



# VOED JE GOED

Kook online mee!

Zaterdag (10:30-12:30)

20 maart

10 april

24 april

8 mei

29 mei

# Raapstelen en prei

Les 2 – 10 april 2021



# Voorjaarsgroenten

- **frisse** groene kleuren
- **reinigend**: afvoer opgehoopte afvalstoffen, grote schoonmaak
- **opbouwend**: klaar voor een nieuwe start!
- eet mee met de seizoenen, vergroot je **vitaliteit**!
- gaat ook op voor “onkruid”: **brandnetel** barst van de vitaminen en mineralen, zet je hele systeem aan. Doe ‘m in je soep!
- ...en ook voor **paardenbloem**: voorjaarsreiniger bij uitstek: goed voor lever, vochtafvoer en aanzetten spijsvertering. Gooi eens een handvol blaadjes door de salade!



# Raapstelen

- **kruisbloemfamilie**, net als de kolen
- pittige, mosterdachtige smaak
- voorjaarsgroente bij uitstek maar ook oogst in oktober en november
- veelal te koop in biowinkel of markt, of uit je eigen tuin!
- **eet blad en steel!**
- als **bosje** te koop, bewaar in potje met laagje water en plastic zakje erover heen of in vochtige doek in groentela, 2-3 dagen
- **boordevol vitamines (B, C), mineralen (ijzer) en vezels**
- bevat meer ijzer dan spinazie!
- eet ze liefst rauw, fijn of grof gesneden of in z'n geheel
- door stampot, salade, pesto, pasta, rijst of risotto
- kort blancheren in water met zout kan ook
- combineren goed met bieslook, bosui, citroensap, knoflook, nootmuskaat en romige kazen



# Prei

- **lookfamilie**
- praktisch hele jaar door oogst (zomer- en winterprei)
- **zomerprei** ranke schacht en lichtgroen blad
- winterprei steviger met grijs- tot blauwgroen loof, weerbaarder, langer houdbaar
- lange witte schacht groeit onder de grond
- ieder jaar een “preis” voor de snelste en beste preischoner
- **gebruik ook zeker het groene deel, daarin zitten de meeste voedingsstoffen!**
- boordevol vezels, vitamines (B6, C) en mineralen (o.a. natrium, fosfor, kalium, mangaan)
- verwijder worteltjes, buitenste blad en droge bladuiteinden, snijd overdwers open en spoel tussen de bladeren schoon onder stromend water
- gekochte en gewassen prei: losjes ingepakt 5 dagen in koelkast, ongewassen prei op koele, vochtige plek tot 3 maanden houdbaar, voorgesneden: zelfde dag eten
- **hoe korter de bereiding (roerbakken), hoe pittiger de smaak**
- **hoe langer de bereiding (smoren, koken) hoe zachter en romiger**
- **frisse groene kleur behouden door kort blancheren of stomen**
- vollegrond teelt, meestal uit Nederland, lage klimaatbelasting



# Bio-actieve stoffen

Raapstelen en prei bevatten bio-actieve stoffen beta-caroteen resp. flavonolen

**bio-actieve stoffen zijn stoffen in groente en fruit die geen energie leveren**  
**duidelijke aanwijzingen dat bio-actieve stoffen belangrijke preventieve rol spelen tegen kanker en hart- en vaatziekten**

steeds meer bewijs dat de werking van stoffen samen meer is dan de optelsom van de afzonderlijke stoffen!

wisselwerking tussen stoffen lijkt belangrijk: dat onderstreept belang van variatie!

**sommige bio-actieve stoffen geven de kleur aan groente en fruit**

variatie in groente- of fruitkleur betekent ook variatie in bio-actieve stoffen!

