



Superfoods: extraatje

Ooit een lepel calciumrijk chiazaad door je bakje muesli gemengd? Of een snuffje eiwitrijk spirulina door je smoothie? En wat te denken van goji-bessen in de soep? Allemaal superfoods die in steeds meer keukens een plek krijgen. Lees wat superfoods zijn en welk effect ze hebben op lichaam en gezondheid!

Door: Marie-Jeanne Bisscheroux en Joke van der Leij, *Eerlijke kost*, Zeist

"Superfoods zijn krachtige, geconcentreerde voedingsmiddelen met een groot vermogen om ons lichaam te voeden en te herstellen", aldus de Amerikaanse raw-fooddeskundige David Wolfe. Met de verschijning van zijn boek *Superfoods* (2012) is de belangstelling in de VS en Europa voor dit soort voeding flink toegenomen. Onder superfoods verstaat Wolfe plantaardige voedingsproducten, zoals goji-bessen, cacaobonen (rauwe chocola), hennep- en chiazaad, maca (knolgewas uit Peru), spirulina (micro-alg) en producten van bijen. Wat deze superfoods met elkaar gemeen hebben? Ze bevatten allemaal krachtige en waardevolle voedingsstoffen, zoals goede eiwitten, vitamines, mineralen, enzymen, antioxidanten, gezonde vetten en oliën.

'Biologische groenten uit eigen omgeving zijn óók superfoods'

Onbewerkt

Marion Pluimes, natuurdietist, docent Natuurvoeding en docent aan de Groene Kookacademie, definieert het begrip superfoods wat breder. "In mijn ogen valt alle onbewerkte voeding hieronder. Zodra je voedsel gaat bewerken, neemt het gehalte aan goede stoffen af. Ik zie alle noten, zaden, pitten, vruchten en kiemen als superfoods. Ook de minder exotische varianten, zoals lijnzaad, de walnoot of de duindoornbes van eigen bodem. En pure, biologisch of biodynamische geteelde groenten en fruit van het seizoen uit eigen omgeving, reken ik evengoed tot de superfoods. Ze zijn misschien minder spannend omdat ze niet van ver komen zoals goji-bessen of chiazaad, maar hun voedingswaarde is er niet minder om. Je kunt je ook afvragen hoe duurzaam

het is om producten van ver te kopen, gezien het aantal kilometers dat met transport is gemoeid. En je hebt niet altijd de garantie dat deze superfoods duurzaam en veilig zijn geproduceerd."

Tekorten

Wat de definitie ook is, superfoods zijn booming. En dat is niet zo vreemd. Kijk eens om je heen in een willekeurige supermarkt; vrijwel alle voedingsmiddelen zijn bewerkt met synthetische geur-, kleur- en smaakstoffen, smaakversterkers, suikers, ongezonde vetten en zout. Door deze toevoegingen is de voedingswaarde vaak bijzonder beperkt. En dat merk je op den duur. Er kunnen bijvoorbeeld tekorten ontstaan aan bepaalde vitamines, mineralen, essentiële eiwitten of gezonde vetten. Steeds meer wetenschappers zien een verband tussen westerse welvaartsziekten en slechte voeding. Een tekort aan waardevolle voedingsstoffen kan er aan bijdragen dat we



**'Superfoods
zijn krachtige,
geconcentreerde
voedingsmiddelen met
een groot vermogen om
ons lichaam te voeden
en te herstellen'**

voor meer power

sneller verouderen, minder energie hebben en sneller depressief zijn. Ook kan het ons immuunsysteem verzwakken en migraine en stress veroorzaken. Reden voor veel mensen om kritischer te kijken naar wat er op hun bord komt en wat het doet met hun lichaam en gezondheid. Superfoods kunnen hier iets toevoegen.

Extraatje

Hoe moeten we omgaan met superfoods? Kunnen we deze dagelijks eten of alleen in speciale gevallen? Marion Pluimes: "Ik zie een voedingspatroon met voldoende verse groente en fruit als de basis. Andere superfoods zoals chiazaad, spirulina en goji-bessen kun je een tijdje gebruiken als aanvulling op deze basis, als lichaam en geest behoefte hebben aan extra krachtig voedsel. Bijvoorbeeld bij vermoeidheid, gebrek aan energie of herstel na ziekte. In dat geval kunnen superfoods net dat extraatje geven dat je nodig hebt. Met voedingssupplementen zoals vitamine- of visolietabletten ga je nog een stapje verder. Je kunt trouwens ook met extra vers fruit en groente een en ander aanvullen, zeker als het gaat om extra vitamines. Maar voor extra mineralen en antioxidanten, eiwitten of gezonde vetten zijn superfoods weer heel

geschikt. Veel mensen voelen zich absoluut vitaler en energiever door superfoods."

Blijf kritisch

Superfoods zijn dus krachtige voedingsmiddelen, maar wat zit er precies in? "De hoeveelheden en verhoudingen van de bioactieve stoffen verschillen per product", aldus Marion. "De exacte samenstelling van de superfoods moet nog worden onderzocht. Gebruik superfoods daarom niet lukraak, maar met mate. Verdiep je erin en bedenk vooraf waarom je bepaalde superfoods wilt gebruiken. In hoeverre superfoods geschikt zijn voor mensen met een voedselallergie of -intolerantie hangt af van het type allergie of intolerantie en de mate waarin je het hebt. Heb je een fructose-allergie, wees dan voorzichtig met bessen, zoals goji- of incabessen. Bij een notenallergie moet je uiteraard oppassen met noten. Zaden kunnen dan wel weer. Superfoods kunnen dus een goede, smakelijke aanvulling zijn op je dagelijkse voeding, maar staar je er niet blind op en blijf kritisch."

Meer informatie over superfoods vind je in het boek *Superfoods, voedsel en medicijn van de toekomst* (2012) van David Wolfe.

Superfoods: 5 tips

1. Superfoods zijn verkrijgbaar bij natuurvoedingswinkels, biologische supermarkten en websites die natuurlijke producten verkopen.
2. Let op met superfood als je een voedselallergie of -intolerantie hebt, of als je zwanger bent.
3. Gebruik superfoods als chiazaad, goji-bessen of spirulina met mate en in een afwisselend dieet.
4. Je kunt ook zelf 'superfoods' produceren door je eigen groenten op een biologische manier te telen. Kijk voor meer tips en informatie op www.eerlijkerekost.nl
5. Leren koken met superfoods van eigen bodem? Doe de cursus 'Puur koken' bij de Groene Kookacademie (www.groenekookacademie.nl)

Superfood



Lijnzaad/quinoa superfood salade



Ingrediënten: 4 personen

- 250 gr. ongekookte quinoa
- 500 ml. water
- 1 zoete rode paprika
- 14 baby wortels
- 80 gr. groene olijven
- 200 gr. verse blauwe bessen
- 60 gr. gerookte kalkoen
- 1 rijpe avocado
- 1 el. lijnzaad
- 1 el. balsamico azijn

Bereidingswijze:

Was de quinoa in een vergiet onder koud stromend water. Breng de quinoa in een pan met 500 ml. water aan de kook. Wanneer het echt bubbelt, het vuur op lage stand zetten en 10 min. rustig laten pruttelen. Maak de paprika en wortels schoon en snij deze in regelmatige kleine stukjes. Doe de groenten in een grote kom. Snijd het kalkoenvlees in stukjes en voeg deze toe aan de groenten. Halveer de olijven en voeg deze toe aan de groenten. Haal de quinoa van het vuur en laat 5 min. rusten. Het water moet nu helemaal opgenomen zijn door de quinoa. Roer er met een vork doorheen. Voeg dan de quinoa toe aan de groenten- en kalkoenvleesstukjes en roer het geheel zachtjes door elkaar. Snij de avocado in stukjes en voeg deze samen met de bessen aan de salade toe met het lijnzaad en balsamico azijn als dressing.

TIP

Laat de kalkoen weg of vervang de deze door tofu als soja geen probleem is.



Mungbonen/andijvie soep



Ingrediënten: 4 personen

- 3 el. olijfolie
- 1/2 ui, fijngehakt
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 gr. mungbonen
- 500 gr. andijvie, schoongemaakt en in kleine stukjes
- 250 ml. water
- 1 tl. gemalen kurkuma
- 1 tl. gemalen komijn
- 1 el. gemalen koriander,
- Zout en peper naar smaak

Bereidingswijze:

Verwarm de olijfolie in een grote pan, voeg de uienstukjes toe en bak ca. 3 min. Voeg de knoflook toe en bak nog eens 1 min. Voeg al roerend de mungbonen, kruiden (kurkuma, komijn, koriander) en zout en peper naar smaak toe. Voeg het water toe, plaats het deksel op de pan en kook ongeveer 35 tot 40 min., of tot de bonen zacht zijn. Controleer de soep al na 20 min. en zorg dat er voldoende water in de pan zit. Als het mengsel te droog lijkt, voeg dan wat kokend water toe. Voeg de andijviestukjes toe en kook nog eens 5 min.

Chia/drie-bessen-pudding



Ingrediënten: 2 porties

- 250 ml. amandel- en/of kokosmelk
- 100 gr. verse bessen (blauwe bessen, frambozen, rode bessen)
- 2 el. chia zaad
- 5-6 druppels stevia of honing

Benodigheden:

Glazen pot met deksel

Bereidingswijze:

Combineer de amandel- en/of kokosmelk met het chia zaad en fruit in de glazen pot. Draai de deksel goed dicht en schud goed. Laat het op een koele plek 15 min. staan. Schud nog een keer goed door en plaats in de koelkast. Bij voorkeur een hele nacht, maar minimaal 5-6 uur.

Serveer met vers fruit als garnering er boven op.

TIP


 Gebruik bij notenallergie alleen de kokosmelk.



Zoete aardappel/kikkererwtjes puree



Ingrediënten: 6-8 porties

- 400 gr. zoete aardappels, schoon geschrobd
- 350 gr. kikkererwten in blik
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl. zout
- 2 tl. extra-virgin olijfolie
- Zwarte peper, vers gemalen
- Sambal of zoete chilisaus, naar keuze 

Bereidingswijze:

Verwarm de oven voor op 180°C. Prik met een vork een paar gaatjes in de zoete aardappels. Plaats in een ovenschaal en bak ca. 45 min. of tot dat je er gemakkelijk doorheen kan prikken en de sappen door de gaatjes pruttelen. Uit de oven halen en laten afkoelen.

Spoel de kikkererwten in een vergiet schoon met koud water en doe ze in een blender met de knoflook en het zout. Lepel de zoete aardappelpulp uit de schil en voeg toe aan de kikkererwten in de blender. Zet de blender op de laagste stand en voeg langzaam de olijfolie en eventueel sambal of zoete chilisaus toe totdat het geheel een zachte puree wordt. Breng op smaak met vers gemalen zwarte peper, nog wat sambal of zoete chilisaus en een beetje olijfolie. Serveer in een mooie schaal.