

Vrolijk trippen op milkshakes van pure cacao

► Rawfood Café in de Amsterdamse Jordaan verkoopt uitsluitend 'supervoedsel' ► Pure en onbewerkte cacao schijnt het gezondst te zijn voor het menselijk lichaam ► Metro nam de proef op de som en begon vrolijk te trippen na een chocolademilkshake



► "Je voelt je fitter, vrolijker en helderder door het eten van ons supervoedsel", zegt Bastiaan Swager.

"Als je overschakelt op ons supervoedsel, kun je direct resultaat merken. Je voelt je fitter, vrolijker en helderder", belooft Bastiaan Swager, mede-eigenaar van het Rawfood Café in de eerste Rozen-dwarsstraat in hartje Jordaan. Volgens hem bevat met name cacao zowat alles wat het menselijk lichaam goed kan gebruiken. Hij noemt het zelf de magische stof uit de natuur. In Zuid-Amerikaanse landen als Peru en Ecuador zijn deze stoffen volop te vinden. "Diep in de jungle gebruikt men geen kunstmatige stoffen om gewassen extra te laten groeien. Daar vind je natuurlijke bestanddelen in de meest pure vorm. En dat vindt ons lichaam uiteindelijk het fijnst."

Terwijl Swager een tafeltje klaarmaakt voor een informatieve 'superlunch', laat één van zijn collega's de winkel zien. Swager huurt sinds anderhalf jaar een ruimte naast een grote sport-school voor zijn Rawfood Café. Tien jaar geleden raakte hij geïnspireerd door een stel Amerikanen. Zijn internethandel in onbewerkt voedsel begon zo goed te lopen, dat een tastbaar bedrijf

Rawfood

Raw-foodisten beperken zich tot het eten van onbewerkt en onverhit voedsel. Daarnaast eten ze niets dat kunstmatige toevoegingen bevat. Deze mensen zeggen meer energie te hebben dan in de periode voordat ze rawfood aten. Aan rawfood zit over het algemeen wel een prijskaartje. Voor een potje pure cacao, genoeg voor een maand matig gebruik, betaal je al snel vijftig euro.

niet uit kon blijven.

Grote glazen vitrinekasten staan vol met de magische bestanddelen waar Swager het eerder over had. Gemalen macawwortel uit Peru zou bijna alle vitamines en andere bouwstenen van het lichaam bevatten. Agave-nectar is een zoetstof, speciaal voor mensen die geen suiker mogen. Driekwart van de producten in de vitrines is op cacaobasis. "In alle Westerse landen halen ze de gezonde stoffen uit cacao door het te koken. Boven de 48 graden Celsius verdwijnen alle vitamines. Dan blijven alleen de stoffen over

waar je dik van wordt", weet Swager.

Het eerste wat we mogen proeven is dan ook een koud bewerkte chocoladebonbon met kokosmelk en cacao-pasta. De smaak is heftig te noemen, maar valt op door het gemis van suiker. Daarna krijgen we een stukje pure chocolade, wederom met een sterke, bijna bittere nasmaak. Het is nog even wennen: we zijn gezond aan het snoepen. Als klap op de vuurpijl krijgen we een chocoladeshake, met Chinese kruiden en specerijen uit de jungle, voorgeschoteld. Swager waarschuwt: "Dit goede schenken we ook bij de maandelijkse feesten die we organiseren. Het geldt als vervanger voor alcohol, want het activeert geluksstoffen." Vijf minuten na de eerste slok volgt een onrustig onderbuikgevoel. Na een kwartier neemt dat gevoel euforische proporties aan en een lachstuipt is bijna onvermijdelijk. "Dit is toch een perfect alternatief voor alcohol en drugs? En het is nog gezond ook", zegt Swager stellig.



DENNIS BOXHOORN
REPORTER.AMS@METRONIEUWS.NL

On the guestlist



Luke Abbott draait 360 graden

Luke Abbott komt zaterdag naar Trouw om tijdens de maandelijkse clubavond 360 een live set ten gehore te brengen. In 2010 heeft hij zijn debuut *Holkham Drones* uitge-

Winnen

Gratis naar de hipste feesten? Dat kan met Metro. Geef antwoord op de volgende vraag en wie weet win jij twee gastenlijst-plekken voor Luke Abbott in Trouw zaterdag 5 maart. Onder welk platenlabel staat Luke Abbott onder contract? Stuur je antwoord naar gastenlijst@metronieuws.nl en vergeet daarbij niet je naam, leeftijd en telefoonnummer te vermelden. De winnaar maken wij donderdag in deze krant bekend.



bracht. Hij laat hierop een mooie mix van krauttechno, ambient en vele andere elektronische invloeden horen. Hiermee misstaat Abbotts album niet tussen het rijtje van grootheden als Allez Allez, Four Tet en James Holden. Naast Abbott draaien zaterdag de vaste residents Nuno dos Santos en Patrice Baumel aan de knoppen. Als talentvolle nieuwkomer mag Ditty Menon laten zien wat hij waard is.

Wandeling voor damherten

Aan een protestwandeling door de Amsterdamse Waterleidingduinen hebben gisteren meer dan honderd mensen deelgenomen. Tijdens de wandeling werd het gebied tot jachtvrije zone verklaard, meldde Bram van Liere, lijsttrekker in Noord-Holland voor de Partij voor de Dieren (PvdD). In de duinen zorgen de damherten voor overlast voor het verkeer, bewoners en boeren. De dieren veroorzaken

verkeersongelukken en schade aan tuinen en bollenvelden. De provincie Noord-Holland wil de dieren afschieten en heeft dit vastgelegd in het Faunabeheerplan. De PvdD is tegen het afschieten van de dieren en wil hekken plaatsen. De gemeente Amsterdam, eigenaar van de Amsterdamse Waterleidingduinen, moet nog een besluit nemen over het plan van de provincie. ANP

LETSELSCHADE?

Elke eerste donderdag van de maand van 17.00 tot 19.00 gratis en vrijblijvend inloopsprekkuur.

beeradvocaten

Specialisten in letselschade

Museum Plaza (tegenover Rijksmuseum), Weteringschans 85-87, 1017 RZ Amsterdam, 020 67 32 199, www.beeradvocaten.nl

GOUD INKOOP

Wij kopen uw GOUD tegen de dagelijkse goudkoers.

De goudprijs is hoger dan ooit tevoren! Profiteert u ook van de hoge goudprijs! Wij bieden topprijzen voor u goud. Naast goud, zijn wij ook geïnteresseerd in luxe horloges zoals: Rolex, Breitling, Cartier, IWC & Omega.

Van Oud goud tot tandheelkundig goud, wij kopen echt alles! Wilt u weten wie echt serieus is! en reëel betaald? Wij bewijzen het u, kom naar

Cash & Go Gold Center en laat al uw sieraden taxeren, er zijn daarvoor geen verborgen extra kosten! Taxeren is gratis! Tot slot willen wij uiteraard graag uw tevredenheid! Bij ons is de klant koning, dit zijn sommigen vegeten! Wij niet! Wij bemiddelen direct ter plaatse samen met u de prijzen van uw goud & sieraden. Als de prijs u bevalt, krijgt u direct contant!



Oud goud - Gouden tanden - Sloop Goud - Zilver - Munten - Defect Goud - Platina - Baren

Cash & Go Gold Center Vijzelstraat 87 - Amsterdam 06 42562401

Parkeren voor de deur - OV: tram 4, 16, 24 & 25 halte Keizersgracht!

Geopend: Mnd. 12:00 - 18:00, Di. t/m Vrijd. 10:00 - 18:00 & Zat. 10:00 - 17:00 en elke

1e zondag van de maand 12:00 - 17:00 - Zonder afspraak - Lever uw goud in!

PARTTIME MASTER
OF SCIENCE IN
MARKETING

INFORMATIEBIJeenKOMST
3 MAART VAN 18.00 TOT 19.00 UUR

WWW.FEWEB.VU.NL/PTMASTER.MARKETING
PTMASTER.MARKETING@FEWEB.VU.NL

VU
VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM
IS VERDER KIJKEN