



GROENTE, DAAR ZIT WAT IN

IN GROENTE ZIT INDERDAAD HEEL WAT, DAT WEEET BIJNA IEDEREEN WEL. REGELMATIG STELLEN KLANTEN AAN DE KRAAM ECHTER VRAGEN OVER VITAMINEN, MINERALEN EN ANDERE STOFFEN IN GROENTE, DIE HET ZO GEZOND MAKEN. DAAROM VERTELLEN WE HIER HET EEN EN ANDER, DAT OOK IN GESPREKKEN OP DE MARKT WEL EENS AAN DE ORDE KOMT. WE DENKEN OVERIGENS NIET DAT WIJ DE WIJSHEID IN PACT HEBBEN, WANT ER BESTAAN VEEL VERSCHILLENDE MENINGEN EN OVERTUIGINGEN ROND VOEDING! OOK WILLEN WE MENSEN ABSOLUUT NIET TEGENHOUDEN EEN VOEDINGSADVIES VAN ARTS, DIËTIST OF ANDERE DESKUNDIGE OP TE VOLGEN. IN DEZE NIEUWSBRIEF GEWOON EEN AANTAL WETENSWAARDIGHEDEN OVER DE "INGREDIËNTEN" VAN GROENTE, VOOR WIE HET LEUK OF LEERZAAM VINDT DAAROVER TE LEZEN. WIJ-VAN-VERSMAN VINDEN GROENTE VOORAL ERG LÉKKER. KLIK OP WWW.VERSMAN.NL BIJ "WIE ZIJN WIJ...?" OP UW VERKOPERS EN LEES HUN RECEPTEN!



BASIS

Op de vraag "Wat eten we vanavond?" krijg je in het buitenland te horen welk vlees, welke vis of welk graangerecht op tafel komt: "entrecote, makreel, couscous". In Nederland daarentegen antwoorden we van oudsher eerder met de naam van de groente: "bloemkool". Dat we groente als basis beschouwen, komt vast door de grote hoeveelheid soorten die in tuindersland Nederland gekweekt wordt en onze waardering voor al dat verse lekkers. In elke groentesoort zitten wel stoffen waarvan de mens kleine hoeveelheden nodig heeft. Aanbevolen hoeveelheden zijn afhankelijk van leeftijd, activiteitenpatroon, geslacht en bepaalde individuele factoren, maar grofweg is iedereen het er wel over eens dat je 150 tot 250 g groente per dag nodig hebt en dat het goed is om zowel de soorten als de manier van bereiden te variëren.



MINERALEN EN VEZELS

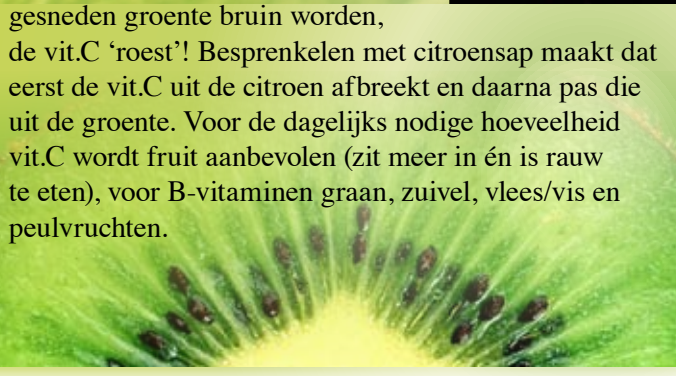


Groenten leveren weinig energie (calorieën), maar wel hulpstoffen zoals vezels en mineralen (bijv. ijzer, calcium, magnesium). De vezels in groente laten de darmen beter werken, maar ze zorgen ook dat voedsel trager door het lichaam gaat, waardoor je geneigd bent minder te eten. Mineralen hebben we nodig om bepaalde lichaamsprocessen goed te laten verlopen, bijv. ijzer voor de zuurstoftransport in bloed, calcium bij de opbouw van botten. Vezels worden zachter bij het garen van groente, maar juist door die bereiding kun je méér van de groente eten. Bedenk maar hoeveel gram spinazie je geroerbakt kunt eten in vergelijking met rauw! Mineralen lossen bij koken van groente deels op in het kookwater: zo min mogelijk water gebruiken dus of lekker smoren/roerbakken, waarbij de olie een beschermend laagje om de groente legt. De benodigde olie levert dan wel wat calorieën, maar ook smaak... Wist u trouwens dat het beroemde ijzer uit (groene blad-)groente voor mensen moeilijker opneembaar is dan ijzer uit vlees? In combinatie met vitamine C lukt het beter, dus doe eens wat sinaasappel door de spinaziesalade.



VITAMINEN

Aan groente alléén hebben we niet genoeg voor de brood(!)nodige vitaminen. Veel groentesoorten bevatten B-vitaminen en vitamine C, die deels bij koken verloren gaan doordat ze oplossen in water en/of door de temperatuur. Vit.C breekt ook snel af als het aan de lucht wordt blootgesteld: je ziet gesneden groente bruin worden, de vit.C 'roest'! Besprenkelen met citroensap maakt dat eerst de vit.C uit de citroen afbreekt en daarna pas die uit de groente. Voor de dagelijks nodige hoeveelheid vit.C wordt fruit aanbevolen (zit meer in én is rauw te eten), voor B-vitaminen graan, zuivel, vlees/vis en peulvruchten.





gewoon goed nieuws

April 2011 blz 2



ANTHOCYAAN, OXAALZUUR...



Anthocyaan is de stof die de rood-paarse kleur van o.a. rode kool, paarse peen en bietjes veroorzaakt. Bij toevoeging van iets zuurs (appeltje bij de rode kool) neigt de stof meer naar rood. Ook van kersen, bramen en bloedsinaasappels krijg je paarse handen door de anthocyaan. Aan deze stof worden diverse positieve



effecten op gezondheid toegeschreven vanuit zijn werking als antioxidant.

Oxaalzuur zit voornamelijk in rabarber, spinazie en rode biet. Het bindt zich aan calcium, bijvoorbeeld uit het glazuur van uw



tanden, waardoor die stroef aan kunnen voelen als u op spinazie kauwt. Aan rabarber voegt men wel (voedings)krijt toe: dat neemt ook wat van de zure smaak weg, zodat er minder suiker bij hoeft. Combineren met zuivel (spinazie met room of kaas) kan ook.



Oxaalzuur is geen stof die we nodig hebben, maar het is ook niet schadelijk voor gezonde mensen die gevarieerd eten.

Caroteen kleurt wortel, pompoen en zoete aardappel oranje. Het zit ook in raapstelen, broccoli, boerenkool, spruitjes en spinazie,



maar het bladgroen maakt de caroteen hierin minder zichtbaar. Caroteen is voor het lichaam bruikbaar als voorstadium van vit.A en als antioxidant. Veel caroteen kan een oranjebruine kleur aan de huid geven, helaas wel minder gelijkmatig dan de zon...



Lycopen, luteïne en zeaxanthine zijn carotenoïden, stoffen die een beetje op caroteen lijken. Ze zitten bijv. in tomaat, maïs en gele paprika.

Deze stoffen kunnen eveneens een beschermende waarde hebben en verder worden ze als natuurlijke kleurstof gebruikt in voedingsproducten.



*De moraal van dit verhaal:
geniet van de variatie die de groentekraam biedt...*

Met deze blini's heeft u daar alle kans voor!

BLINI'S MET BROCCOLI



Blini's zijn oorspronkelijk Russische gistpannekoekjes van ongeveer 10 cm doorsnee. In dit recept, ontleend aan Odin (www.odin.nl), wordt echter geen gist gebruikt; iets makkelijker te maken dus.

150 g boekweitmeel, 100 g gezeefd tarwemeel, 4 eierdooiers, 4 eiwitten, 4 dl melk, zout, 300 g broccoliroosjes, 4 dl zure room, evt. wat verse garnaltjes of stukjes vis

Meng het meel met eierdooiers, melk en zout tot een beslag. Laat even rusten en stoom intussen de broccoliroosjes beetgaar. Klop het eiwit in een andere kom stijf en spatel het dan door het beslag. Bak er kleine pannenkoekjes van en serveer ze met een lepel zure room, een boeketje broccoli en evt. een paar garnaltjes of stukjes vis.

