeenkomst met Skyhorse publishing.

Nederlandse editie:
© 2015 Brevier uitgeverij - Kampen
www.brevieruitgeverij.nl

Vertaling: Martin Strengholt
Omslagontwerp: Brainstorm
Opmaak binnenwerk: Brainstorm

ISBN 9789491583612
NUR 440

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUDSOPGAVE

A glass of vibrant green smoothie sits on a wooden cutting board. In the foreground, a halved avocado is shown, with its large brown pit and creamy green flesh. The background is a dark, textured surface, possibly a wooden table, with some green shavings scattered around.

Inleiding

De voordelen van superfood
Smoothies of sapjes

Superfood-ingredienten

Superhelden

Sidekicks

Zoetstoffen

Om te vermijden

Opslaan en bewaren

Het bereiden van superfooddrinkjes

De superfood smoothie

De basis van smoothies

Blenders

Superfoodsap maken

Sapmakers

De fijne kneepjes van het vak

Een lekker romige structuur

Smoothies: roeren, niet mixen

Het weken van gedroogde vruchten,
noten en zaden

Bevroren fruit en groenten

Melk van noten en zaden

Smaakvol super-ijs

Eenvoudige vervangers

Het dieet

Detox/reiniging

Afvallen en aankomen

Recepten

Overzicht van de voordelen

Smoothies

Sapjes

Geïnfuseerd water

Koffie, thee & overige dranken

Boosters

Veel gestelde vragen

[Resources & references]

Dankbetuigingen

Index van recepten per voordeel

Algemene index

Waar zijn ze te koop: Biologische bessen zijn te koop op de markt, in natuurvoedingswinkels en in supermarkten. Omdat bessen net als groenten vaak met een enorme hoeveelheid pesticiden behandeld zijn, is het van belang om altijd de biologische versie te kopen. In de zomer zijn ze prima vers en voor een redelijke prijs te koop, maar anders is het een goede (en relatief goedkope) optie om ze bevroren te kopen. Zelf heb ik door de jaren heen honderden dollars bespaard dankzij de bevroren bosbessen die ik altijd koop.



Hoeveelheid per portie: 2 eetl. nibs of poeder

Rauwe chocola – wat wil je nog meer? Nou ja, misschien iets meer. Maar eerst zal ik iets meer vertellen over deze krachtige bron van voedingsstoffen, die ook nog eens zeer geliefd is, en een bekend component van desserts. Zo kunnen we het ook in zijn rauwe vorm gebruiken om de smaak van minder voedzame, vol suiker zittende dranken te benaderen. Heerlijk in combinatie met melk, banaan, avocado, bessen, sinaasappel, vanille en kaneel. Er zijn twee vormen van cacao die het goed doen in superfoodsmoothies. Mijn eigen favoriet is die van cacao nibs, gebroken stukjes van de hele cacao boon. In een blender lossen ze niet helemaal op, waardoor ze de drank een geweldige crunchy structuur geven. De andere vorm is die van

cacaopoeder, dat goed te mixen is en een sterkere smaak geeft. Naast rauwe cacao is er ook ‘cocoa’, dat lijkt erop, maar is meestal geroosterd, en is minder rijk aan voedingsstoffen. Vermijd in ieder geval alle varianten waaraan suiker toegevoegd is.

Voordelen: Cacao is een extreem rijke bron van antioxidanten (nog rijker dan de meeste bessen), evenals van flavonoïden, waarvan aangetoond is dat ze zeer goed zijn voor het hart en vaatstelsel en voor de hersenen. Verder bevat het mineralen als magnesium (uitstekend geschikt voor na het sporten) en calcium. Dankzij een bestanddeel genaamd theobromine (waarvan aangetoond is dat het goed is voor de emotionele en geestelijke gezondheid) heeft het ook nog een stimulerende werking.

Waar is het te koop: Cacaopoeder en cacaonibs zijn te verkrijgen via het internet en in de meeste natuurvoedingswinkels. Zorg er wel voor dat u de ongeroosterde, suikervrije en bij voorkeur biologische en fairtrade-variant te pakken krijgt.



Hoeveelheid per portie: 1 theel. poeder

Camubessen, die ook wel camu camu genoemd worden, zijn inheems in Peru en Brazilië.



CHOCOLADE MUNT

Goed voor drie porties van 450 ml

- 4 dadels zonder pit
- 1-2 koppen rauwe melk (of amandelmelk)
- ¼ kop geweekte amandelen
- 2 theel. cacao nibs
- ½ aangedrukt kopje muntbladeren
- ½ kleine avocado
- 2 koppen kokosijes

Chocola en munt geven samen een pittige smaak die nooit verveelt. Deze smoothie roept herinneringen op aan de heerlijkste koekjes en snoepjes, een heerlijk nostalgische smaak. Met deze romige drank kunt u van deze combinatie genieten zonder u schuldig te hoeven voelen. Daarbij is het nog goed voor u ook!

Pel de geweekte amandeltjes af voordat u ze met de rest van de ingrediënten in de blender stopt voor een stevige, muntachtige drank die heerlijk smaakt.

Personal Touch: _____



GOEDEMORGEN WERELD

Goed voor twee porties van 450 ml

- 1 kop verse of bevroren biologische bosbessen
- 2 grote handen biologische groene groenten (net wat u in huis hebt)
- 1 kleine banaan
- ½ avocado
- 1 theel. matchapoeder
- 1 kop water
- 1 kop amandelijs
- 1 kop biologische rauwe volle melk

De ideale kennismaking met groene smoothies. Na een snelle blik op wat erin gaat, zult u er versteld van staan dat deze romige bosbestraktatie zo heerlijk en voedzaam is. Deze smoothie geeft iedere ochtend genoeg energie om de wereld weer aan te kunnen.

Gooi de ingrediënten bij elkaar en draaien maar!

Personal Touch: _____



BLAUWE HIPPIE

Goed voor twee porties van 500 ml

- 2 koppen verse of bevroren biologische bosbessen
- 1 eetl. chiazaadjes (poeder)
- 1 eetl. lijnzaad (poeder)
- 1 eetl. hennepzaad (poeder)
- 1 eetl. kokosolie
- 2 koppen amandelmelk

Te gek, man! De intense gezondheidsboost van de antioxidanten in de bosbessen, gecombineerd met de voordelen van lijnzaad en hennepzaad, en dat alles lekker romig dankzij de amandelmelk. Een drankje dat u totaal één maakt met de smaken van de aarde, terwijl u zich absoluut cool blijft voelen.

Doe alle ingrediënten tegelijk in de blender, en mix ze tot er een glad geheel ontstaat.

Personal Touch: _____





KOMKOMMER & LAVENDEL

8 koppen water

1 theel. gedroogde lavendel

1 kleine komkommer, in dunne schijfjes gesneden

Deze delicate drank is een sterk voorbeeld van het gemak en de voordelen van geïnfuseerd water. Krachtige geuren van kruiden zoals lavendel worden gedempt en getemd door de aanwezigheid van andere vruchten en groenten, zoals komkommer, in het water; daardoor blijven de positieve effecten van de ingrediënten behouden, zonder dat het gehemelte overweldigd wordt door vluchtig lijkende aroma's en smaken.

Personal Touch: _____



LA GROENE THEE

Goed voor een portie van 350 ml

½ kop groene thee (gekoeld)

½ kop sinaasappelsap

½ kop granaatappelsap

een straaltje citroen

Een antioxidanten-krachttoer in een glas. De combinatie van groene thee, granaatappel en citroen bestrijdt celdegeneratie, vertraagt het ouder worden en bevordert een gezonde, levende huid. Een goed gevoel van binnen heeft er van buiten nog nooit zo goed uitgezien.

Pers de granaatappel apart, daarna de sinaasappel en citroen tegelijk, en mengt de thee met wat water in een apart glas. Neem een hoog glas, doe er ijs in, daarna eerst het granaatappelsap, daarna heel langzaam het sinaasappel-citroenmengsel en als laatste de groene thee.

Personal Touch: _____



Reiniging



Schoonheid



Weerstand