Concept smoothies

Lente, tijd van vernieuwing…

Het voorjaar is er. Een nieuw en fris begin. Dagen worden langer, de natuur is volop in beweging. Het voorzichtig zonnetje geeft je zin om dingen te veranderen. Het voorjaar is dan ook dé tijd om met frisse moed de dingen aan te pakken. Zoals je je huis onderwerpt aan een grondige schoonmaak, is het tevens de ideale periode om je lichaam te reinigen.

Wat bedoelen ze daarmee? Onze spijsvertering verbruikt veel energie. Wanneer we ophouden vast voedsel in te nemen, worden onze organen niet langer belast en kunnen ze zich richten op het afvoeren van giftige afvalstoffen en tot rust komen. Het lichaam krijgt als het ware een korte vakantie.

Er bestaan verschillende methoden om je lichaam een voorjaarschoonmaak te geven. Je kiest het programma dat het beste bij jou past.

Wij kunnen je helpen met deze reeks lekkere, frisse en voedende smoothies.

Wat heb je nodig voor een perfecte smoothie?

Wat heb je nodig aan materiaal?

Blender, keukenmachine, staafmixer

Plastic houdbaarheidsdozen

Drinkbekers met dop om mee te nemen

Rietjes

Welke ingrediënten?

In een smoothie heeft ieder ingrediënt een doel/functie

1. Fruit: voor smaak en textuur

Kies je favoriete fruit

**Vlezige vruchten om textuur te geven**

Avocado: geeft een smeuïge textuur en heeft geen uitgesproken groene smaak

Mango: voor de zoetheid en de smeuïge textuur

Banaan (overrijp): voor textuur en zoetheid

Ananas: voor vezels en zoetheid

**Voeg daarna andere vruchten toe naargelang het seizoen, zoals**

|  |
| --- |
| Aardbei |
| Abrikoos |
| Appels |
| Blauwe bessen |
| Bramen |
| Citrusvruchten (sinaasappel, mandarijn, pompelmoes/grapefruit, citroen, limoen) |
| Framboos |
| Granaatappel |
| Kersen |
| Kiwi |
| Meloen |
| Nectarines |
| Papaja |
| Passievruchten |
| Peren |
| Perzik |
| Pruimen |

Buiten het seizoen kan ook ingevroren fruit gebruikt worden.

1. Groente: voor extra vitamines

Je smoothie wordt extra vitaminerijk door groente, bladgroente of slablaadjes toe te voegen, zoals:

Andijvie

Bloemkool

Boerenkool

Broccoli\*

Chinese kool

Eikenbladsalade

Erwtjes

Groene kool

Komkommer

Kropsla\*

Noten sla

Paksoi

Pompoen

Postelein

Rode bieten

Romeinse sla

Selderij\*

Snijbiet

Spinazie \*

Spruitjes

Tomaat

Tuinkers

Veldsla

Venkel

Waterkers

Ben je nieuw? Begin met een aantal groente met een \* die een neutrale of minder uitgesproken smaak hebben in combinatie met je favoriete fruitsoorten.

Sommige harde groenten (zoals broccoli) kunnen het beste eerst even worden geblancheerd of gestoomd voor een betere vertering.

1. Vloeistof

Plantaardige drankjes: rijst, coco, soja, spelt, amandel, haver, …

Fruitsap: citroen, limoen, sinaas, granaatappel, ….

Groentesap

Thee

Water

1. Extra vezels

Granen

Rauw: havervlokken, muesli, ...

Gekookt: quinoa, gierst, …

Noten

Cashew, hazelnoot, macadamia, pecan, amandel, walnoot, …

Week noten in water zodat ze zich beter met de andere ingrediënten vermengen tijdens het blenden.

Gedroogde vruchten

Bessen (blauwe bessen, cranberry, acai, goji, …), kersen, abrikozen, pruimen, vijgen, …

1. Extra voedingskracht

Chiazaad : vezels, omega-3, mineralen en proteïnen

Lijnzaad: omega 3 en 6, vitamine B1 en 2, calcium, magnesium, zink en kalium

Pompoenpitten: magnesium, koper, eiwitten, zink

Zonnebloempitten: vitaminen B, B6, en B11, en vitamine E en mineralen zoals mangaan, koper, magnesium, fosfor en selenium

Hennep: vitaminen zoals B1, B3, B5, E en mineralen zoals magnesium, kalium, ijzer, zink, fosfor,…

Sesam: bron van eiwit en kalium, rijk aan vezels, bevat een hoog gehalte aan fosfor, calcium, magnesium en ijzer, en is rijk aan selenium

Vetstof: lijnzaadolie, kokosolie, ….

Lijnzaadolie: de rijkste plantaardige bron van omega3 vetzuren

Kokosolie: bevat laurinezuur, wat een gunstig effect heeft op het cholesterolgehalte, het stimuleert de stofwisseling, is goed voor de lever en licht verteerbaar, en doet het hongergevoel verminderen.

Verse kruiden en specerijen hebben een hoge concentratie anti-oxydanten en voegen smaak toe.

Specerijen: curcuma (ontgiftend), kaneel (reguleert suikerspiegel), nootmuskaat, kardemom, chili, pilipili ( piripiri), komijn, curry, cacao (ongezoet), …

Curcuma: is een [antioxidant](https://nl.wikipedia.org/wiki/Antioxidant), heeft een [ontstekingsremmende](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ontstekingsremmer) werking

Kaneel: is een krachtige antioxidant en zou tegen hoge bloedsuikerspiegel werken

Nootmuskaat: werkt o.a. stimulerend voor de spijsvertering

Kardemom: kardemomzaden zijn goed voor de spijsvertering, zijn stimulerend en krampwerend.

Chili: bevat vitamine C en antioxidanten en heeft een [ontstekingsremmende](https://nl.wikipedia.org/wiki/Ontstekingsremmer) werking. Is ook een bron van mineralen zoals calcium, koper, ijzer, kalium, magnesium, mangaan, fosfor, selenium en zink

Pilipili (piripiri): stimuleert de spijsvertering

Komijn: bevordert de spijsvertering, heeft opwekkende en stimulerende eigenschappen

Curry: is een mix van specerijen voor gebruik in de keuken. Een van de gebruikte specerijen is kurkuma waarvan eigenschappen hierboven worden vermeld.

Cacao (ongezoet): is waarschijnlijk de sterkste antioxidant, kan bloeddruk, lichaamsvetpercentage en cholesterol doen dalen.

Verse kruiden: munt, koriander, basilicum, rozemarijn, salie, dille, citroenmelisse, peterselie, venkelzaad ….

Munt: zit vol met antioxidanten, mineralen zoals calcium, fosfor, vitamine C, D, E en kleine hoeveelheden vitamine B complex. Het bevordert de spijsvertering en heeft een positieve werking op het immuunsysteem.

Koriander: ontgift en verdrijft zware metalen zoals cadmium, kwik en lood uit ons lichaam, is bacterie- en schimmelremmend en vochtafdrijvend.

Basilicum: heeft een opwekkend effect, is gunstig voor de spijsvertering en is ontstekingsremmend.

Rozemarijn: heeft sterke antiseptische eigenschappen, een gunstige invloed op hart- en bloedvaten en is versterkend voor de zenuwen.

Dille: is rijk aan vitamine C, hoestwerend en helpt bij spijsverteringsproblemen.

Citroenmelisse: heeft een kalmerende werking en verhoogt de weerstand.

Peterselie: werkt vochtafdrijvend, ontgiftend en ontslakkend, en bevordert de spijsvertering. Het heeft een groot gehalte aan vitamine C en bevat provitamine A, vitamine K, vitamine B9 en mineralen zoals calcium, magnesium, kalium en ijzer.

Venkelzaad: bevordert de spijsvertering en heeft antimicrobiële eigenschappen.

Maqui-bessen in poedervorm: bezitten hoeveelheden antioxidanten die elk ander soort fruit overstijgen. Ze zorgen voor een toename in energie, uithoudingsvermogen en kracht, geven een boost aan het immuunsysteem, bevorderen de spijsvertering, ontgifting van het lichaam en bloedcirculatie, remmen de eetlust en dragen bij aan een gezonde bloedsuikerspiegel.

Goji-bessen: bevatten vitamine A, C, B1, B2, B6 en E. Ze bevatten ook mineralen zoals zink, koper, fosfor, calcium en ijzer.

1. Zoetstoffen

Voeg vooral geen suiker aan je smoothie toe, maar gebruik natuurlijke zoetmiddelen zoals:

Rijstsiroop

Lucuma

Ahornsiroop

Honing

Dadelsiroop

Stevia

Of banaan, dadels en mango

Variatietips

Wat als je geen bananen lust of er allergisch voor bent: vervang de bananen door een andere vlezige vrucht zoals een avocado, een mango of voeg havervlokken aan je smoothie toe.

Groene smoothies

30 - 40 % fruit

60 - 70 % bladgroenten

klein beginnen, bijvoorbeeld met 10%

Tips voor succes

Gebruik altijd rijp fruit, dat is lekker zoet en bevat goede verteringsenzymen.

Groente en fruit moeten gekoeld zijn.

Was groente en fruit + snijd in wat kleinere stukken.

Verwijder de dikke schil van ananas, mango, meloen, avocado, kiwi’s, …

De schil van biologische appels en peren, bessen en druiven is OK.

Verwijder de klokhuizen.

Giet de vloeistof tot net boven het fruit en de groenten. Dit komt ongeveer overeen met 2,5 à 3 dl.

Blend totdat alles vermalen is.

Gebruik je bevroren fruit of groente, dan hoef je geen ijsblokjes te gebruiken.

Zorg dat je altijd een voorraad fruit in de diepvries hebt.

Vries bijvoorbeeld overrijpe bananen in – ze geven een romige textuur en zijn een uitstekend zoetmiddel.

Vermijd dierlijke producten (melk, …)

Week noten, amandelen, dadels, gedroogde vruchten in water zodat ze zich goed kunnen vermengen tijdens het pureren.