



ZEST FRUIT JUICES BARS: LEKKER EN GEZOND

'Juice for Life!' Dat is het motto van Colm O'Brien (38) and Ken Kinsella (34), twee Ierse vennoten. Ze openden onlangs vier Zest Fresh Fruit Bars in Antwerpen en Gent. Je kunt er zes dagen in de week terecht voor versgeperste sapjes en smoothies. ZAP onderging een gezonde sapjeskuur en liet zich helemaal onderdompelen in de wereld van heerlijke smoothies.

"Het idee ontstond zo'n twaalf jaar geleden" vertelt Ken Kinsella. "Ik zat op het strand in Australië en genoot er van een heerlijke fruitsmoothie op het strand. Ik wou onmiddellijk een fruitbar openen in Ierland, maar iedereen raadde het af. Uiteindelijk startte iemand anders met een succesvolle fruitbar in Ierland. Een Ierse vriend van me woont al jaren in België en hij geloofde ook in het opzet. We hebben de handen in elkaar geslagen en Zest Fruit Juices Bars geopend in Gent en Antwerpen.

Waarom zou een fruitbar zo succesvol kunnen zijn in België?

Het thema 'gezondheid' staat alsmäär vaker in de kijker, maar er zijn simpelweg weinig plaatsen in een grootstad waar je terecht kunt voor iets wat echt 100% gezond is. Daarom grijpen mensen zo vaak naar een kop koffie of blikje cola.

'BANANENSMOOTHIE MET LIBIDO BLEND'

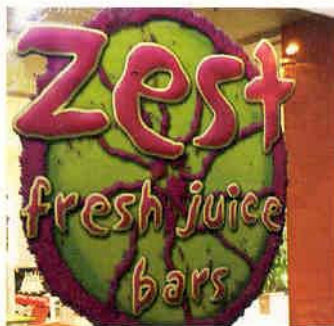
Er staan zowel kleine en grote sapjes en smoothies op de kaart. Is zo'n drankje een snack of een volwaardige maaltijd?

Ik neem vaak een smoothie als ontbijt, maar er zijn heel wat klanten die een drankje bij ons kopen als gezond vieruurtje of zelfs als volwaardige lunch. 'Breakfast 2 Go' met versgeperste sinaasappel, banaan, magere yoghurt en geroosterde muesli is een stevige smoothie die écht aanzien kan worden als een

volwaardig ontbijt. En de 'Hungry Kiddy' kan 's middags bestel enkele boterhammen vervangen.

Wie is er zo tuk op gezonde drankjes?

Ik denk dat iedereen wel van smoothies houdt. Elk sapje heeft een mooie kleur, het smaakt bijzonder lekker en het is ook nog eens supergezond. We krijgen heel wat studenten over de vloer die van 10% korting genieten maar er zijn ook verschillende gezinnen met jonge kinderen die naar hier komen omdat ze de burgerketens simpelweg beu zijn. De meeste klanten zijn echter vrouwelijk! Die zijn blijkbaar toch nog iets meer met gezondheid bezig dan mannen. Onze 'Lite & Lean' is een mager drankje met appel, banaan, framboos, aardbei en magere yoghurt dat vooral in trek is bij dames. En ook de 'Strawberry Surprise' met versgeperste sinaasappelen, aardbeien, ananas, banaan en magere yoghurt is erg populair. De groentedrankjes zijn dan weer erg in trek bij de 40-plussers.



WAAR VIND IK ZEST FRESH JUICE?

Zest Fresh Juice Bars Antwerpen

- Grand Bazar Shopping Centre (Groenplaats)
- Grote Markt 26

Zest Fresh Juice Bars Gent

- Gent Zuid Shopping Centre
- Gent St. Pieters Station

Meer info: www.zestjuices.com

Voor 0,75 euro kun je je drankje een extra boost geven. Wat mogen we daar van verwachten?

We hebben enkele voedingssupplementen laten maken die voor een extra boost zorgen. We hebben bijvoorbeeld een multivitaminemix, een calcium blend, een antioxidantenmix, een energy blend en zelfs een libido blend. Deze laatste poedermix heeft als bijnaam 'horny powder'. We hebben klanten die beweren dat het écht werkt!"

Er is zelfs een drankje dat de naam 'Hangover Cure' kreeg. Werkt dat echt tegen een kater?

Dat drankje bevat groene thee, ananas, limoen, mango, papaya en gember. De limoen en gember werken prima voor je maag. Daarnaast zorgt het fruit voor een goede dehydratatie en dat is erg belangrijk als je té veel alcohol hebt gedronken. Al kun je natuurlijk beter een hele avond gezonde smoothies drinken in plaats van bier!

GEZOND DE BLOK ROND

Cafeïne, amfetamines of energy drinks, blokbeesten grijpen vaak naar deze middeltjes om de blok goed door te komen. Maar wat is er beter dan een lekkere en gezonde maaltijd boordevol energie? Wij schotelen jullie een aantal verse tips voor...

- **Eet vitamientjes** : fruit en groenten zijn een bron aan vitamines en zijn daardoor onmisbaar op het studentenmenu
- **Start de dag goed**: het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag en is noodzakelijk om de dag goed te starten
- **Drink voldoende**: en dan bedoelen we geen alcohol, want alcoholische dranken hebben een negatieve werking op je geheugen. Probeer koffie, cola of energy drinks te mijden. Drink bij voorkeur anderhalve liter per dag water.
- **Need some energy?** zorg voor vezelrijk en koolhydraatrijk voedsel, zo krijg je voldoende energie binnen. Je vindt dit onder andere in aardappelen, bruin brood en volkoren pasta.
- **Let op met geneesmiddelen**: bij de apotheek vind je ze in overvloed, pillen om beter te studeren. Maar pas toch maar op met het grijpen naar allerlei medicijnen om je beter te voelen. Gebruik je gezond verstand, dat werkt nog het best van allemaal!

FOTO: EN PHOTOS: EVA MARUCCI & LOUKE SWAENENS