

't Goei Leven

ITEGEM



De ingrediënten voor Eefs favoriete sapje.



De stukken groenten en fruit gaan vlot in de slowjuicer.



De droge pulp valt in een opvangvak, het sap in een beker.

Zelfgemaakte sapjes geven Eef van Healthy Smile energie

“Ideale manier om snel alle voedingsstoffen binnen te krijgen”

Eef Van den Bulck (49) van Healthy Smile is dol op gezonde sapjes, gemaakt met de slowjuicer. Verkopen doet de Itegemse ze niet, maar ze wil wel anderen inspireren om de gezonde energieën beautydrankjes zelf ook thuis te maken.

Eef is in het dagelijks leven commercieel adviseur, waarbij ze onder andere touchscreens verkoopt aan scholen. Maar daarnaast heeft ze nog een gezonde passie: slowjuices maken. Sinds ze de drankjes vol groenten en fruit ontdekt heeft, maakt ze ze quasi elke dag. “Ik heb de slowjuices zeven jaar geleden ontdekt tijdens een vakantie in mijn geliefde Italië. Eenmaal terug thuis ben ik meteen zelf aan de slag gegaan. Ondertussen zijn ze een gevestigde waarde geworden in ons gezin. In het begin waren mijn gezinsleden nogal sceptisch, maar eens ze ze proefden, waren ze snel verkocht. Mijn man doet schilderwerken en hij dronk vroeger veel frisdrank tijdens de werkdagen. Nu neemt hij een grote drinkbeker groentesap mee en is hij ontgoocheld als ik toch eens een dagje oversla”, vertelt ze.

De smaak is hét overtuigingsargument dat Eef graag gebruikt. “Ik maak ze niet alleen omdat ze handig zijn om op een snelle manier gezonde voedingsstoffen binnen te krijgen, maar omdat ze in de eerste plaats superlekker zijn. Mijn lichaam wordt er blij van, de sapjes geven me energie. Mijn boodschap is dat je op een dag moeilijk een rauwe rode biet, venkel of witte selder opeet. In een sapje lukt dat zonder probleem. Rauwe groenten hoeven geen konijneneten te zijn. Ze geven een meerwaarde aan lekkere, toegankelijke slowjuices die door iedereen gesmaakt kunnen worden. Ook door kinderen en ouderen die moeilijkheden hebben om voldoende groenten en fruit te eten”, vertelt ze.

Tussendoortjes

“Wanneer ik ze drink? Ik promoot niet meteen om de sapjes te gebruiken als vervanging van een maaltijd. Voor mij zijn het de ideale tussendoortjes, als ik bijvoorbeeld in de loop van de namiddag



Eef Van den Bulck toast op een gezond 2023. FOTO'S JOREN DE WEERDT

een klein hongertje krijg. Extra voordeel: als je net zo'n gezond drankje hebt gedronken, heb je nadien geen zin en behoefte om te snoepen.”

Eef werkt met een slowjuicer. “Dat toestel perst en kneust de groenten en het fruit langzaam en gecontroleerd uit je ingrediënten. Je hebt al heel goede toestellen vanaf ongeveer 200 euro, maar je hebt er ook die daar een veelvoud van kosten. Het vraagt een inves-

tering, maar eens je die gedaan hebt, kun je het toestel jarenlang intensief gebruiken”, vertelt ze.

“Het verschil met een sapcentrifuge is dat bij een slowjuicer geen warmte vrijkomt, waardoor er geen verlies van voedingsstoffen is en het sap langer vers blijft. Verkijs je trouwens niet op het woord ‘slow’ in slowjuicer. Eigenlijk gaat het best snel. Als je wat ervaring hebt, maak je sap voor een heel gezin in vijftien minuten, inclu-

sief de afwas. Ik noem mijn sapjes dus wel eens gezonde fastfood.”

Beautydrankjes

“Het sap is rauw en dat zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt: de vitamines, mineralen en enzymen blijven maximaal behouden. Ze worden bovendien snel opgenomen in de bloedbaan. Eigenlijk zijn het ook beautydrankjes. Je merkt het onder andere aan de conditie van je

huid, haar en nagels. Je gaat ervan stralen, echte schoonheid komt van binnenuit. Ik streef trouwens naar een verhouding van minstens 50% groenten en maximaal 50% fruit. Anders krijg je veel snelle fruitsuikers binnen. Ik gebruik daarnaast altijd zo vers mogelijke producten, recht van het veld.”

“Zeker nu, na de feestdagen, hebben de meeste mensen veel suiker, vet en alcohol binnengekregen. Slowjuices helpen dan om te ontgiften en op de gezonde knop te drukken. Een goed gebalanceerd sapje is een ware cocktail van antioxidanten die onze gezondheid en immuniteit een boost geven”, zegt ze met een brede glimlach.

Met Healthy Smile is het Eef haar missie om anderen te inspireren en op weg te helpen naar een gezonde en positieve levensstijl. Zo groeide haar passie uit tot een bijberoep waarin ze via diverse workshops over gezonde voeding en persoonlijke coaching mensen begeleidt. Gezond genieten staat hier centraal. “De slowjuices zijn daar bij mij een onderdeel van, net als bewegen in de natuur. Ik verkoop de sapjes trouwens niet. Ik wil mensen ze enkel laten leren kennen, zodat ze ze later zelf kunnen maken.”

BERT PROVOOST

Ingrediënten van Eefs favoriete sapje

“Mijn favoriete drankje heeft een oranje kleur en bevat veel vitamine A, B en C. Deze bevorderen onze spijsvertering, stofwisseling en immuniteit. De verse kurkuma en gember werken daarenboven ook ontstekingsremmend. Het is toegankelijk voor iedereen en keilekker”, klinkt het.

- 1 ananas
- 8 wortelen
- 1 citroen
- 1 cm gember
- 1 verse kurkumawortel (bepr)

Meer recepten kan je aanvragen via www.eefvandenbulck.be

De slowjuice-tips van Eef

- Zorg dat je altijd een voorraad **verse groenten** en fruit in huis hebt
- Je hoeft de groenten **niet te klein te snijden**, de motor trekt alles zelf naar binnen. Ik wissel harde groenten, zoals wortelen, af met sappigere fruitsoorten, zoals citroen.
- Ga voor **bio**, dat is dubbel interessant. Je hebt meer voedingsstoffen en je bespaart tijd, want je hoeft de groenten en het fruit niet te schillen. Alleen voor ruwe schillen, zoals ananas of citrusvruchten, doe je dat natuurlijk wel.
- Uit de pitjes van appels komen ongezonde stoffen vrij als je ze perst, dus **verwijder het klokhuis**.
- Van de **pulp** kun je eventueel nog crackers maken, maar ook de kippen worden er happy van.
- Slowjuices kun je zo'n **48 uur bewaren** in de koelkast. (bepr)

Eef Van den Bulck

Healthy Smile

“Als je wat ervaring hebt, maak je sap voor een heel gezin in vijftien minuten, inclusief de afwas. Ik noem mijn sapjes dus wel eens gezonde fastfood.”