

Kookkracht



Christel Vondermans

Knabbelen op een rauwe wortel en een frisse tomatensalade bij de avondmaaltijd? Niks mis mee, maar toch is rauw niet per se het gezondst. Vlak de kracht van koken niet uit.

Rauwkost heeft niet voor niets een goed imago. Er zitten voordelen aan het eten van rauwe groenten. Tijdens het koken gaan er nu eenmaal voedingsstoffen verloren. En de hoeveelheid ligt er niet om: tijdens het kookproces gaan gemiddeld 20-50 % van de vitamines verloren. Het betreft vooral hittegevoelige vitamines als vitamine B1, foliumzuur en vitamine C. Toch is er ook niets mis met koken. We geven een overzicht van de voordelen.

1

Koken kan het eten gezonder maken

Het kookproces maakt dat er meer van bepaalde voedingsstoffen worden opgenomen in je lichaam. Zo is de antioxidant bèta-caroteen (provitamine A) beter beschikbaar wanneer bijvoorbeeld worteltjes verhit zijn. En het lichaam kan het antioxidant lycopene gemakkelijker uit verhitte tomaten halen dan uit rauwe tomaten. Antioxidanten beschermen het lichaam tegen invloeden van buitenaf, zoals vervuiling en zonlicht. De plantencellen waar de genoemde antioxidanten en ook andere voedingsstoffen in zitten, gaan stuk door het koken, waardoor meer voedingsstoffen vrijkomen en het lichaam ze beter kan opnemen. Hoe meer handelingen, hoe beter: snijden, koken, stoven, stampen, pureren.

2

Koken doodt bacteriën

Elk jaar zijn er in België een groot aantal meldingen van voedselinfecties en -vergiftigingen. En die meldingen zijn nog maar het topje van de ijsberg, want niet iedereen die door voeding ziek is geworden, gaat naar de huisarts. Drie belangrijke boosdoeners zijn het norovirus, salmonella en campylobacter.

Door voeding goed te verhitten, is de kans op een bacteriële infectie kleiner. Zie er dus op toe dat in elk geval producten als kip, eieren, vlees, vis en schaal- en schelpdieren goed gaar zijn zodat de bacteriën dood zijn. Natuurlijk kun je vleessoorten uit één stuk gewoon rosé bakken, maar weet wel dat doorbakken de veiligste optie blijft.

Ook kiemgroenten staan erom bekend dat er ziekteverwekkers op kunnen zitten.

Als je het risico wilt verkleinen, dompel ze dan onder in kokend water of roerbak ze kort. Dat zal de bacteriën doden.

3

Koken maakt het eten makkelijker verteerbaar

Producten als granen, vlees, vis en groenten zijn gemakkelijker te verteren als ze gaar zijn. Van groenten breekt bijvoorbeeld de celwandstructuur open door het koken, waardoor ze beter te verteren zijn. Denk aan koolsoorten waar de vertering een stuk moeilijker gaat als je ze rauw eet. En een slechte vertering kan leiden tot een opgeblazen gevoel, boeren, pijn in de maag en brandend maagzuur. Niet iedereen heeft daar last van. Heb je geregeld deze klachten na het eten van rauwe groenten, dan loont het de moeite te checken of het koken van groenten een verschil maakt.

4

Koken neutraliseert gifstoffen

Rauwe peulvruchten bevatten lectinen. Als je te veel van die stoffen binnenkrijgt, kun je misselijk worden en buikpijn, koorts en diarree krijgen. Nu is dat niet met alle lectinen even risicovol. Bij die in linzen is er omzeggens geen gevaar. In de meeste andere peulvruchten kun je het risico doen dalen door ze eerst te weken en dan in vocht gaar te koken. Als peulvruchten gaar zijn, zijn de lectinen niet meer schadelijk. Peulvruchten uit pot en blik zijn al voldoende gaar.

Rauwe champignons bevatten een andere natuurlijke gifstof: agaritine. Ook hier hoeven we niet dramatisch over te doen omdat nog onbekend is in hoeverre de stof voor de mens echt schadelijk is. Het kan sowieso geen kwaad om een aantal plakjes rauwe champignons in een salade te verwerken bijvoorbeeld. Door de champignons te verhitten (of in de koelkast te bewaren) daalt de hoeveelheid agaritine. Ze zijn dan ook in grotere hoeveelheden te eten.

5

Koken vermindert de antinutriënten

Antinutriënten of antivoedingsstoffen werken de opname van andere voedingsstoffen door het lichaam tegen. Een voorbeeld is oxaalzuur dat vooral in rauwe spinazie en rabarber zit. Het geeft bij velen een stroef gevoel op de tanden, hoewel niet iedereen daar last van heeft. Naast dat stroeve gevoel maakt oxaalzuur dat mineralen als zink, calcium en ijzer niet goed kunnen worden benut door het lichaam. Ziek word je er niet van en wie gevarieerd eet, hoeft ook geen tekorten aan deze mineralen te vrezen. Mensen die gevoelig zijn voor nierstenen, moeten wel oppletten met oxaalzuur.

Hoewel het voor de meesten dus niet meteen slecht is, is het gewoon jammer dat je, als je de spinazie rauw eet, je een aantal voordelen van de maaltijd misloopt. Door koken lost een deel van het oxaalzuur op in het kookwater en kan dat zuur minder tegenwerking bieden. ♥

Alles in de pan dan maar?

Het is nu ook niet nodig alles te verhitten. Het best blijft af te wisselen. Naast alle voordelen van koken is het een feit dat wateroplosbare vitaminen (vitamine C en alle B-vitaminen) nu eenmaal meer in rauwe groenten voorkomen. Dus beter vandaag een salade met sla, komkommer en tomaat, maar morgen dan weer een lekkere tomatensaus, waarbij de tomaten niet alleen gesneden, maar ook gekookt én gepureerd zijn.