GOED OM TE WETEN

De Belgen schonken ons de saxofoon, heerlijke chocolade en de rodekool. Alle koolsoorten zijn superfoods, maar spruitjes (en ook boerenkool) kunnen tegen 10° nachtvorst en kunnen dus de hele winter vers worden geoogst. Een pluspunt, want ook wanneer de groenten koel worden opgeslagen, vervliegen de vitaminen. Spruitjes bevatten veel vitamine C, verschillende vitaminen B, vooral foliumzuur, en veel stoffen die goed zijn voor de gezondheid en zij verlagen het risico op kanker.

Brusselse koolsoep

- **500 g spruitjes**
- **1 prei**
- **2 aardappelen**
- **100 ml room**
- **200 ml witte wijn**
- **1 el olie**
- **ca ½ l water**
- **zout, peper, dragon, komijn, nootmuskaat**

De groenten schoonmaken en wassen. Een paar mooie donkergroene blaadjes van de spruitjes achterhouden. Prei en aardappelen kleinsnijden en in de olie aanzetten, blussen met de wijn en het water. Als de bouillon kookt spruitjes toevoegen en 15 minuten zachtjes laten koken. Alles pureren en kruiden. (Slag)room toevoegen en nog een keer kort laten koken. Bestrooien met de fijngesneden achtergehouden blaadjes.

GROENE KOOL
& SPRUITJES

36 SUPERFOODS

De natuur biedt ons producten die absoluut de benaming **superfood** verdienen. Superfoods zijn natuurlijke levensmiddelen vol vitaminen, mineralen, enzymen en plantaardige eiwitten. De recepten kunnen bijna allemaal binnen een half uur op tafel worden gezet, zodat je met weinig tijd een gezonde en lekkere maaltijd kunt bereiden.

KOPPENHOL UITGEVERIJ BV
WWW.KOPPENHOLUITGEVERIJ.NL

9 789085 081937 >

GOED OM TE WETEN

De ananas komt oorspronkelijk uit Zuid-Amerika. Toen Columbus Amerika ontdekte groeide hij al in Midden- en Zuid-Amerika. Het woord ananas is een woord uit het Tupi, de taal van de Tupi-indianen en betekent uitmuntende vrucht. Behalve vitamine C en vitaminen B bevat de ananas voornamelijk bromelaïne, een enzym dat eiwitten splitst, ontstekingsremmend is, bloedstolsels remt en bloedverdunnend werkt. Bovendien stimuleert de ananas de spijsvertering. Dagelijks een paar plakjes ananas eten bevordert de gezondheid. Als je blauwe plekken en zwellingen met ananas behandelt, zullen deze snel kleiner worden. Ananas maakt je huid mooier wanneer je het op je huid legt.

Fruitsalade

- **4 plakjes ananas**
- **200 g aardbeien**
- **sap van 1 biologische sinaasappel**
- **50 g gedroogde kokosnoot**

Was de aardbeien. Snijd 4 plakken van de ananas, de schil en de vruchtkern verwijderen. Verdeel de aardbeien en ananas in hapklare stukjes. Pers de sinaasappel. Het fruit met het sap bedruipen. Versier de fruitsalade met geraspte kokos. De citroen grof schillen om de vitale en aromatische voedingsstoffen in de schil te behouden. Niet zoet genoeg? Doe er meer fruit in, of voeg er wat dadels aan toe.

ANANAS