

### **Superfoods - Wat zijn Superfoods?**

Superfoods zijn voedingen die buitengewone hoeveelheden nutriënten bevatten. Superfoods bevatten niet slechts 2 of 3 eigenschappen die goed voor de gezondheid zijn, maar 12 of meer! Het bijzondere aan Superfoods is dat het complete bronnen zijn van enorme concentraties van mineralen, vitamines, polysachariden, aminozuren en antioxidanten. Vooral vandaag de dag heeft het menselijk lichaam behoefte aan supervoeding. Superfoods zijn de perfecte natuurlijke manier om aan de benodigde nutriënten te komen. Wanneer Superfoods op regelmatige basis geconsumeerd worden, zullen ze een positief effect hebben op de huid, organen, reproductief systeem en het immuunsysteem.

## Goji bessen

Goji bessen zijn de helder oranje rode vruchten van de struik Lycium Barbarum. Het zijn Aziatische bessen afkomstig uit China, Tibet en Mongolië. De bessen staan bekend als de super vrucht van de Himalaya. De goji bes is in Azië en met name in China al 2500 jaar bekend en speelt een belangrijke rol in de geneeskunde. In Europa wordt de goji bes ook wel wolfsbessen of happy berries genoemd, omdat ze zorgen voor een positieve levenshouding.

## Voedingswaarde

Goji bessen bevatten veel antioxidanten en vitamines. Antioxidanten helpen het lichaam te beschermen tegen vrije radicalen en ziekteverwekkers. Goji bessen bevatten veel vitamine A, C, B1, B2, B6 en E. Daarnaast bevatten goji bessen veel mineralen, waaronder zink, ijzer, koper, calcium, selenium en fosfor.

## Gebruik

De goji bes kan in allerlei soorten maaltijden verwerkt worden. Ze zijn heerlijk in salades of door de muesli. Ook in soepen en in smoothies zijn ze een goede toevoeging. heerlijk zacht.

Door goji bessen te mengen met noten en andere gedroogde fruitsoorten zoals cranberry's, inca bessen en moerbeien worden ze zachter en milder van smaak!

## Goji thee

Goji bessen thee - eenvoudig om zelf te maken.

Voeg een handvol goji bessen aan een kopje heet water toe en laat dit ongeveer 10 minuten trekken. Zeef de bessen uit de thee om de thee te kunnen drinken of drink de thee met de bessen erin, ze smaken dan heerlijk zacht.

## Inca bessen

De inca bes (*Physalis peruviana*), goudbes of kaapse kruisbes is een tot 2 meter hoge, eenjarige plant. De inca bes komt van nature voor in de Andes, waar ze groeit in Peru, Colombia en Ecuador. De inca bes is één van Zuid-Amerikaans meest unieke bessen, ooit verbouwd in het incarijk, vandaar de naam 'inca berries'. De vrucht is een oranje, 1-2 cm grote bes, die omhuld blijft door een lichtbruine kelk. Het sappige, licht-oranje vruchtvlees bevat vele kleine zaden. De bessen worden volledig rijp geoogst en natuurlijk gedroogd.

Ze hebben een lekkere zoete smaak met een lichtzure toets die onze smaakpapillen tot leven brengen. De bessen worden met de hand geplukt, gewassen, gesorteerd en in de schaduw gedroogd tot het juiste vochtgehalte is bereikt.

## Voedingswaarde

Inca bessen hebben een hoge voedingswaarde. Ze bevatten veel antioxidanten en vitamines. Antioxidanten helpen het lichaam te beschermen tegen vrije radicalen en ziekteverwekkers. Inca bessen bevatten veel vitamine B1, B2, B6, B12, A en C. Daarnaast hebben inca bessen een positief effect op de darmwerking.

## Gebruik

Inca bessen hebben een heerlijke frisse smaak met lichtzure toets en zijn goed te verwerken in taarten, koekjes en energy bars. De inca bes past ook erg goed in ongebrande notenmixen en laat zich goed mengen met gedroogd fruit zoals cranberry's, goji bessen, moerbeien en rozijnen. De combinatie van deze verschillende fruitsoorten geeft een unieke smaakbeleving. Ook in de muesli mag deze bes zeker niet gemist worden.

## Moerbeien

De witte moerbeiboom komt oorspronkelijk uit China waar hij gekweekt werd voor de teelt van de zijderupsen, die zich gretig tegoed doen aan de bladeren van de boom. De boom wordt 8 tot 10 meter hoog en kan pas na 10 jaar voor de zijdeteelt gebruikt worden. De vruchten zijn wit, later geel, maar vaak ook roze tot paars en eetbaar. Omdat ze niet lang houdbaar zijn, worden ze in gedroogde vorm aangeboden.

## Voedingswaarde

Moerbeien zijn met recht een superfood te noemen. Ze zijn een uitstekende bron van ijzer, calcium, vitamine C en vezels. Verder zijn ze natriumarm en vetvrij. Dit product bevat van nature aanwezige suikers. Daarnaast bevatten moerbeien een hoge concentratie aan resveratrol, een antioxidant. Recent onderzoek heeft aangetoond dat het regelmatig consumeren van deze antioxidant helpt om de gezondheid te bevorderen.

## Gebruik

Moerbeien hebben een zoete honingachtige smaak en zijn heerlijk om toe te voegen aan een fruitsalade, smoothie, in de muesli, energy bars, studentenhaver, in cake, koekjes, taart of gewoon als gezonde snack uit het zakje.

## Hennepzaad

Hennep is een éénjarig gewas waarvan zowel het stro als het zaad worden geoogst. Het stro bevat een houtachtige kern en een bastvezel, het zaad is oliehoudend.

Voor zover bekend komt deze krachtige medicinale plant oorspronkelijk uit Centraal-Azië en het gebruik ervan gaat vermoedelijk terug tot in het stenen tijdperk. Hennep bevat talloze geneeskrachtige eigenschappen. De hennep waar hennepzaden en hennepolie van worden gemaakt wordt ook wel industriële hennep genoemd en heeft in tegenstelling tot marihuana vrijwel geen psychoactieve werking.

## Voedingswaarde

Hennepzaad is een heel gezond en populair voedsel, het is zeer rijk aan omega vetzuren, aminozuren en mineralen. Hennepzaden zijn uiterst voedzaam. Na sojabonen zijn zij het rijkst aan eiwitten, maar hennepewitten verteren beter. Hennepzaad is rijk aan essentiële onverzadigde vetzuren, o.a. Omega 3 en 6 in de meest natuurlijke verhouding en gamma-linoleen zuur (GLA), een zeldzaam essentieel vetzuur dat ook wordt teruggevonden in moedermelk!

## Chia zaad

Chia zaden zijn afkomstig van de Chia plant (*Salvia Hispanica L.*) die groeit in Midden-Amerika. De Azteken, de Maya's en de Inca's ontdekten al ruim voor onze jaartelling dat chia zaad hen kracht gaf en gebruikten het zaad, behalve als rijke voedingsbron, als geneesmiddel bij allerlei kwalen. De bewoners van Midden- en Zuid-Amerika gebruikten gel van chia zaad op wonden, voor verkoudheid, keelpijn, maagproblemen, slechte lichaamsgeur, prostaatproblemen en zelfs voor verstopping. Daarnaast werd chia zaad ook wel gezien als "lopers voedsel" omdat de boodschappers een hele dag konden rennen dankzij de energie die geleverd werd door de chia zaden.

## Voedingswaarde

Chia zaad is een van de meest krachtige, functionele en voedzame superfoods ter wereld. Chia zaad is een fantastische bron van vezels, gevuld met antioxidanten, vol van eiwitten, vitaminen en mineralen en bevatten veel calcium en magnesium.

Het is de rijkst bekende plantaardige bron voor omega-3 vetzuren. Chia zaad bevat 32% olie dat voor 60% bestaat uit het omega-3 vetzuur, alfa-linoleenzuur.

## Gebruik

Chia zaad kan direct uit het pak gegeten worden. Of je kunt het door je favoriete gerecht mengen, in een drankje, een smoothie, door de muesli of salade. De snelste en eenvoudigste manier om Chia zaad te eten is om een eetlepel chia zaad in een glas water of sap te roeren en het een minuut of 5 te laten staan, dan nog een keer omroeren en opdrinken. Gebruik maximaal 15 gram chia zaad per persoon per dag. Chia zaden hebben een bloedverdünnende werking. Personen die bloedverdunners gebruiken dienen zeer voorzichtig te zijn met het gebruik van chia zaad.

## Lang houdbaar

Chia zaden kunnen meer dan twee jaar worden bewaard, zonder verlies aan smaak-, geur- of voedingswaarde. Dit in tegenstelling tot bijvoorbeeld lijnzaad.

## Cacao nibs

Cacao nibs zijn puur cacaobonen geroosterd en in kleine stukjes gehakt. De cacaoboom (*Theobroma cacao*) wordt geteeld in landen rond de evenaar, en levert cacaobonen, waarvan onder meer chocolade wordt gemaakt. Cacao komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika, uit het Amazonegebied. Later heeft de cacaoboon zich verspreid richting Mexico en het noorden van Zuid-Amerika. In het midden van de 19e eeuw bereikte de cacaoboon ook West-Afrika waar nu ook veel cacao geproduceerd wordt.

De cacaoboom wordt meer dan 50 jaar oud, tot 10 meter hoog en heeft een matig dikke stam. De stam vertakt zich op 1 meter van de grond in maximaal 5 wijd uitstaande hoofdtakken. Deze hoofdtakken vertakken zich verder. De boom heeft een dichte bladerkroon.

De bladeren zijn leerachtig. Als de boom ongeveer 4 jaar oud is, gaat hij bloeien. De kleine witte of roze bloemen zitten direct op de stam en op de dikke takken. Als hij eenmaal is gaan bloeien, bloeit de cacaoboom zonder ophouden vrijwel het hele jaar door. De boom draagt dan ook constant vruchten. Ondanks de lange bloei, levert de cacaoboom maar 30 tot 40 vruchten per jaar. Deze vruchten lijken op langwerpige meloenen. Ze worden geplukt en vervolgens opengemaakt. De cacaobonen liggen in het midden van de steenvrucht. Elke vrucht bevat 40-50 bonen. Een gemiddelde cacaoboom levert per jaar 1 tot 2 kilo cacaobonen.

## Voedingswaarde

Cacao nibs bevatten veel antioxidanten, zoals flavonoiden, vitaminen, mineralen en vezels. Ook hebben cacao nibs een gunstig effect op de bloeddruk, hart- en bloedvaten en het cholesterol en ze geven je een langdurig verzadigd gevoel. In tegenstelling tot chocolade bevatten cacao nibs geen andere toevoegingen zoals suiker en melk.

## Gebruik van cacao nibs

Cacao nibs zijn perfect om toe te voegen aan een notenmelange gecombineerd met gedroogd fruit, zoals moerbeien, goji bessen en inca bessen om een echt Superfood mix te maken. Cacao nibs zijn ook ideaal om te gebruiken voor het bakken en decoreren van koekjes, taarten en cakes. Ook door de yoghurt, kwark, of door de melk of in smoothies zijn ze een heerlijke toevoeging.

## Quinoa zaad

Quinoa is een van oorsprong Zuid-Amerikaanse plant, welke reeds 5.000 jaar geleden op extreme hoogtes in het Andesgebergte van Ecuador, Peru, Bolivia en Argentinië werd verbouwd door de Inca's. De naam 'Quinoa' komt uit het Quechua, de oorspronkelijke taal van de Inca's, en betekent 'Moedergraan' of 'Supergraan'. De Inca's gebruikten de Quinoa zaden om te koken zoals rijst en beschouwden Quinoa als hun 'heilige voeding'. Vandaag de dag behoort Quinoa tot de selecte categorie van 'superfoods' vanwege de uitzonderlijk hoge voedingswaarden.

## Voedingswaarde

Quinoa is rijk aan kwalitatief hoogwaardige eiwitten. De eiwitsamenstelling lijkt sterk op melk, alle essentiële aminozuren zijn aanwezig, in een voor mensen bijna perfecte balans. Quinoa is verder rijk aan vitamines (vitamine B2 en E) en mineralen (ijzer, koper en magnesium). Daarnaast is quinoa een goede bron van vezels en is glutenvrij.

## Gebruik

De zaden lijken op graankorrels. Ze worden ook als graan in de keuken gebruikt. In Nederland dient quinoa vooral als vervanger van rijst of couscous. Daarom valt quinoa onder vak 2 van de schijf van vijf. Dit is het vak waar brood, granen, aardappelen, pasta, couscous en peulvruchten onder vallen. Voor gebruik moet je quinoa eerst wassen en vervolgens ca. 10 min. koken om het gaar te laten worden.