

Goede kooktechnieken voor optimale gezondheid

Bij zomerse temperaturen liggen veel mensen te bakken in de zon en wordt de dag afgesloten met een barbecue. "... en dan leg ik de zalm in de visklem op de barbecue en wacht ik tot je het zo lekker hoort sissen, heerlijk toch?" Heerlijk zeker, maar handig voor je gezondheid? Nou... niet echt.



Kooktechnieken zoals barbecueën, (roer)bakken, braden, frituren en grillen van voedingsmiddelen maken het zwaar voor de lever om allerlei bijproducten (die vrij komen bij dit soort kooktechnieken) af te breken en af te voeren. En daarbij worden de voedingsmiddelen moeilijker verteerbaar. Dit alles gaat ten koste van je vitaliteit. Wat zijn nou goede kooktechnieken om je voeding zo optimaal mogelijk te bereiden zodat je je lever en spijsvertering kunt ondersteunen en je je gezonder voelt?

Bij bovenstaande kooktechnieken komen stoffen vrij die door de lever afgebroken en afgevoerd moeten worden. Het gaat hier om belastende stoffen voor het lichaam zoals acroleïne (deze stof komt ook voor in sigarettenrook en uitlaatgassen van voertuigen), vrije radicalen en aromatische koolwaterstoffen (polycyclische aromaten - paks). De bereidingswijze kan er dus voor zorgen dat een gezond voedingsmiddel ongezond wordt en in voedingswaarde daalt.

Voorgesneden groenten en fruit

Ook koken, persen en zelfs het (lang) bewaren van voeding heeft invloed op de voedingswaarde ervan. Tijdens het koken kan de helft van de vitamines verloren gaan. Daarom is het beter om groenten te stomen, te blancheren, kort te koken in weinig water en af te blussen. Dit laatste houdt in dat je het gerecht kort op middelmatig tot hoog vuur verwarmt en er vervolgens warm water of bouillon aan toevoegt. Kookwater wat over is van stomen en koken kun je trouwens het beste weer gebruiken voor bijvoorbeeld een soep. Het kookvocht bevat overgebleven voedingsstoffen die makkelijk opneembaar zijn voor het lichaam.

Vitamines en mineralen blijven van de beste kwaliteit als je groente en fruit zo min mogelijk snijdt. Super handig natuurlijk, die voorgesneden groenten en fruit, maar ze bevatten wel minder voedingsstoffen. En zelfs bij een smoothie of versgeperst sap gaan er vezels verloren. Daarom kun je beter je tanden in een vers stuk fruit of verse groenten zetten. En het ook direct opeten zodat er geen oxidatie (doordat het voedingsmiddel in aanraking komt met zuurstof) ontstaat en vitamine C en foliumzuur behouden blijven.

Kooktechnieken op maat

Af en toe roerbakken kan trouwens wel, hier komen relatief minder belastende stoffen vrij. Daarnaast kun je het beste je gerechten bereiden in de oven of in een Tajine/Römertopf of ze pocheren, stoven en smoren. Bij het aanpassen van de kooktechnieken dient er altijd rekening gehouden te worden met iemands constitutie. Waar een 'Tijger' zo een smoothie achterover slaat en nergens last van heeft, kan een 'Hert' behoorlijk last krijgen van een opgeblazen buik of andere spijsverteringsklachten. Er zijn natuurlijk altijd uitzonderingen qua kooktechnieken die geschikt zijn voor mensen met behoorlijke spijsverteringsklachten of chronische/terminale ziekten. Voor adviezen op maat kun je het beste een natuuriëtist raadplegen die je begeleid naar je optimale gezondheid!

Ellen Geestman,
Combivitaal.nl

Vitamines en mineralen blijven van de beste kwaliteit als je groente en fruit zo min mogelijk snijdt.

