



Foto's: Studio Wauters

Superfoods

Gezond maar niet miraculeus

Zogenaamde superfoods zijn rijk aan mineralen, vitaminen en antioxidanten. Alleen bevatten ze er niet méér dan sommige andere voedingsmiddelen. Het is dan ook een pure marketingterm voor trendy en vaak dure producten die helemaal niet onmisbaar zijn.

Stéphanie Bonnewyn – Sandrine Bouhy

Enkele jaren geleden was het al gojibessen en koninginnenbrij wat de klok sloeg. Vandaag maken spirulina, açai-bessen en boerenkool furore. Met hun zogezegd uitzonderlijk hoge voedingswaarde zouden ze buitengewoon goed zijn voor de gezondheid. Onzin: “superfood” is een marketingterm die meer op een illusie dan op de realiteit berust. Geen enkel voedingsmiddel kan wonderen

verrichten of ziekten genezen, zoals wel eens wordt beweerd. Je lichaam heeft nood aan een combinatie van gezonde voedingsmiddelen. Vandaar het belang van een gevarieerde en evenwichtige voeding. Je kunt beter proberen om elke dag vijf porties groenten en fruit te eten dan alleen een handvol supergranen.

Exotisch is aantrekkelijk

Heel wat superfoods uit Zuid-Amerika

(açai-bessen, acerola's ...) , Azië (kurkuma, granaatappel ...) en andere verre streken waren tot voor kort bij ons onbekend.

In andere culturen maken ze echter al generaties lang deel uit van het dagelijkse voedingspatroon. Maar exotisch eten is aantrekkelijk en het is makkelijk om de voedingswaarde op te hemelen. Maar superfood is peperduur en je kunt evengoed zonder. Voor elke soort bestaan verschillende “gewone” alternatieven. >



Denk twee keer na

Heel wat superfoods waren oorspronkelijk onbekend in onze maatschappij.

Terwijl ze in andere culturen deel uitmaken van het klassieke voedingspatroon, zijn ze nu onder andere in Europa heel hip.

Doordat die exotische producten zo in trek zijn, swingt hun prijs de pan uit. Dat heeft natuurlijk ook grote gevolgen voor de lokale bevolking, die zich de doodgewone voeding van weleer niet meer kan veroorloven. Dat is enkele jaren geleden bijvoorbeeld gebeurd door de toegenomen vraag naar quinoa.

Die vluchtige hypes hebben ook een impact op de landbouw in het land van herkomst. Deze landen gaan steeds meer kiezen voor monoculturen. Toen avocado populair werd, zijn heel wat bossen in de as gelegd om plaats te maken voor de avocadoteelt. Een hype kan echter even snel verdwijnen als ze is opgekomen ...

1

BOERENKOOL

Boerenkool is de variëteit die het meest op wilde kool lijkt. Zoals alle groenten bevat boerenkool veel water, vezels, vitaminen en mineralen. En net zoals bij andere koolsoorten zitten er antioxidanten, magnesium, kalium, vitamine A, C en K in. Bovendien bevat boerenkool ook ijzer en calcium, maar door de plantaardige oorsprong worden ze minder goed door het lichaam opgenomen dan ijzer uit vlees en calcium uit melk. Deze koolsoort past perfect binnen een gezonde voeding. Maar als je ze niet vindt in de winkel, is dat niet erg: je kunt ze vervangen door eender welke kool, zonder aan voedingswaarde in te boeten.

2

GOJIBESSEN

Die bessen komen oorspronkelijk uit China. In Europa worden ze gedroogd, als sap, in geconcentreerde poedervorm en in capsules verkocht. Bij de test die we publiceerden in Test Aankoop van november 2018, vonden we in 15 pakjes gedroogde gojibessen tot maar liefst 14 verschillende pesticiden terug. Sommige bioproducten bleken zelfs slechter dan de gewone. Intussen heeft het Voedselagentschap (FAVV) al diverse merken uit de handel gehaald. Gojibessen zijn erg duur (gemiddeld € 43/kg), kunnen buitensporig veel pesticideresten bevatten, worden niet bij ons geteeld en bevatten soms toegevoegde sulfieten. Bovendien komen de voedingsstoffen die erin zitten, in grotere hoeveelheden voor in courante voedingsmiddelen: een kwart appelsien levert evenveel vitamine C en 25 cl melk of een plantaardig alternatief evenveel calcium als 30 g gojibessen. Maak het jezelf dus gemakkelijk en geef er niet onnodig geld aan uit.

Maak een
verstandige
keuze

Gezien de
ecologische
voetafdruk van
deze superfoods
koop je beter lokale
producten.



3

AÇAIBESSEN

Die vruchten vormen een basisonderdeel van de voeding van de inheemse bevolking in het Amazonegebied. Ze hebben een hoog vetgehalte, vergelijkbaar met dat van avocado's en olijfolie. Bovendien zijn ze rijk aan eiwitten, vitamine A en E, calcium, ijzer en magnesium. De voedingswaarde is dus interessant, of toch ... voor een portie van 100 g. Maar de voorgestelde portie bedraagt slechts 5 g. De hoeveelheid voedingsstoffen van zo'n kleine portie is natuurlijk heel klein en dus nutteloos. Açaiessen zouden veel meer nut hebben als we ze vers in hun geheel konden eten, zoals blauwe bosbessen of frambozen. Maar bij ons zijn ze enkel verkrijgbaar als poeder van de gedroogde vruchten. Hun antioxiderende werking is trouwens evenmin bewezen. Als je geregeld felgekleurde soorten fruit en groenten eet, krijg je meer dan genoeg antioxidanten binnen, zonder dat het je zoveel kost (gemiddeld € 193/kg).

4

GENBER

Die wortel wordt in China al millennialang gebruikt en doet als sinds de middeleeuwen dienst als specerij. Doordat gember slechts in kleine hoeveelheden wordt gegeten, zijn de effecten beperkt, ook al worden er verschillende voordelen voor de gezondheid, het lichaam en de geest aan toegeschreven. Het Europese Geneesmiddelenagentschap heeft het gebruik van gember toegelaten om misselijkheid en reisziekte te voorkomen. Maar dat is het enige bewezen effect. Er wordt ook vaak gezegd dat gember een antibacteriële werking heeft, de bloedsomloop bevordert, de cholesterol verlaagt en verkoudheden en sinusitis voorkomt, maar om dat met zekerheid te stellen, is meer onderzoek nodig.

5

LIJNZAAD

Lijnzaad is bij ons verkrijgbaar in de vorm van olie of zaadjes die je kunt toevoegen aan salades, brood, yoghurt enz. Om een positief effect te hebben op het lichaam, moet het lijnzaad echter worden gebroken. Je moet het poeder bewaren op een koele en donkere plaats (het liefst in de koelkast) en binnen een week verbruiken om de voordelen van de omega 3-vetzuren te genieten. De zaadjes zijn ook rijk aan vezels, calcium en ijzer. Bovendien zijn ze heel betaalbaar (gemiddeld € 8/kg). Een bijkomend voordeel is dat ze bij ons worden geproduceerd. Ze passen dus zeker binnen een evenwichtige voeding, maar kunnen evengoed worden vervangen door noten of andere oliehoudende vruchten. >



6

CHIAZAADJES

Die kleine zaadjes komen hoofdzakelijk uit Mexico en Peru. Je kunt ze toevoegen aan salades, ontbijtgranen of yoghurt. Ze hebben een interessante voedingswaarde doordat ze rijk zijn aan antioxidanten, calcium, ijzer en omega 3, waar we vaak een tekort aan hebben. Voorts bevatten ze een redelijke hoeveelheid fosfor, mangaan, koper en vitamine B3. Maar dat is geen goede reden om ze te kopen, want die stoffen nemen we al in voldoende mate op. Uit onze test van maart 2018 bleek dat 12 van de 15 onderzochte pakjes helemaal geen pesticideresten bevatten, in tegenstelling tot de gojibessen. Chiazaadjes zijn dus een goede toevoeging aan een evenwichtige voeding, maar er zijn heel wat prima alternatieven: noten of notenolie voor de omega 3-vetzuren, yoghurt of melk voor het calcium, rood vlees of peulvruchten voor het ijzer enz.

7

SPIRULINA

Die minuscule blauwgroene algen groeien in het zachte, warme en ondiepe water op het zuidelijk halfrond. Hun voedingswaarde is erg interessant door het hoge gehalte aan eiwitten, vitamines, mineralen en pigmenten met antioxidantende eigenschappen. De positieve effecten zijn echter verwaarloosbaar in de voorgestelde portie van 5 g. Bovendien bevat de spirulina die in een natuurlijke omgeving wordt gekweekt, soms alarmerend veel zware metalen. Vanwege dat risico en de prijs (gemiddeld € 102/kg) kies je beter voor meer courante alternatieven, zoals steak of tofu voor de eiwitten, linzen, bloedworst of lever voor het ijzer enz.

8

VEENBESSEN

Veenbessen, ook gekend onder de Engelse naam "cranberry's", komen oorspronkelijk uit Noord-Amerika. Ze worden vooral in sapvorm geconsumeerd. Er wordt vooral beweerd dat ze urineweginfecties (blaasontstekingen) kunnen voorkomen. Er zijn echter te weinig studies die dit bevestigen. Gezondheidsclaims over de preventieve werking tegen blaasontstekingen zijn trouwens verboden. Voorts worden veenbessen vaak geroemd om hun hoge gehalte aan vitamine C en andere antioxidanten. Natuurlijk kan ongesuikerd veenbessensap geen kwaad. Maar als het je puur om de antioxidanten te doen is, kies je beter voor vers felgekleurd fruit. ♥