

JUICES



GiP Authentic Food

[www.gip-food.be](http://www.gip-food.be)

[info@gip-food.be](mailto:info@gip-food.be)

M 0475 266924

BTW BE 0843 436 675



## De voordelen van onbewerkt 100% natuurlijk fruit- & vruchtensap



### WISSELENDE NATUUR-WEERSINVLOEDEN

De wisselende natuur- en weersinvloeden kunnen bij natuurproducten een impact hebben op elke oogst, zodat het gekende smaak-, structuur- en aroma-potentieel telkens kunnen verschillen.

Groot voordeel is dat onze smaakpapillen telkens geactiveerd worden en niet vervlakken zoals bij de kunstmatig gemanipuleerde aroma's en smaken.

# Zijn alle fruit- & vruchtensappen gezond ?

In het algemeen bevatten fruit- en vruchtensappen **minder vezels** dan een portie rauwkost.

De voordelen van vezels zoals het stimuleren van een goede darmwerking en het zorgen voor een langer verzadigingsgevoel, zijn in mindere mate aanwezig bij fruit- en vruchtensappen.

Drink niet altijd hetzelfde fruitsap, maar varieer of meng ze naar smaak.

Fruit- & vruchtensap past perfect bij het ontbijt of als tussendoortje. Hieronder enkele beschrijvingen van verschillende soorten fruit- en vruchtensap.

## **AMBACHTELIJK APPELSAP**

Hoogstamboomgaarden zijn nog steeds terug te vinden in de natuurlijke omgeving van meestal boerderijen en diverse landschappen, en winnen meer en meer aan invloed door hun natuurlijke vruchtenrijkdom van onbehandelde diverse oude appelsoorten.

Zuivere en volle appelsmaak, ongefilterd ,natuurtroebel.

Zonder toevoeging van kleurstoffen, smaakstoffen en bewaarmiddelen.

## **VOEDINGSWAARDE APPELS EN APPELSAP**

Oud Engels spreekwoord: " a apple every day keep the doctor away "

Appels vormen een rijke bron aan zogenaamde bio-actieve stoffen, die door hun antioxidatieve werking belangrijk zijn bij het voorkomen van allerlei ongemakken,

De hoeveelheid bio-actieve stoffen is afhankelijk van het soort appel en de verwerking.

**In de schil van de appel zitten de meest belangrijke stoffen waaronder het antioxidant "quercetine".**

Quercetine (in het verleden ook wel vitamine P genoemd) is een flavonoïde die met name voorkomt in appels, rode wijn en uien.

Deze stof helpt ons bij bescherming tegen oxidatieve processen in het lichaam waarbij vrije radicalen vrijkomen.

Oxidatie en vrije radicalen kunnen beschadiging in ons lichaam veroorzaken, wat ziektes tot gevolg kan hebben.

## **APPELSAP, ALZHEIMER EN WETENSCHAP**

Onderzoekers uit Massachussets toonden aan dat muizen die het equivalent van twee glazen appelsap per dag kregen, met het verstrijken van de jaren minder achteruitgang vertoonden in cognitieve functies, dan muizen die het niet kregen.

Uit onderzoek van de Amerikaanse neurowetenschappers Thomas Shea en Amy Chan, blijkt dat stoffen uit appelsap de productie van "amyloïde plaques" (kenmerk van Alzheimer) verminderen in muizenhersenen.

Welke stoffen precies uit appelsap verantwoordelijk zijn voor de bescherming is nog niet bekend, maar er is een sterk vermoeden dat de stof, S-adenosyl methionine (SAM), dat in hoge concentratie in appelsap aanwezig is, hiervoor verantwoordelijk is .

## **KWEEPEERSAP (Quince)**

Deze vruchten zijn een belangrijk onderdeel van een gezond dieet.

Ze zijn rijk aan essentiële voedingsstoffen die nodig zijn door ons lichaam om gezond te blijven.

Kweeper (Quince) is eigenlijk een geurige vrucht van de familie Rosaceae, ook appels en peren. Quince is seizoensgebonden fruit en is beschikbaar vanaf de herfst naar winter.

Wanneer rijp, is deze vrucht goudgeel van kleur en lijkt op een peervorm.

Het heeft een ruwer oppervlak dat lijkt op dat van perziken en een lichtgele, korrelig vruchtvlees met meerdere zaden in het midden. Het heeft een scherpe smaak en wordt zelden rauw gegeten.

Vaak wordt het gebakken of ingevroren om de zuurgraad te elimineren. In feite wordt het gebruikt in traditionele recepten in het Midden-Oosten en de mediterrane regio's waar het wordt gestoofd met lam, geit en varken. De Aziatische kweeper, die zachter en sappiger is, wordt vaak gebruikt om jam en gelei te maken

### **Gezondheidsvoordelen van Quince Fruit:**

Zoals de meeste vruchten, kweeper is rijk aan voedingsstoffen zoals vitamine A, B en C, vezels, evenals mineralen zoals kalium, koper, selenium, zink, fosfor, calcium, ijzer en magnesium.

In China worden de geweekte en gekookte zaden van kweeper gebruikt om een gelei te bereiden, die problemen met de ogen, keelpijn en ontsteking van de slijmvliezen kan kalmeren.

Quince zaden zijn effectief tegen heesheid in keel en luchtpijp .

## **GRANAATAPPELSAP**

Eén van de andere voordelen van granaatappelsap is dat het de LDL cholesterol doet dalen.

De LDL cholesterol is de slechte cholesterol die we dus zo weinig mogelijk willen hebben in het lichaam.

Granaatappelsap bevat heel erg sterke antioxidanten.

Dit is dan weer één van de andere voordelen van granaatappelsap.

## **CRANBERRYSAP**

Cranberrysap is vooral preventief erg in trek.

Niet alleen is het een goed middel tegen blaasontstekingen, maar ook bevat het een enorme hoeveelheid vitamine C.

De cranberry kan dus heel wat helende en vooral preventieve effecten aan zijn naam koppelen.

Het negatieve aspect aan deze bes is dat het nogal zuur smaakt en er vaak suiker wordt toegevoegd aan deze producten.

Dit probleem kan opgelost worden door het veenbessensap te mengen met bv granaatappelsap , bosbessensap of andere naar keuze.

## **KRIEKENSAP (Morellenfeuer)**

Kersensap (zure krieken) bevat een van de meest krachtige antioxidanten die bestaat, quercetin.

Quercetine voorkomt oxidatieve schade veroorzaakt door vrije radicalen tegen schadelijke low-density lipoproteïn (LDL of "slechte" cholesterol), volgens een studie gepubliceerd in European Review voor medische en farmacologische Science in 2013.

## **BLAUW BOSBESSENSAP**

Waarom is de bosbes zo geweldig ?

Blauwbessen bevatten zeer veel vitamine C, vitamine A,B, mineralen en sporelementen. Daarnaast bevatten ze zeer veel kalium dat er voor zorgt dat vocht aan het lichaam wordt onttrokken.

De bosbes heeft vele aantrekkelijke eigenschappen.

Hieronder zullen een aantal van deze eigenschappen verder worden toegelicht.

Bosbessen hebben invloed op de genen die verantwoordelijk zijn voor het verbranden van vet en de opslag ervan.

## **CASSIS (zwarte johannisbes)**

De zwarte bes zit vol met vitaminen, mineralen en antioxidanten.

Volgens onderzoeker Derek Steward van het Scottish Crop Research Institute bevat de zwarte bes zelfs meer van dit alles dan alle andere 20 soorten onderzochte fruitsoorten.

Hierbij werd vooral gelet op de hoeveelheid antioxidant en voedingswaarde. En daarbij scoorde de zwarte bes dus het hoogst.

Bovendien bezitten ze één van de krachtigste antioxidant (anthocyanen) die de algehele antioxidant status van het lichaam verbeteren.

Ook hebben de bessen een bijzondere invloed op de hersenen en er wordt zelfs gedacht dat bessen het verouderingsproces van het brein kunnen vertragen.

### **Wat zit er in?**

Behalve het hoogste vitamine C gehalte van alle fruitsoorten bevat de zwarte bes ook kalium, Calcium, Magnesium, ijzer, zink, fosfor, jodium, boor, vitamine A, B1, B2, B3, B6, B11 en E.

## **VLIERBESSENSAP**

Voor ons vlierbessensap gebruiken we voornamelijk bessen van de intensieve variëteit Haschberg (*Sambucus nigra*).

Het scherp smakelijke sap bevat veel vitamine C en versterkt - heet en gedronken met wat honing - de afweer van het lichaam.

## **RODE BIETENSAP**

### **Waarom je vaker rode bietensap moet drinken!**

Vroeger werd het hoogstens als kleurstof gebruikt, maar tegenwoordig wordt het steeds populairder om heel andere eigenschappen dan die mooie rode kleur.

Veel sporters zweren erbij om hun prestaties te verbeteren, en het wordt zelfs wel eens een 'natuurlijke doping' genoemd.

Het sap van rode bieten bevat, net als de meeste andere groentesappen, enorme hoeveelheden essentiële vitamines en mineralen.

In dit geval zijn dat vooral vitamine A, B1, B2, B6 en C.

Het zijn echter vooral de mineralen in rode bietensap die de doorslag geven. Calcium, natrium, magnesium, ijzer, foliumzuur en fosfor spelen een grote rol bij de vorming van rode bloedcellen en van nieuwe lichaamcellen in het algemeen.

## **Gezondheidstip:**

Naast de anti-oxidant quercitine , zitten er ook andere flavonoïden in groenten en fruit. Een groep plantenkleurstoffen, de anthocyanen behoren ook tot de flavonoïden.

Het variëren van kleur bij het kiezen van groenten en fruit in de dagelijkse voeding, zorgt er dan ook voor dat je een diversiteit aan flavonoïden binnenkrijgt.

Deze variëteit in je voeding is belangrijk omdat het lichaam zo verschillende belangrijke stoffen binnenkrijgt die ons helpen gezonder te blijven.

### **PS:**

Deze informatie vervangt niet het advies of voorschrift van een arts of therapeut en is uitsluitend bedoeld als informatieve doeleinden.