

FEIT OF FABEL?

Rauw is gezonder dan gekookt?

Er zijn nog steeds veel mensen die denken dat groenten en fruit het best rauw gegeten kunnen worden omdat koken de hoeveelheid vitaminen, mineralen ed. zou verminderen, waardoor de groente minder gezond wordt.

Uit onderzoek blijkt echter dat het verlies aan voedingswaarde ten gevolge van koken van groente minimaal is en eigenlijk niet relevant is. Voor de gezondheid is het veel relevanter dat we voldoende groente eten. Het advies is dus: eet afwisselende soorten groenten die op verschillende manieren bereid zijn. Rauw of gekookt, uit pot, diepvries of vers: alles telt mee.

Wat weten we:

Groenten hebben een heleboel verschillende goede eigenschappen. Ze bevatten veel vitaminen, mineralen en vezels. Bij het koken van groenten lost een klein deel van de wateroplosbare vitaminen op in het kookwater. Als je groenten kookt in veel water en dit water na het koken afgiet, dan gooi je dus ook een deel van deze wateroplosbare vitaminen weg. De vetoplosbare vitaminen blijven gewoon aanwezig in de groenten. En in sommige gevallen zijn deze door het koken beter biologisch beschikbaar. Dit geldt bijvoorbeeld voor betacaroteen en voor lycopene.

Aan de hoeveelheid mineralen en vezels verandert door het koken vrijwel niets.

Bovendien is er een groot verschil tussen 'verse' groenten en 'rauwe' groenten. Groente is alleen echt 'vers' als het net geoogst is. Ook tijdens de opslag in koelhuizen, supermarkten en koelkastlades loopt het gehalte aan wateroplosbare vitaminen terug. Bij voorgesneden groenten gaat dit nóg sneller.

Bij verwerkte groenten (in pot of diepvries), die kort na de oogst worden verwerkt, is dit proces tot stilstand gebracht.

Tips

- Eet groenten op verschillende manieren en wissel af: rauw, gekookt, gestoomd, geroosterd etc.
- Kook groenten in een minimale hoeveelheid water en kook ze niet te lang door. Gebruik eventueel het kookvocht om een sausje mee te maken.

