

Die juicing-gier

Drink jouself gesonder
Die juicing-gier was aanvanklik gewild onder hipergesondheidsbewustes, maar deesdae drink al hoe meer mense 'n glas versapte vrugte en groente om gesond te bly

Deur JUSTINE KROES



DIS NUUT

Sappige wenke

- Drink jou vars gepaste sap **binne 15 minute** - die sap begin oksideer sodra dit aan lug blootgestel word.
- Gebruik **minder vrugte en meer groente** om die suiker-inhoud van jou sap laag te hou (Die reël is 80% groente en 20% vrugte).
- Jy kan jou koud gepaste sap **vries** en tot drie maande lank in jou vrieskas vars hou.
- Herwin: Maak jou eie **kompos** met die vrugte-en-groente-pulp wat in die versapper agterbly.
- Voeg 'n glas **gefiltreerde water** by ingeval jy die pulp tot 'n vloeistof wil verdun.
- Vir 'n **meer vullende** sap kan jy 'n klein bietjie van die oorblywende vrugtepulp byvoeg.
- Drink jou sap koud: hou die vrugte en groente wat jy wil versap in die **yskas** en sit die sap met 'n paar **ysblokkies** voor.



KEN JOU SAP

- Vergeet maar van vrugtedrankies en sap wat jy in die **supermark** koop. Hierdie sappe bevat gewoonlik **preserveer-en-kleur-middels**. Daar is boonop ekstra suiker of versoeter bygevoeg. **Ons voorstel:** maak eerder jou eie, of makliker, maak 'n draai by 'n sapkroegie (juice) bar wat in die versapping van vars groente en vrugte spesialiseer.
- Dit is belangrik om die **verskil** tussen **vars gepaste sap** en **koud gepaste sap** uit te ken. Vars sap wat met 'n voedselverwerker of **sentrifugale versapper** gemaak word, gaan deur 'n proses wat hitte genereer en die sap aan suurstof blootstel wat moontlik oksidasie van die sap kan veroorsaak.
- **Koud gepaste sap** word met 'n **hidroliese versapper** gemaak wat die vrugte en groente onder hoë druk plaas en die versapping baie stadiger laat verloop. In dié proses word daar **meer** minerale, voedingstowwe, vitamienes en ensieme uit die vrugte onttrek wat in die sap agterbly omdat geen oksidasie plaasvind nie. Koud gepaste sap is die **enigste** sap wat sonder enige preserveermiddels gebottel kan word en tot vier dae lank vars bly - baie langer as vars gepaste sap.

'Vergeet van 'n appel per dag, probeer liever 'n groen sap per dag'



EN NOU

KRY JOU SAP HIER

Boost Juice Bars 21 winkels landwyd, www.boostjuice.co.za
Cold Press Kaapstad, Cape Quarter, www.wearecoldpress.com
Colour Me Healthy Johannesburg, lewer landwyd af, www.colourmehealthy.co.za
Doo Juice Kaapsad & lewer landwyd af, www.doojuice.co.za
Juice Revolution landwyd aflewering, www.juicerevolution.co.za
Juiced Johannesburg en Durban, lewer landwyd af, www.juicedco.co.za
Kauai winkels landwyd, www.kauai.co.za
One Juice Kaapstad & lewer landwyd af, www.one-juice.com
Orchard on Long Kaapstad 021 424 3781
Skinny Juice Kaapstad & landwyd aflewering, www.skinnyjuiceco.com
The Green Smoothie Company Bestel by www.thegreensmoothiecompany.co.za
Wellness Warehouse Café Winkels in Kaapstad & Johannesburg, www.wellnesswarehouse.com

PROBEER 'N SAP-DETOKS

'n Sap-detoksprogram kan as 'n vakansie-tydperk" vir jou **spysverteringstelsel** beskou word terwyl dit terselfdertyd jou liggaam op 'n doeltreffende manier voed. **MAAK SO:** neem vir 3 tot 9 dae al jou kos in **vloeistof-vorm** in sodat jou liggaam en spysverteringstelsel die nodige rus kan kry **om te herstel en/of te genees**. Tim Spence van Orchard on Long beskou die spysverteringstelsel as die **hoeksteen** van gesondheid omdat dit die plek is waar al jou voedingstowwe geabsorbeer word. "Dis nie net goed vir jou om 'n sapdetoks-program te voltooi nie - die drink van 500 ml- koud gepaste sap is boonop 'n baie praktiese manier om 1-2 kg rou vrugte en groente in te neem." 'n Sap-detoks kan van **3-9 dae of langer duur**. Dit kom daarop neer dat jy **5-6 glase** koud gepaste sappe (en baie water) per dag drink, maar geen vaste kos eet nie. Die doel van so 'n detoks-program is om jou maag en spysverteringstelsel te laat rus en herstel terwyl jy die **maksimum** hoeveelheid minerale, vitamienes en voedingstowwe inneem. 'n Sap-detoks hou ook **ander voordele** in, soos gewigsverlies, 'n stralende gelaat en verhoogde energievlakke.

VERFRISSENDE GROEN SAP

Resep van Juice Revolution (www.juicerevolution.co.za)

- 2 groen appels
- ½ selderystok
- ¼ komkommer
- ¼ lemmetjie (geskil)
- ½ Pynappel (geskil)

WENK Meng 'n halwe avokado by om jou sap na 'n "smoothie" te verander.

rooi rose.
co.za

KYK OP WWW. ROOIROSE VIR DIE BESTE RESEPTE VIR GROEN SAP, MET KOMPLIMENTE VAN 'N KLOMPIE SAPFOENDI'S.