

# JUICY!

GEZONDER KAN BIJNA NIET: SAP VAN FRUIT EN GROENTEN



V.l.n.r.: Eelco, Pauline, Roemer

**Naam:** Pauline Visser (33)

**Relatie:** woont samen met Eelco (34)

**Kinderen:** dochter Mies (2)

**Beroep:** eigenaar van Frood Juices & Smoothies



Tijdens vakanties in Thailand raakte Pauline verslingerd aan de verse sapjes die ze daar kreeg. En thuis vond ze het jammer dat die sapjes niet te krijgen waren. Dus begon ze zelf een juicebar.

## Frood

**Pauline:** "Toen ik studeerde, ging ik vaak 's zomers op reis naar verre oorden, met als favoriet Thailand. Door de overvloed van rust, zon en vooral bewuste voeding was mijn batterij snel weer opgeladen. Waar ik tijdens het reizen het meeste van kon genieten, waren de versbereide sapjes die ik geserveerd kreeg bij het ontbijt, terwijl ik uitkeek over een prachtige turkoois-kleurige baai (voor Thailandkenners: zoals je die vindt bij het eiland Koh Tao). Thuis miste ik vooral die sapjes en vaak vroeg ik me af: waarom hebben wij die hier niet? Zo is het idee geboren. Samen met mijn vriend Eelco heb ik in 2005 Frood opgericht in het centrum van Amsterdam, en met succes! In 2007 hebben wij onze tweede bar geopend in de Pijp. Inmiddels werkt mijn broer Roemer ook mee en runnen wij met z'n drieën een waar familiebedrijf."

## Juices en Smoothies

"Sapjes en smoothies zijn helemaal hot. En als je een echt lekkere en gezonde juice wilt, kun je 'm het beste zelf maken! Een juice is puur sap, dat je krijgt door fruit of groenten te persen. De vezels blijven achter

en komen niet in het sap terecht. Het resultaat is een voedzaam drankje dat je een energiestoot geeft. Een smoothie is een drankje dat gemaakt wordt door fruit en groente in z'n geheel (ja, ook klokhuizen!) te mixen in een blender, waardoor een dikke substantie ontstaat. Een smoothie bevat in tegenstelling tot een juice veel vezels en is daarom voedzamer."

## Fruitige weetjes

Fruit eten is belangrijk om voldoende vitamines, mineralen en vezels binnen te krijgen. Ook verkleint het eten van fruit de kans op chronische ziekten, zoals hart- en vaatziekten en vormen van kanker. Vitamine C is de meest voorkomende bouwstof in ons lichaam en onmisbaar in je dagelijkse voeding. Het is een fabel dat vitamine C een verkoudheid helpt voorkomen. Verkoudheid treedt niet minder vaak op, maar de ernst en duur ervan lijken door vitamine C wel gunstig te worden beïnvloed. Het is nog niet helemaal duidelijk waarom fruit de kans op ziekten verkleint. Waarschijnlijk gaat het om een combinatie van stoffen die erin zitten. Daarom kun je fruit ook niet vervangen door een vitaminepil.



## TOFFE PEER

- 1/4 ananas, geschild
- 1 peer, met schil en klokhuis
- 1 appel, met schil en klokhuis
- 1/2 limoen, uitknippen
- 1 cm verse gemberwortel, met schil

Pers de gember, appel en peer in de sapcentrifuge. Pers het stukje gember mee met de appel of peer. Doe het sap in de blender, schep de ananas erbij en knijp het limoentje erin uit. Laat het geheel ongeveer 30 seconden mixen.



## VITA MINA

- 1 winterpeen, verwijder het uiteinde
- 1 appel, met schil en klokhuis
- 1 cm verse gemberwortel, met schil

Voor deze juice heb je alleen een sapcentrifuge nodig. Snijd de producten zo dat ze door de opening passen. Pers alle producten in de sapcentrifuge. Pers het stukje gember mee met de appel of wortel.



## CELEBRAINTION

- 1 kleine rode biet, met schil, verwijder het uiteinde
- 1/2 rode paprika, zonder zaad en stengel
- 1 stengel bleekselderij met blad
- 1/2 winterpeen, verwijder het uiteinde
- 1 appel, met schil en klokhuis
- 1 cm verse gemberwortel, met schil

Voor deze juice heb je alleen een sapcentrifuge nodig. Snijd de producten zo dat ze door de opening passen. Pers alles in de sapcentrifuge. Pers het stukje gember mee met een van de andere ingrediënten.





## GOEIE START

- 2 appels met schil en klokhuis
- 1/4 banaan, gepeld
- 1 theelepel honing
- mespuntje kaneel
- 2 el muesli
- 150 ml sojayoghurt

Pers de appels in de sapcentrifuge. Doe de banaan, muesli, honing, kaneel, yoghurt en appelsap in de blender en laat het geheel ongeveer 45 seconden mixen.



## WHEATGRASS

Tarwegrassap (te koop bij Froot) is puur sap uit jong tarwegras (wheatgrass). Het heeft een unieke samenstelling met alles wat het lichaam nodig heeft. Het zit vol vitamines, mineralen, enzymen en chlorofyl (de stof in bladgroen die zorgt voor fotosynthese), zorgt voor een betere bloed-circulatie en toevoer van zuurstof in het bloed en heeft een reinigende werking. Tarwegrassap geeft je energie en laat je afweersysteem beter functioneren. Eén borrelglasje tarwesap bevat de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamines en mineralen. Het bevat vitamine A, B complex, B12, C, E en K. En is rijk aan calcium, kalium, ijzer, magnesium, fosfor, natrium, zwavel, kobalt, zink en selenium.

## GROENE WEETJES

### Wortel

In wortels zit caroteen en dat maakt ze super gezond. De wortel zuivert je bloed en geeft energie. Als je veel wortels eet of wortelsap drinkt, kan je huid lichtgeel kleuren. Dit is verder niet schadelijk voor je gezondheid.

### Gember

Gember heeft een verwarmend effect, stimuleert de bloedcirculatie en helpt tegen (zwangerschaps)misselijkheid. Gember laat je bloed sneller stromen. Het schijnt het libido te stimuleren en wordt daarom wel de viagra van de Middeleeuwen genoemd!

### Rode biet

De rode biet of kroot is onder andere rijk aan foliumzuur, ijzer en magnesium en wordt gebruikt om chronische ziekten te verlichten, vooral die met ons bloed en immuunsysteem te maken hebben. Rode biet geeft energie, wekt de eetlust op en is goed verteerbaar.

### Rode paprika

De rode paprika bevat veel vitamine C en is rijk aan bètacaroteen, foliumzuur en calcium. Het heeft een reinigende werking, vooral voor huid, haar en nagels. De rode paprika is verreweg de zoetste paprikasoort en daarom ook heerlijk om sap van te maken. Verwijder wel altijd de steel en pitten.

### Bleekselderij

Het sap van bleekselderij is een prima middel om af te rekenen met stress, want het werkt kalmerend. Het ontdoet ook het lichaam van een teveel aan kooldioxide, wat vooral belangrijk is als je bijvoorbeeld in de stad woont en vervuilde lucht inademt. Verder bevat het veel water, een beetje kalium, foliumzuur en vitamine C.

