



# Reinigende voeding

Om gezond te blijven draait het bij de maaltijden niet alleen om dat wat ons voedt. Goede voeding ondersteunt ons lichaam om zich te reinigen.

Water, kruidenthee, groenten en fruit zorgen voor de uitscheiding van afvalstoffen. Groente en fruit kun je op verschillende manieren tussendoor en bij elke maaltijd nuttigen: rauw, met warmte

bereid en tot sap geperst. *Tekst en foto's: Ilse Beurskens-*

*van den Bosch, natuurvoedingskundige*

Ons lichaam moet veel afvalstoffen uitscheiden: niet alleen de onbruikbare en schadelijke stoffen die we binnen krijgen via onze voeding en ademhaling, ook onze eigen afvalstoffen die ontstaan bij inwendige processen. Water, groenten en fruit zijn voedingsmiddelen met een reinigende werking. In het algemeen kun je zeggen dat een mens 250 ml water of ander reinigend vocht per dag nodig heeft per 10 kilo lichaamsgewicht. Dat komt neer op zeven of acht glazen, die je het best gespreid over de dag kunt drinken. Persoonlijke omstandigheden en situaties zijn uiteraard van invloed op deze hoeveelheid. Wanneer je bijvoorbeeld veel koffie, zwarte of groene thee drinkt, heb je meer nodig. Cafeïne en theïne zijn stoffen die werken als een diureticum. Dit betekent dat deze stoffen ervoor zorgen dat er water aan je lichaam onttrokken wordt. In Frankrijk zie je vaak dat een kop koffie met een groot glas water geserveerd wordt.

## Groenten- en fruitsappen

Groenten en fruit hebben een reinigende werking. Ze bevatten veel vocht, vitamines, mineralen en andere belangrijke stoffen die in een nauwe samenwerking allerlei innerlijke processen verzorgen, zoals het uitscheiden van afvalstoffen. Naast het eten van groenten en fruit is het gezond en lekker om dagelijks één of twee glazen sap te drinken. Het voordeel van sap is dat het snel opgenomen wordt omdat de meeste vezels eruit zijn. Dit kan ook een nadeel zijn. In fruitsappen zitten veel snel opneembare suikers waarvan je bloedglucose heftig kan gaan schommelen. Wanneer je daar last van hebt, is het goed

om fruitsappen met groentesappen te mengen. Ben je gevoelig voor gisting, een opgeblazen gevoel in je buik, leg dan de nadruk op groentesap of nuttig alleen groentesappen. Sappen werken verkoelend op ons lichaam. Toch is het fijn om ook in de winter en het vroege voorjaar sap te drinken. Kies voor wintergroenten zoals wortelen en rode bieten. Sap van deze groenten werkt minder verkoelend omdat ze als wintergroenten ook een verwarmende kwaliteit hebben. Wanneer je zelf perst, kun je bijvoorbeeld ook paksoi, een stukje koolraap, knolselderij of pompoen gebruiken. In rauwe pompoen en kolen zit veel vitamine C. Je kunt ook extra verwarmende ingrediënten aan het sap toevoegen. Pers een stukje gember mee. Of je kunt koriander-, komijn- of karwijzaad roosteren, malen in een vijzel en een theelepeltje per glas toevoegen. Dit laatste kun je ook aan gekochte sappen toevoegen.

## Sapvasten

Het voorjaar is een goede tijd om een sapkuur te doen. Na de zwaardere wintermaaltijden kunnen we ons lichaam intensief reinigen om in de lente vitaal en met een opgeruimd gevoel weer in beweging te komen. Drink tot drie liter per dag, waarvan niet meer dan de helft aan fruit- en groentesappen. Vul dit aan met kruidenthee en ongezoeten groentebouillon. Bouw het eten in twee dagen af door te minderen in granen, eiwitten en vet, en juist meer fruit en rauwkost te eten. Eet dan twee of drie dagen niet en bouw de maaltijden dan weer langzaam op. Zorg altijd voor lichte beweging, een wandelingetje in de buitenlucht bijvoorbeeld. En verdiep je

er van tevoren in. Er is veel over vasten geschreven. Wanneer je langer wilt vasten of je hebt gezondheidsklachten, raad ik je aan om je door een deskundige te laten begeleiden. Zelf vind ik het prettiger om af en toe of met een regelmaat tot één keer per week een sapvastendag te houden. Dit kan het hele jaar door. Een dag voor mezelf, in stilte, om uit te rusten en dat te doen waar ik zin in heb of steeds maar niet aan toe kom.

## Demeter sappen

Wanneer je Demeter sappen koopt, kun je kiezen uit verschillende kwaliteiten. Ik vroeg me af welke verschillen er zijn tussen de sappen van LunaeTerra en die van Warmonderhof. LunaeTerra is een merk van Natudis (Wessanen Benelux) met een groot assortiment aan sappen die in bijna alle natuurwinkels te koop zijn. Irina Pasecinic, Brand Manager LunaeTerra, legt uit dat het fruit en de groenten van verschillende biologische-dynamische telers in een groot professioneel persbedrijf tot sap worden verwerkt. De ingrediënten worden vers geperst, dus ze zijn niet eerst ingevroren of lang in de koeling bewaard. Bij de gemengde sappen, zoals bosvruchtensap, staan de onderlinge verhoudingen per ingrediënt vast. "Toch smaakt ons sap – net als bij wijn – niet altijd hetzelfde. Dat komt onder meer door de bodemgesteldheid en het weer. Elk jaar geeft een unieke smaak. Dat willen we de mensen laten proeven", vertelt Irina Pasecinic.

Zelf hecht ik er waarde aan dat de grondstoffen van een product van één bedrijf komen. De bedrijfsindividualiteit die op een Demeter boerderij hoog in het vaandel staat, is dan



*Een slowjuicer perst groente en fruit fijn op een manier die op kauwen lijkt*

terug te vinden in het product. Wil Sturkenboom is fruitteiler op Warmonderhof en zijn buurman perst zijn fruit tot sap. Ik vroeg hem naar de specifieke kwaliteit. Wil: "Het gaat vooral om de smaak en die hangt af van twee dingen: het moment waarop je het fruit perst en de smaakmelange van de verschillende fruitrassen. Direct na de oogst, vroeg in het seizoen, is het sap het lekkerst. Ik proef dat en mijn medewerkers proeven dat, maar ik krijg nooit klachten van mijn klanten wanneer we later in het seizoen persen. Er zijn verschillende praktische redenen om dit toch te doen. Komende week gaan we peren-bes-

sensap maken. De aalbessen komen uit een vrieshuis. Na het persen gaan we proeven, samen met de sapmeester en de studenten. We mengen het peren- en bessensap totdat wij het het lekkerst vinden. Dat komt meestal uit op ongeveer 23 procent bessensap. Dan nemen we 1 procent minder bessensap omdat we denken dat onze klanten van iets zoe-ter houden. Dat is de kwaliteit van ons sap, dat we steeds wanneer we persen opnieuw proeven en de beste melange proberen te maken."

Wat gebeurt er met de licht- en levenskrachten in de bessen tijdens het invriezen? Wil: "Ik kies er voor om peren met bes-

sen te mengen omdat ik dat een hele lekkere combinatie vind. De bessen zijn in de zomer rijp, een paar maanden eerder dan de peren. Ik zou de bessen meteen kunnen persen en pasteuriseren. Wanneer we dan later de peren persen en het bessensap toevoegen, moet het sap opnieuw verhit worden. Daar verlies je, volgens mij, meer krachten mee dan met invriezen. Bovendien wanneer aalbessen in de vriezer hebben gelegen, laten ze makkelijker hun smaak los. Ik heb een keer per ongeluk bessen een jaar in de vriezer laten liggen, vreemd genoeg was dit mijn lekkerste sap."

### Zelf persen

Wanneer je zelf je sap perst, heb je alle vrijheid om groenten, fruit en kruiden naar keuze

te gebruiken. Het is echt vers en niet verhit tijdens pasteurisatie. Dit verhittingsproces zorgt voor verlies van enzymen, vitamines en smaak. Er zijn verschillende machines die groenten en fruit kunnen persen. Je kunt kiezen voor een sapcentrifuge, slowjuicer of blender. Een sapcentrifuge heeft een scherpe rasp die op hoge snelheid ronddraait, tot 20 duizend toeren per minuut. Het nadeel van dit proces is dat er een enorme wrijving ontstaat waarbij warmte vrijkomt. Er komt ook veel lucht in het sap terecht. Door oxidatie (binding met zuurstof) gaan voedingsstoffen als enzymen verloren. Een slowjuicer doet het kalmer aan en draait op ongeveer 90 toeren per minuut. Groenten en fruit worden door één of twee 'maalschroeven' gedrukt. Dit is een natuurlijker proces dat lijkt op kauwen. Hierbij komt minder warmte vrij en er komt minder zuurstof in het sap.

Wanneer je voornamelijk fruit en zachte of sappige groenten zoals avocado en tomaat wilt gebruiken, kun je met een blender een dik sap maken: een smoothie. Een blender snijdt met evenveel geweld als een sapcentrifuge de ingrediënten tot moes. Het voordeel van deze machine is dat er niets wordt uitgezeefd, ook de vezels blijven behouden. Maar hiermee kun je van wortel- en bladgroenten geen sap maken, zonder er zelf een vloeistof aan toe te voegen.

Zelf ben ik enthousiast over de slowjuicer. De techniek staat me aan. Ik denk dat op deze manier de licht- en levenskrachten het best behouden blijven. Harde wortelgroenten, bladgroenten en zachte vruchten kunnen worden geperst tot sap. Je kunt het sap in een glazen fles schenken en afgesloten een

paar dagen in de koelkast bewaren. Het beste is het sap meteen te drinken. Omdat de groenten en het fruit uit hun samenhang zijn gehaald, gaan er ook met deze techniek voedingsstoffen en -krachten verloren onder invloed van licht en zuurstof.

### Zelf broodbeleg maken

Met een slowjuicer kun je van groente en fruit lekker broodbeleg maken omdat je met deze machine ook kunt pureren. Er is een groot assortiment aan smeersels in de natuurvoedingswinkel, maar er zit vaak iets in wat ik liever niet wil zoals suiker, gist, azijn of raapzaadolie. Of ze zijn net zo eiwitrijk als kaas en vlees. Wanneer je zelf smeersels

maakt, kun je groenten of fruit als basis kiezen. Gekookt of rauw, gemengd met gekookte peulvruchten, geroosterde zonnebloempitten of net gekraakte walnoten en allerlei verse of gedroogde kruiden. Je kunt het smeersel smeüiger maken met shoyu of een olie. Wanneer je de puree stevig houdt, kun je er balletjes van maken om zo te eten. Per ingrediënt kun je kiezen of je het gepureerd of fijn gehakt, rauw, gekookt of geroosterd wilt verwerken. Gebakken uien zijn bijvoorbeeld een heerlijke smaakmaker. Alles kun je zelf kiezen, ook de verhoudingen. Je kunt deze smeersels afgesloten in de koelkast twee à drie dagen bewaren. Wanneer ik samen met anderen zulke smeersels maak, voel ik mij

verbonden met hen, de ingrediënten en mijn eigen scheppingskracht. Er ontstaat een ingetogen sfeer, bewust van de vele krachten die er zijn en de vele mogelijkheden die in je eigen handen liggen. ☺

### Kookworkshop

Ilse Beurskens-van den Bosch geeft op zaterdag 20 april een kookworkshop in Heerhugowaard waarin zij vertelt over het zuur-base-evenwicht in je lichaam en welke invloed voeding hierop heeft. Een aantal recepten gaan we met de slowjuicer maken. Voor meer informatie: [contact@voedsaam.nl](mailto:contact@voedsaam.nl) of 072-5644752.

