Voeg kruiden toe aan sappen

MET SPINAZIE EN SNIJBIET, BEN JE MATIG

Rauwe spinazie en snijbiet zijn rijk aan oxaalzuur, een antinutriënt. Het is het beste om ze met mate te consumeren. Overconsumptie betekent regelmatig grote hoeveelheden spinazie- of snijbietsap (meer dan 25 cl). Gemengd met andere planten blijft de concentratie oxalaten laag.

VERSE, KWALITEITSINGREDIËNTEN, ZAL JE GEBRUIKEN

Koop verse, lokale groenten, biologisch, onbehandeld en gekweekt op levende bodems, rijk aan microbieel leven. Zonder deze omstandigheden zal het sap niet voldoende voedingsdichtheid hebben en geen interessante eigenschappen hebben.

DE HOEVEELHEID ZAL JE RESPECTEREN

Tenzij in bijzondere omstandigheden, raden wij aan om tussen de 50 cl en maximaal 1 liter groentesap per dag te consumeren. Vermoeide mensen kunnen zich kil en ongemakkelijk voelen als ze te grote hoeveelheden ineens consumeren.

DE TIJD OM TE PROEVEN, ZAL JE NEMEN

Zorg ervoor dat u uw sap niet te snel inneemt. De assimilatie zal minder zijn als het lichaam in één keer een te grote hoeveelheid vloeistof ontvangt. Vergeet niet om het bewust te drinken en ervan te genieten door het in je mond rond te rollen. Er is ook opname van voedingsstoffen door de microcapillariteit van het mondslijmvlies. Bovendien zullen de mond-receptoren informatie naar het lichaam doorgeven om de enzymatische aanpassing te versterken.



De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.

Volg ons op : www.natur-el.org / contacteer ons via info@natur-el.org

Als je sap gaat persen
met Kruiden

Kruiden behoren tot de meest voedingsrijke planten ter wereld. Met kop en schouder bevatten ze grotere hoeveelheden vitamines en voedingsstoffen dan de meeste groenten.

Het toevoegen van kruiden aan je saproutine is de snelste manier om toegang te krijgen tot deze voedingsstoffen en ontstekingsremmende eigenschappen, vooral als je verse kruiden gebruikt. Kruidensappen zijn net zo rijk aan smaak als vitamines.

Ik houd niet echt van de pure smaak van alleen maar kruiden, en van sommige kruiden valt geen sap te maken omdat ze te droog zijn of omdat er te weinig sap inzit, maar toegevoegd aan appel-, wortel, of ander groente- of fruitsap is het drinkbaar en dat is waar we moeten zijn. We hebben niets te winnen met afstotelijke brouwsels… En bovendien verhoog je meestal de groene factor in je voeding. Onontbeerlijk voor gezondheid !

Hier zijn enkele suggesties voor sap met kruiden en kruidensap – van de beste kruiden om te gebruiken tot de beste hulpmiddelen om sap te maken.

Tussen haakjes, wanneer ik dit schrijf, hebben we net sap gemaakt van appel en peer, met toevoeging van ongeveer 5 gram verse gember, 10 gram verse kurkuma, een tak verse salie en een bosje verse groene tijm.

Elk kruid biedt verschillende gezondheidsvoordelen. Door iets over elk kruid te weten, kun je een kruiden-extract-routine voor jezelf op maat maken.

Basilicum is een bron van vitamine K, mangaan, ijzer, vitamine A en vitamine C. Gebruik het voor calcium-, magnesium- en omega-3-vetzuren. Basilicum is goed voor de spijsvertering, het verminderen van ontstekingen en het bestrijden van de activiteit van vrije radicalen. Het heeft een zoete smaak en een anijssmaak die goed past bij limoen, komkommer, sinaasappel en ander fruit.

Munt bevat vitamine A, ijzer en mangaan. Het helpt bij het verlichten van de spijsvertering en kan het prikkelbare darmsyndroom verbeteren. De uitgesproken munt smaak werkt met komkommer, selderij en appel.

Oregano is rijk aan antioxidanten – hoger dan welke andere specerij dan ook. Gebruik het om vitamine B6, kalium, koper en voedingsvezels binnen te krijgen. Oregano heeft een licht bittere smaak, dus gebruik het spaarzaam in sap. Probeer het eens met sinaas!

Peterselie bevat vitamine A, K en C en goede hoeveelheden calcium, ijzer, magnesium en kalium. Peterselie staat bekend om zijn verhelderende smaken. Gebruik het met appel en gember.

Rozemarijn is een bron van vitamine B6, kalium en koper. Gebruik het voor zijn vitamine C, vitamine A en foliumzuur. Rozemarijn heeft een licht muntachtige, salie-achtige smaak en gaat goed samen met Citroen en Peer.

Voeg **tijm** toe aan sappen voor vitamine E, thiamine, zink en magnesium. Tijm heeft een subtiele smaak die vaak wordt omschreven als 'droog'. Gebruik in groene sappen met bieten en gember.

Hulpmiddelen die worden gebruikt voor het maken van sap

Veel mensen realiseren zich niet dat sap maken niet hetzelfde is als blenden. Hoewel blenden een soortgelijk product kan opleveren, is het maken van sap een proces dat de voedingsstoffen in de vloeistof maximaliseert door het verwijderen van de ruwe vezels. Daarom vereist het maken van sap een sapcentrifuge of sapmaker.

Over het algemeen zijn er twee soorten sapmakers: centrifugale en "kauwende".

- Centrifugale sapcentrifuge

De centrifugaalpers is het meest populaire type sapcentrifuge. Het verwerkt ingrediënten op hoge snelheid, waardoor ingrediënten vrijwel onmiddellijk worden geperst. Het sap druppelt eenvoudig in de vultrechter. De nadelen van de snelheid zijn dat de warmte die wordt geproduceerd door de sneldraaiende messen een verlies aan voedingsstoffen kan veroorzaken en schuim kan veroorzaken. Centrifugale sapcentrifuges zijn een optie voor beginnende sapmakers of voor degenen op zoek naar gemak.

- Kauwende sapcentrifuge

Een kauwende sapmaker maakt gebruik van langzaam bewegende tandwielen om ingrediënten te vermalen en te persen. Hierdoor is er weinig schuim en weinig verlies van voedingsstoffen. Kauwende juicers zijn een goede optie voor enthousiaste juicers die tijd willen besteden aan het maken van sap.

Maar ik gebruik geen van beide. Ik doe alle ingrediënten in de blender, werk stevig met de stamper en pers dan uit door een perszak. Dat is het principe van sapmaken volgens Dr. Walker : eerst de Trituator (het breken van de plantencellen), daarna de hydraulische pers (maar dat doen we nu met de hand… hard werk, maar we worden rijkelijk beloond!)

Hoe je het meeste uit kruiden kunt halen

Omdat kruiden zulke kleine ingrediënten zijn, kan het lastig zijn om ze goed te persen. Vooral daarom is het zo interessant om ze in combinatie met andere ingrediënten te mixen, zodat al hun inhoudsstoffen vrijkomen. Wat je ook doet, bij het maken van kruidensap gaat het om het toevoegen van een exclusieve smaak en rijke voedingsstoffen. Experimenteer met de opbrengsten uit je kruidentuin en veel plezier!

Kan ik verschillende kruiden samen persen?

Absoluut! Veel van de genoemde kruiden passen goed bij elkaar: salie + rozemarijn + tijm, basilicum + koriander, salie + oregano, enz.! Er zijn geen regels als het gaat om het toevoegen van kruiden aan je sap - voel je vrij en wees creatief.

MAAK EEN GROTE BOCHT OM GEPASTEURISEERDE GROENTESAPJES

Commerciële sappen worden gepasteuriseerd en dus verwarmd. De micronutriënten zijn veranderd, de enzymen zijn vernietigd en er zijn geen micro-organismen die het sap levend maken.

VERSCHEIDENHEID AAN SAPPEN HEEFT DE VOORKEUR

Denk bij het maken van sappen aan variëteit, kwaliteit en diversiteit. Door alleen je favoriete saprecept elke dag opnieuw te drinken, ontneem je jezelf een scala aan voedingsstoffen en antioxidanten. Groene groenten, wortelgroenten, salades, stengels bleekselderij, kool…. De variaties zijn eindeloos! Probeer gember, kurkuma, look en aromatische kruiden, die hun voordelen en smaken met zich meebrengen.

GROENTEN ZAL JE EREN

Zoals Jay Kordich zei: "Wat fruit betreft ben ik een fruit-eter; wat groenten betreft ben ik een sap-drinker." Zonder de onoplosbare vezels, is er een aanzienlijke en te snelle passage van suiker in het bloed. Dit veroorzaakt bij sommigen een piek in de bloedsuikerspiegel die vervolgens leidt tot reactieve hypoglykemie. Sappen moeten vooral betrekking hebben op groenten die veel rijker zijn aan onoplosbare vezels dan fruit. Als de smaak je niet bevalt, kun je ⅓ fruit voor ⅔ groenten introduceren.

DE KLEUREN ZAL JE VIEREN

Het combineren van groenten en fruit op kleur, leidt vaak tot smaaksuccessen. Wortelen mengen zich bijvoorbeeld goed met sinaasappel en kurkuma. Bieten mengen goed met granaatappel. Je kunt bleekselderij ook gemakkelijk combineren met komkommer en appel.

TE VEEL MENGSELS ZAL JE VERMIJDEN

Combineer maximaal 2 tot 5 voedingsmiddelen, anders riskeer je een bruingele 'soep' te krijgen. En de subtiliteiten van elk voedsel zullen worden gemaskeerd door een overdaad aan associaties.



© Natur-El Erwetegem 2024