

Club Brugge start seizoen met 4 goals › Sportwereld 1-4

Het Volk

Het Nieuwsblad

Zaterdag 30 en zondag 31 augustus 2008 • ANTWERPEN • € 1,25 • www.nieuwsblad.be



Dokters willen 50 euro voor huisbezoek

› blz. 6

Tom Boonen
voor het eerst
na de perikelen

*'Ik heb veel
bijgeleerd
deze zomer'*



magazine

Het Nieuwsblad & DE GENTENAAR

30 augustus 2008 | 021

HOTEL PLAZA



MODESPECIAL

Raw food

Rauwe

tekst Katrien François

Gespot in Hollywood maar ook bij ons: de raw food-trend. Wie hem lief is, eet ongekookt – dus rauw – voedsel. Afblijven of niet?

Vooraleer je onsmakelijke visioenen krijgt van bloedrode lappen vlees of rauwe eieren: aanhangers van het raw foodisme zijn overwegend vegetariër of zelfs veganist (die laatste mijdt elk dierlijk product, dus ook eieren, kaas en melk). Hun dieet bestaat dan ook vooral uit groenten, fruit, zaden, noten, zeewier, kiemen, grassen en kruiden. 'Het idee achter raw food is dat de oermens waarschijnlijk rauwe planten at omdat die makkelijker te pakken waren dan dieren', mailt ons de Amerikaanse voedingspecialist en raw food-kenner David Wolfe. 'Komt daar vandaag de dag nog bij dat dierlijke producten door allerlei factoren (antibiotica, hormonen, ziektes...) almaar minder betrouwbare bronnen worden van proteïnen of andere voedzame bestanddelen.'

Superfoods

'Rauwe voeding is simpelweg voeding zoals de natuur ze ons aanbiedt', zeggen Inge Van Reusel en Serge Lenssens-Wynen, gezondheidsconsulenten en oprichters van de website www.rawliving.be. 'Levend en organisch voedsel barst van de vitaminen, mineralen, enzymen, antioxidanten, water en zuurstof. Concreet komt dat neer op heel veel groene bladgroenten, fruit en plantgebaseerde vetten zoals uit avocado's.'

Een categorie apart zijn de zogenaamde superfoods: producten die bulken van de voedingsstoffen. David Wolfe somt er enkele op: 'De goji-bes (foto), die al duizenden jaren in de Chinese geneeskunde wordt gebruikt, bevat achttien verschillende aminozuren en bergen vitamine C. Maca is dan weer een wor-

KOST

tel die in Zuid-Amerika al 1.500 jaar bekend staat voor zijn (lust)opwekkende eigenschappen. Het is ook een van de beste ijzerbronnen. En rauwe cacao (zie hiernaast) is ongetwijfeld de rijkste magnesiumbron ter wereld, en hij barst van de vitamine C.'

Niet boven 40 graden

Of je nu al watertandt of niet, het raw foodisme staat onmiskenbaar synoniem voor puur natuur – misschien daarom dat schijnbaar 'ecologische' sterren als Sting en Gwyneth Paltrow fan zijn. Weg dus met allerlei kunstgrepen waaronder chemicaliën maar ook bewerkingen zoals verhitting. Wie rauw eet, verwarmt een soepje liefst niet boven de 40 graden Celcius. Rauwe kost betekent dus soms ook lauwe kost. Maar waarom?

'Als je voedsel kookt, verdwijnen water en zuurstof. Voorts verliest het ook een groot deel vitaminen en enzymen als je de 60 graden Celsius overschrijdt. Precies die enzymen zorgen ervoor dat je eten beter verteerd wordt', meent Van Reusel. Volgens David Wolfe is er nog een reden om microgolf en aanverwanten de deur uit te kieperen: 'Studies tonen aan dat er witte bloedcellen vrijkomen als je gekookt voedsel eet. Het is alsof ons immuunsysteem reageert op een bedreiging omdat er geen enzymen zijn om dat gegaarde voedsel af te breken. Als je alleen rauwe voeding eet, blijft je immuunsysteem in topvorm omdat het zich niet voortdurend moet verweren.'

Als je voedsel kookt, verliest het heel wat water, vitaminen en enzymen

Numero uno: rauwe chocolade

Rauwe cacao is niet gekookt of geroosterd. Het bevat geen suiker, zuivel of bewaarmiddelen en is zowel verkrijgbaar onder de vorm van bonen als poeder, maar ook als kleine stukjes (zogenaamde 'nibs'). Gekookte en verwerkte chocolade bevat geen vitamine C, de rauwe cacaofoon wél en nog veel meer fraais: omega 6, magnesium, ijzer, chroom... Daarenboven is het een antioxidant eerste klas – er zitten dubbel zoveel antioxidanten in als in rode wijn en drie keer meer dan in groene thee.

Recepten voor een raw food-chocolade-pudding of dito cake vind je op www.rawliving.be.

Hoe zelf aan de slag?

Volgens Inge Van Reusel biedt raw food alleen maar voordelen: je hebt minder slaap nodig, je bruist en straalt van energie en extra kilo's smelten als sneeuw voor de zon. Vooral dat laatste zal velen als muziek in de oren klinken, en misschien zin geven om de test te doen. Enkele tips:

> Van de ene op de andere dag alles rauw eten is nergens voor nodig. Iedereen eet nu al eens een appel of een slaatje. Stapsgewijs schakel je almaar meer rauwe en plantaardige voeding in. Je kan ook wekelijks één dag raw food inlassen. Surf naar www.sunfood.com voor recepten.

> Raw food vergt beduidend minder tijd in de keuken. Een rauwe soep vraagt niet meer dan water, groenten en kruiden. Even mixen en klaar is kees. Keukentoeestellen als een blender, juicer of droogoven zijn wel haast een must.

Dit zegt de diëtiste:

> **Over het vitamineverlies:** 'Vitaminen verlies je niet alleen door verhitting, maar evenzeer door de tijd tussen het oogsten en het consumeren van groenten en fruit', zegt Martine De Clercq, hoofd diëtiste van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Om geen vitaminen te verliezen, zou je al je groenten en fruit rechtstreeks van het land of van de boom moeten consumeren. Onmogelijk dus.

> **Rauw is niet altijd beter dan gekookt:** 'Een typisch voorbeeld is het lycopen uit tomaat. Lycopen is een antioxidant en geeft de tomaat ook zijn rode kleur. Lycopen zit meer in een licht gestoofde dan in een rauwe tomaat.'

> **Over het belang van hygiëne:** 'Met rauwe producten moet je uiterst proper werken. Niet alleen bij vlees of rauwe eieren, ook spruitgroenten en fruit kunnen voor een besmetting zorgen. Zorgvuldig spoelen is de boodschap.'

> Wie langdurig **dierlijke producten** van het menu schrapt, riskeert een tekort aan vitamine B12. Die is onder meer noodzakelijk voor een goede spijsvertering en een optimale opname van voedingsstoffen. Jongleren met diëten is dus niet aangewezen bij kinderen en ouderen of tijdens zwangerschap en borstvoedingsperiode.

Meer weten? Op 14 september kan je in Gent gratis raw food-recepten proeven. Op 30 oktober komt David Wolfe naar België voor een uiteenzetting. Inschrijven op www.rawliving.be (klik op 'events').