

Een pond groente per dag...

In H.'s proeflokaal te G. raak ik in gesprek met een heer van naar schatting nog geen veertig. Hij blijkt een verwoed tennisser te zijn en hoofd personeelszaken van een multinational. Al pratende hebben we het op een gegeven moment over leeftijd. Na wederzijdse controle van papieren met geboortedatum blijkt dat wij even oud zijn - 58 jaar. Dan vertelt hij me dat hij al veertig jaar een pond groenten per dag eet. Weinig aardappelen, wel vlees, geen melk, wel yoghurt en minstens één stuks fruit. Hij las ooit een boek over dieetleer waarin dit werd aanbevolen en sindsdien houdt hij zich hieraan.

Hij heeft gelijk

De bewijzen voor de gunstige effecten van een verhoogde consumptie van groenten en fruit voor de gezondheid stapelen zich op. In tal van epidemiologische studies wordt telkens een verminderd risico voor verschillende chronische aandoeningen gevonden. Groenten en fruit worden meer en meer erkend als superieure leveranciers van essentiële voedingsstoffen, in het bijzonder van antioxidanten, carotenoïden, essentiële vetzuren, foliumzuur, vitamine K en vezels.

Mijn recept

Dit inspireert mij tot het maken van een typische groentenschotel met grofbladige wilde spinazie of romaanse spinazie dat een steviger gewas is. Als alternatief is nitraatarme spinazie te gebruiken. Afhankelijk van het seizoen en de verkrijgbaarheid van deze spinazie kan eventueel - voor een deel - diepvriesspinazie genomen worden.

Voor mijn recept reken ik per persoon 250 gram diepvriesspinazie en 250 gram wilde spinazie. De diepvriesspinazie op een laag vuur smelten. De wilde spinazie gedurende vijf minuten in een laagje olijfolie smoren, daarna fijn hakken. Meng de twee gare groenten door een. Voeg een mespunt gemalen krijt (calciumcarbonaat) toe. Rasp wat nootmuskaat erover. Verder een bolletje gekookte zilvervriesrijst (50 gram) en geraspte jong belegen geitenkaas, zo'n 75 gram. Tot slot een paar draaien uit de pepermolen.

Mijn overwegingen

- De spinazieschotel is rijk aan diverse carotenoïden. Naast bètacaroteen, komen zeaxanthine en luteïne erin voor. Voorts is het een uitstekende leverancier van vitamine K en vitamine C, respectievelijk meer

dan 400 microgram en 30 mg per 100 gram. Last but not least de B-vitamine foliumzuur. De 500 gram groene bladgroente is al goed voor 350 microgram.

- Ik smoor de spinazie in olijfolie omdat ik dan geen verlies heb via het kookwater (indien u in water kookt, gebruik dan zo weinig mogelijk water, verhit zo voorzichtig mogelijk, vang het kookwater op en gebruik dat bijvoorbeeld voor een saus).
- Diepvriesspinazie is een snelle en efficiënt verwerkte vorm van een kwetsbaar veldgewas, zonder dat verleppling optreedt. Vaak blijkt de gekochte verse spinazie bij thuiskomst al grotendeels verlept omdat er dagen zijn verstreken tussen het oogsten en de bereiding thuis. Dat betekent dat er in die tussentijd verlies aan voedingswaarde is opgetreden. Onderzoek heeft uitgewezen dat vitamine-C-verlies in diepvriesspinazie nauwelijks groter is dan in verse spinazie.
- Spinazie is algemeen bekend als een nitraatrijke groente. Daarom geef ik de voorkeur aan biologisch geteelde spinazie, waarin minder nitraat zit. Nitraat verhoogt de kans op de vorming van schadelijke nitrosaminen in het maag-darmkanaal. Indien vlak voor of vlak na de maaltijd extra vitamine C wordt genomen (één gram), blijkt de mogelijke vorming van nitrosaminen vrijwel nihil.
- Ik voeg krijt (calciumcarbonaat) toe omdat daardoor aanwezig oxaalzuur wordt gebonden tot het onoplosbare calciumoxalaat dat niet opneembaar is vanuit de darm. Hierdoor wordt voorkomen dat de nieren belast worden met oxaalzuur dat het risico op nierstenen verhoogt.