

# Paardenbloembladsap

Door **WOUTER KLOOTWIJK**

**O**m nieuw gereedschap te verkopen moet de koopman klanten ervan overtuigen dat het oude niet deugt. Als met eetwaar. Fast food is niet goed. Langzaam eten is beter. Slow juicers ook. Snelle sapsmachines, centrifuges, mollen de cellen van fruit, zeggen langzame sapsmannen, de enzymen gaan eraan en kostbare vitaminen raken verloren. Het kan waar wezen. En mogelijk van levensbelang voor wie de laatste strohalm een enzym is uit een sapje van kiwi. Maar in een primitieve keuken is niet met blote handen vast te stellen of snel sap minder gezond is dan slow.

Wat wel? Het is in elk geval lekkerder! Of dat met het toerental van de motor van de sapsmachine te maken heeft, is niet zomaar te zeggen. Snelle machines slaan fruit tot moes en daar wordt dan het sap uit geslingerd. Slow juicers wringen fruit en groente uit en wat opvalt bij vergelijking, is dat er minder en drogere pulp van komt. Sapcentrifuges produceren naast sap een natte kledder afval. Een rustige sapwringing haalt opmerkelijk meer sap uit fruit en groen. Dus meer smaak, zou je kunnen redeneren, koopman in keukengerei.

Langzame sapwringers bestaan uit een motorhuis met voorop een horizontale pijp waarin een vijzel ofwel wormwiel draait. Twee wormwielen naast elkaar kan ook, en dat zijn ware beulen. Ze wringen als het moet sap uit een vermoeide gymschoen. De Koreaanse fabrikant Hurom bouwde acht jaar geleden een rechtoppe, verticaal draaiende langzame sapwringing. Wel met een vijzel, maar die is als het ware opnieuw uitgevonden. Bovenin de machine draait een uivormige kloot van een sterke kunststof. De 'worm' is om de ui gedrapeerd, rondom, van boven naar beneden.

Bovenin, door een vulschacht,

**Sapsmachine  
perst  
paarden-  
bloemblad-  
sap**



gaat fruit of groente. De worm kneust het en wringt het naar beneden waar de ui alsmaar dikker wordt. Daardoor wordt sap door een verticale zeef gewreven.

De delen die voor de gaatjes in de zeef te groot zijn, draait de ui onder zich naar buiten door een putje. Het werkt fenomenaal en zonder kabaal.

Hurom heeft er patent op en deelt licenties uit; er zijn meer merken sapwringers met hetzelfde systeem. Zie de website van de importeur van Hurom en klonen: [slowjuice.nl](http://slowjuice.nl). Oldenhof (Kookwinkel.nl) heeft er eentje met de opgewonden merknaam Emotion.

Men kan er appelsap uit peuren en ander zoet sap. Het wordt al spannender met tomaten. Veel en smakelijk sap, weinig en krukdrog pulp. Nog interessanter is de stille kracht voor sappen waar je met andere middelen niet bij kunt. Het sap bijvoorbeeld uit paardenbloembladeren. Wekt volgens toverheksen eetlust op, goed voor maag, lever, het ontgiften van de gal, voor veel plassen en het zuivert de huid. Maar zonder Hurom ben je nergens. Donkergroen bitter veelbelovend paardenbloembladsap.

Wouter Klootwijk schrijft wekelijks op deze plek over eten en keukenenodigheden.