

A smiling man with short brown hair and a light beard, wearing a grey t-shirt, stands against a background of green wooden slats. He is holding a glass bottle of green juice in his right arm and a glass of green juice in his left hand.

Meer dan
100 sapjes,
smoothies en
drankjes: gezond
en lekker voor
het hele gezin

Juicy!

SAPMAN

**Andrew
Cooper**



sapman



INHOUD

INLEIDING 8

SAPPEN 22

Oersap
Koele watermeloen
Leve boerenkool
Mij een biet
Jacksons ontbijtsap
Oranje-feest
Huidfruit
Donkergroen
Koel groen
Swingende biet
Hete zoete biet
Roze remedie
Stoer groen
Groene motor
Bladgroen
Groene held
GAP-sap
De J5
Groene ninja
Vuurvreter
Koele komkommer
Tennistopper
Oranje boven
Thais groen
Skinny jeans
Frambooster
Stralend groen
Groene liefde
Winterhard
Pittig portie groen
Ontzuurder
Limonananas

SMOOTHIES 70

Lief voor je huid
Vitaminebom
Kickstart
Herstelshake
Supermama
Taylors lievelingssmoothie
Schoonheidsprijs
Purple love 84
Fopshake
Aardbeienmilkshake
Stoere chocosmoothie
Magische mango
De groene god
Groene krijger
Orkaan
Chocoladekrachtshake
Roze krachtshake
Groene reus
Tropische storm
Gangmaker
Exotisch groen
Smoothie light
Smoothie vol geheimen
Vorstellijk groen
Herstel & herstart
Herstelshake met matcha
Kers op de smoothie
Zorg goed voor jezelf
Dolle stier
Mangopunch
Antigriep

SHOTS EN TONICS 112

Beterschap
Fris & fruitig
Ochtendshot
Wespentaille
SOS
Groentje
Yogashot
Actievekooltonic
Brandbom
Huid & haar
Hersenvoer
Redder in nood

THEE EN WARME DRANKEN 126

Warme winterremedie
Winterse opkikker
Matcha latte
Marokkaanse muntthee
Theetox

NOTENMELK 138

Amandelmelk
Cashewnotenmelk
Pompoenpittenmelk/
Macadamianotenmelk/
Hennepzaadmilk/
Pistachenotenmelk/
Paranotenmelk
Kurkumamelk
Doe-het-zelfshake

GERECHTEN 150

ONTBIJT 152

Glaasje muesli
Ijskoude mocaccino
Cashewkoffie
Chocospresso
Muesli
Juicemans chiapudding
Havermoutpap met wortel-appelsap
Doordeweekse granola
Groener dan groen smoothie-ontbijt
Smoothie-ontbijt met bessen, kokos & chia
Exotisch smoothie-ontbijt
Antirimpelsmoothie-ontbijt

LUNCH 164

Kippenbouillon
Watermeloengazpacho
Pittige avocado-wortelsoep

VOOR ONDERWEG 170

Bananenman
Juicemans eiwittruffels
Boerenkoolsalade
Juicemans boerenkoolchips

ROMIG IJS 178

Amandel-aardbeienijs
Vanille-chocolade-ijs
Bananen-cashewnotenijs
Mangosorbetijs

COCKTAILS 182

Vurig rood
Watermeloenmartini
Kokocktail
Water & vuur
Citruusap met whisky
Pina colada
Bloody mary
Juicemans sangria
Juicemans daiquiri

WIE WAT BEWAART 192

Groene pulpcrackers
Pulpcrackers voor mijn broer Mark
Juicemans pulpcrackers
Bodyscrub van amandelpulp
Snelle simpele bodyscrub

SAPKUREN 200

VRAAG & ANTWOORD 208

DOKTER JUICE 214

LEVERANCIERS, RESTAURANTS

EN SAPPENBARS 219

REGISTER 220

BEDANKT 223



BASISVOORRAAD

Dit zijn de basisingrediënten voor mijn recepten. Je kunt het best biologische of fairtrade producten kopen, maar dat is niet voor alle soorten groente en fruit even belangrijk. Bladgroenten en zacht fruit, zoals bessen, zijn vaak bespoten, dus die kun je beter in de biologische supermarkt kopen. Bij groenten die onder de grond groeien, hoef je je minder zorgen te maken om chemische bestrijdingsmiddelen, net als bij groenten die je kunt schillen, zoals wortels en aardappels. Niet-biologische groenten en vruchten moet je altijd goed wassen en – als dat kan – schillen. Biologische producten hoef je alleen maar schoon te boenen met een borstel.

VERS

Groenten

Bleekselderij
Boerenkool
Broccoli
Courgette
Gemberwortel
Kornkommer
Paksoi
Rode biet
Romainesla
Sla
Snijbiet
Spinazie
Waterkers
Wortel
Zoete aardappel

Fruit

Aardbeien
Ananas
Appel
Avocado
Banaan
Blauwe bessen
Citroen
Frambozen
Grapefruit
Limoen
Mango
Meloen
Peer
Sinaasappel
Watermeloen

Kruiden

Basilicum
Koriander
Peterselie
Rozemarijn

GEDROOGD

Specerijen

Cayennepeper
Chilipeper
Himalayazout
Kaneel
Kurkuma
Vanille

Noten

Amandelen
Cacao nibs
Cashewnoten
Macadamianoten
Paranoten
Pistachenoten
Walnoten

Pitten & zaden

Chiazaad
Hennepzaad
Lijnzaad
Pompoenpitten
Sesamzaad
Zonnebloempitten

Zuidvruchten

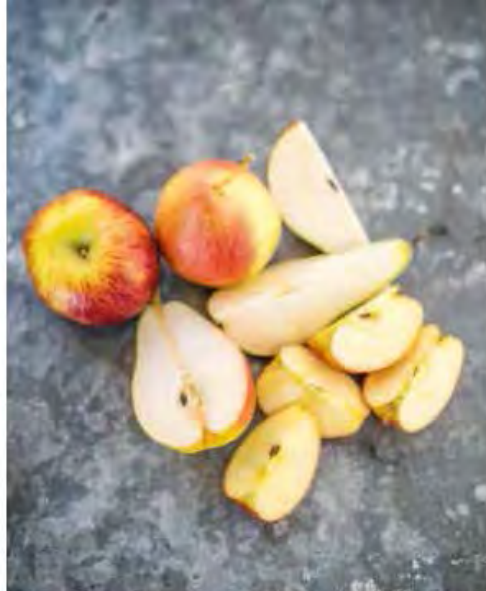
Cranberry's
Gojibessen
Kokosvlokken
Mediterrane dadels
Rozijnen

Potten

Amandelpasta
Cashewpasta
Kokospasta
Manukahoning
Rauwe honing

Olie & azijn

Appelciderazijn
Kokosolie
Koudgeperste hennepzaadolie
Koudgeperste olijfolie





Ik drink deze stoere smoothie graag na het sporten. Eén troost voor alle chocoholics onder jullie: rauwe cacao is onze beste vriend. Dit ingrediënt bevat meer dan 300 voedingsstoffen en is een van de beste leveranciers van antioxidanten. Eiwitpoeder met chocoladesmaak werkt trouwens ook goed in dit recept.



STOERE CHOCOSMOOTHIE

350 ml mineraalwater
een snuf himalayazout
1 el naturel eiwitpoeder
1 tl kokosolie
1 el rauwe honing of
ahornsiroop
1 el hennepzaad
5 cashewnoten
3 el rauw cacaopoeder
1 el rauwe cacao nibs
1/2 avocado
1 bevroren banaan
een handvol bevroren
aardbeien
een handvol ijsblokjes

Was, schil en snijd de ingrediënten indien nodig. Doe ze in de aangegeven volgorde in een blender. Mix alles tot een glad mengsel.

JUICEMANTIP

Voeg macapoeder toe voor een dosis extra energie en garneer de smoothie met gojibessen, hennepzaad en cacao nibs.

JUICEMANFEITJE

Cacao bevat tien keer meer antioxidanten dan groene thee.









Laat je niet afschrikken door het idee van een vloeibare salade. De romainesla is echt een fantastische toevoeging aan een groen sap. Peterselie is een kruid met ontzettend veel energieverhogend chlorofyl. Die stof wordt ook wel bladgroen genoemd, omdat het planten hun groene kleur geeft. Dit sap is de favoriet van mijn vrouw – ze zegt dat haar huid ervan gaat stralen.



STRALEND GROEN

2,5 cm verse gemberwortel,
geschild

1 citroen, geschild

een handjevol
bladpeterselie

een handvol spinazie

1/2 kropje romainesla,
buitenste bladeren
verwijderd

1 peer

1 grote of 2 kleine
komkommer(s)

Was alle ingrediënten en schil ze indien aangegeven. Pers ze een voor een uit in de aangegeven volgorde. Serveer het sap gekoeld of met ijsblokjes.

JUICEMANFEITJE

Romainesla zit boordevol vitamine K, die zorgt voor sterke botten.

BEDANKT

Allereerst bedankt dat je dit boek hebt gekocht. Ik wilde mijn levensstijl op een leuke, toegankelijke manier met je delen en ik hoop dat dat gelukt is. Bedankt iedereen die ooit een flesje Juicemansap heeft gekocht en die mij en het merk op de voet volgt.

Er zijn zo veel mensen die mij hebben beïnvloed – van de plaatselijke groenteboer tot topchefs – dat ik niet weet bij wie ik moet beginnen. Zonder hun hulp was dit boek nooit tot stand gekomen.

Ik begin bij literair agent Rachel Mills van PFD: bedankt dat je dit boek mogelijk hebt gemaakt (die yogamat houd je van me tegoed!).

Het fantastische team van Penguin, bedankt dat jullie keihard hebben gewerkt om dit boek te verwezenlijken. Mijn geweldige uitgever Lindsey Evans, bedankt voor je creatieve input en je geduld. Dat geldt ook voor Zoe Berville en Sophie Elletson.

Mijn dank gaat ook uit naar het geweldige team dat de fotoshoot heeft geregeld: Al Richardson voor zijn foto's, Joe Woodhouse en Laurie Hill voor de foodstyling en Emma Lahaye voor de aankleding. En naar het ontwerpteam van Smith & Gilmour: Alex, Emma en Zoe.

Mijn twee prachtige kinderen, Taylor en Jackson, zijn mijn motivatie. Ze inspireren me om een beter mens te worden en de wereld te beschouwen als hun toekomst.

Ik wil ook mijn fantastische echtgenote Jane bedanken. Zonder jouw hulp, vaak tot in de late uurtjes, had ik dit boek niet kunnen schrijven. Jouw steun en vertrouwen betekenen ontzettend veel voor me.

Mijn moeder heeft me geleerd dat ik mijn eigen pad moet volgen en nooit in hokjes mag denken. Bedankt mam, dat ik elke zondag groenten moest plukken en bedankt voor je lessen over voeding en alternatieve geneesmiddelen. Ja, ik heb goed opgelet!

Bedankt pap, voor je advies en bedankt dat je me op het rechte pad hebt gehouden.

Ik wil ook de rest van mijn familie bedanken: Mark, Sophie, James, Adam, Jack, oom Mike, Oma, Karen, Liam en Marina. En de bende: Charlie, Georgia, Lyla, Ethan en Sky.

En natuurlijk mijn beste vrienden, die altijd voor me klaarstaan: Pete, Lou Lou, Andy, Nisse, Matt, Will, Simon, Kevin en Georgia.

Mijn manager Gavin Myall, ontzettend bedankt dat je wat rust hebt gebracht in het hectische afgelopen jaar.

Tot slot gaat mijn dank uit naar het team van Juiceman, dat keihard heeft gewerkt om iets bijzonders te creëren.



Andrew Cooper is model en acteur. Hij verscheen in talloze opvallende reclames en tv-commercials voor bekende merken, waaronder *Dunhill*, *Topman*, *Giorgio Armani*, *Paul Smith* en *Coca Cola light*. Zijn liefde voor het maken van sap begon al op jonge leeftijd, dankzij zijn moeder. Inmiddels maakt sap zo'n belangrijk deel uit van zijn leven, dat hij onder de naam *Juiceman* zijn eigen sappenbedrijf heeft opgericht. Andrew woont in Buckinghamshire met zijn vrouw en zijn twee kinderen.



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

De in dit boek gebruikte eetlepels hebben een inhoud van 15 ml en de theelepels van 5 ml. De inhoud van Nederlandse lepels varieert; gebruik daarom bij voorkeur genormaliseerde maatlepels met een inhoud van 15, 10, 5, 2 1/2 en 1 1/2 ml, die als set bij kookwinkels verkrijgbaar zijn. De in de receptuur gebruikte lepels zijn altijd afgestreeken, tenzij anders is aangegeven.

Eerste druk, 2016

Oorspronkelijke titel: *Juiceman*

In 2016 voor het eerst uitgegeven door Michael Joseph, onderdeel van Penguin Random House

Tekst © Andrew Cooper, 2016

Fotografie © Alistair Richardson, 2016

Omslagontwerp: Cover design: Smith & Gilmour

© 2016 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Jacqueline IJsselstijn en Ewout Hanselaar

Productie en opmaak: Graven13

ISBN 978 90 215 6307 7

NUR 440

Alle rechten voorbehouden | All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorg-vuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Sappen. Smoothies. Shots. Tonics. Thee. Notenmelk. Ontbijt. Smoothie-bowls. IJs. Cocktails.

‘De beste manier om elke dag een extra dosis gezondheid binnen te krijgen.’

Grazia

Sapman staat vol makkelijke, gezonde recepten, met alleen natuurlijke, onbewerkte ingrediënten, voor het hele gezin. Andrew Cooper heeft een gevarieerde verzameling heerlijke recepten voor jezelf en de kinderen, van simpele sapjes tot eiwitrijke powersmoothies – en niet te vergeten gezonde zoete verleidingen, zoals sapcocktails en zuivelvrij ijs. Hij geeft ook advies over sapkuren, met daarbij twee sapkuurprogramma's die passen in een druk leven. *Sapman* staat boordevol informatie over de voordelen van sappen en gezonde voeding en helpen jou en je gezin snel op weg naar een gezonder leven!



Andrew Cooper is model en acteur. Hij verscheen in talloze opvallende reclames en tv-commercials, waaronder de spots voor Coca Cola Light. Zijn liefde voor het maken van sap begon al op jonge leeftijd, dankzij zijn moeder. Inmiddels maakt sap zo'n belangrijk deel uit van zijn leven, dat hij onder de naam Juiceman zijn eigen sappenbedrijf heeft opgericht. Andrew woont in Engeland met zijn vrouw en zijn twee kinderen.



9 789021 563077

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen