

*Gezond met*  
**SELDERIJ-  
SAP**

BURKHARD HICKISCH



**DELTA**

## THEORIE

Voorwoord	7
<b>EEN GESCHENK VAN DE NATUUR</b>	<b>9</b>
Waarom precies selderij?	10
Geneeskrachtige plant met traditie	10
Extra: stengel...	16
Extra: ... in plaats van knol	17
Dit zit erin	18
Waardevolle voedingsstoffen	19
Extra: Anthony William: de paus van het selderijsap	26



## PRAKTIJK

<b>JE DAGELIJKSE BEGELEIDER</b>	<b>29</b>
Een nieuwe start voor een gezonder leven	30
Persen, pureren of kauen?	31
Versheid en biologische kwaliteit	31
Rauw, graag!	33
Begeleidende dieetverandering	34
Bijwerkingen werken ook	36
Extra: salade met rauwe zoete aardappel	37
<b>Sapbereiding</b>	<b>38</b>
Kleine sapcursus	39
Kopen	42
Persen	42
Extra: stap voor stap naar selderijsap	43
Extra: selderijsap voor kinderen?	45
Houdbaarheid en beste drinkmoment	46
Wat als ik selderij niet lekker vind?	46
Extra: je eigen selderij telen	48
<b>Sappen en smoothies met selderij</b>	<b>50</b>
Groentesappen met selderij	51

<b>Extra:</b> sterk team:	
selderij + groenten	53
Vruchtensappen met selderij	54
<b>Extra:</b> perfect koppel:	
selderij + fruit	55
Recepten voor smoothies met selderij	57
Zachte smoothies	58
Hartige smoothies	60
<b>Extra:</b> sapdag voor meer levensenergie	62
<b>Extra:</b> wat je over water moet weten	63

**GEZOND LEVEN** 65

<b>Kuren en vasten met selderij</b>	66
Selderijsapkuur	67
Jaarlijks vasten met selderijsap	68
<b>Extra:</b> voorbeeld van een succesvolle en lekkere vastendag	74

<b>Aanvullende voedings- en gezondheidstips</b>	76
Rauw is 'cool'	77
Zelf selderijscheuten telen	78
<b>Extra:</b> perfecte restverwerking:	
crackers met selderijpulp	79
Verwarmend, neutraal en verkoelend voedsel	80



<b>Extra:</b> verwarmend voedsel	81
<b>Extra:</b> neutraal voedsel	82
<b>Extra:</b> verkoelend voedsel	83
Macro- en micronutriënten	84
Gefermenteerd voedsel	87
<b>Extra:</b> rijstsalade met zoutloos gefermenteerde selderij	88
Zelf selderij fermenteren	89
<b>Extra:</b> klassieke fermentatie	90
Tot slot	92
Register	93

*Versgeperst selderijsap heeft het allemaal! Omdat dit sap snel klaar is, is dit drankje het beste begin van een mooie dag en een waardevolle bouwsteen voor een gezonde voeding.*



---

### **Burkhard Hickisch**

is bestsellerauteur, voedingscoach en spreker. Hij is overtuigd van de gezondheidsvoordelen van groene smoothies en doet er dan ook alles aan om deze gezonde drankjes bij het grote publiek te promoten. Zijn doel is mensen enthousiast maken voor een lekkere en gelukkige groene levensstijl in harmonie met de natuur en hun eigen hart.

# VOORWOORD

Om alvast een paar vragen te beantwoorden die jullie, beste lezers, hier nu te binnen schieten: ja, ik drink al meer dan tien jaar elke dag minstens een liter verse groene smoothie. Ja, ik drink iedere ochtend op de lege maag het verse sap van minstens een struik selderij. En ja, ik voel me zowel lichamenteel, emotioneel als mentaal heel erg goed!

Groene smoothie en selderijsap vullen elkaar ongelooflijk goed aan. Terwijl de groene smoothie als een kleine en voedzame raw food-maaltijd wordt gezien, is selderijsap vooral een groene remedie. En dit heeft in vergelijking met de smoothie een praktisch voordeel: omdat je voor het maken van selderijsap slechts een goede sapcentrifuge of slowjuicer en een paar verse stengels selderij nodig hebt, is het sap erg snel en heel gemakkelijk te maken. Kortom: iedereen zou selderijsap moeten drinken, want de gezondheidsvoordelen, zoals de versterking van het immuunsysteem, zijn onmiskenbaar.

Oké, dan is er nog de speciale smaak van pure selderij waarover niet iedereen even enthousiast is. Maar daarom heb ik dit boek voor jou geschreven. Het is een praktisch boek dat je helpt om iets goeds voor jezelf te doen. Je leert waarom je meteen 's ochtends vers, zelfgemaakt selderijsap moet drinken en wat je kan doen om ervoor te zorgen dat je dit regelmatig doet. Als je dit heilzame sap niet elke dag op het menu hebt staan, is dat een beetje hetzelfde als op weg naar huis bewust beslissen om de verkeerde kant op te lopen en niet in optimale gezondheid thuis te komen. Dus laat mij je gids zijn die je veilig naar huis brengt.

*Daar gaan we!*



# EEN GESCHENK VAN DE NATUUR

Al sinds de oudheid wordt selderij voor geneeskundige doeleinden gebruikt. En ook als kruid en groente is deze plant vol vitaminen en voedingsstoffen al lange tijd populair. Ontdek nu ook vers selderijsap waarin alle positieve eigenschappen van selderij zitten.

WAAROM PRECIES SELDERIJ?

10

DIT ZIT ERIN

18



## WAAROM PRECIES SELDERIJ?

Iedere dag vers selderijsap drinken is niet mijn uitvinding, maar een gezondheidstheorie die vooral in de Verenigde Staten al langer in zwang is en daar ondertussen een grote beweging in gang gezet heeft. Mensen zweren bij dit sap omdat ze uit eerste hand ervaren welke positieve effecten dit op hun lichaam heeft. Ook bij ons wordt het sap steeds populairder. De grote doorbraak zoals

die van groene smoothies een aantal jaren geleden laat echter nog op zich wachten.

### GENEESKRACHTIGE PLANT MET TRADITIE

Selderij is een natuurlijke, geneeskrachtige plant met unieke eigenschappen voor gezondheid en welzijn. Enthousiaste drinkers