

Overvloed in de moestuin

Rijpe tomaten

De tomatenplant is een van oorsprong subtropische plant en behoort tot de zogenaamde nachtschadefamilie, net zoals onder andere aardappels en aubergine.

De planten van de nachtschadefamilie bevatten alkaloiden in het groene gedeelte van de plant, dit is een giftige stof waarmee de plant zichzelf beschermt tegen vraat. Daarom is het niet gezond of verstandig om de groene gedeeltes van aardappels, aubergine of tomaten te eten. Snijd daarom de groene vlekken op de aardappels altijd ruim weg en verwijder van een rijpe tomaat ook de steelaanzet wanneer je geen alkaloiden wilt eten.

Wanneer een tomaat door zonlicht rijpt is aan de plant bevat het de stof lycopene, dat is een sterk geconcentreerd caroteen waar tomaten hun rode kleur aan te danken hebben.

Lycopene is een belangrijke antioxidant, antioxidanten ruimen schadelijke vrije radicalen op die celschade kunnen veroorzaken. Wetenschappelijk onderzoek heeft dit aangetoond omdat men aan-

vankelijk vooral hoge lycopenewaarden in tomaatproducten zoals ketchup en tomatenpuree vond. Nader onderzoek leerde dat dit wordt veroorzaakt door het feit dat deze producten worden geproduceerd in landen waar men in de zomer een overvloed aan rijpe tomaten oogst.

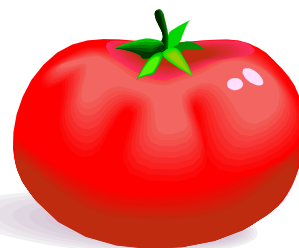
Een rijpe tomaat is helaas niet goed te transporteren, daarom oogsten telers hun tomaten voordat ze volledig gerijpt zijn en als we na de zomer verse tomaten uit een ver weg land eten worden ze waarschijnlijk in een nog onrijper stadium geoogst.

Gelukkig bestaan er telers waarvan je groente direct kunt betrekken. Een leuk voorbeeld daarvan is 'n Groene Kans in Groenekan. Zij hebben op woensdagmiddag en zaterdag een groentekraam en nodigen hun klanten uit om bepaalde producten, waaronder tomaten, zelf te oogsten. Dat is erg fijn als je zelf geen groentekas hebt om tomaten in te kweken.

Er is nog een reden om uitsluitend aan de plant gerijpte tomaten te willen

eten. Tomatenplanten zijn ongeremd, ze woekeren. Groei, bloei, ontwikkeling en rijping van vruchten vinden tegelijkertijd plaats. Je moet een tomatenplant voortdurend in toom houden door middel van dieven, anders wordt hij vormeloos. Het consumeren van vormeloosheid kan leiden tot vormeloosheid in het lichaam, of woekerachtige processen stimuleren. Een aan de plant gerijpte tomaat bevat veel warmte en licht, warmte en licht zijn in ons lichaam de bestrijders van vormloosheid en woekering. Daarom is het raadzaam altijd zongerijpte geoogste tomaten eten.

Of nog beter: daarna ook nog eens zongedroogd!



Pesto van rucola en zonnebloempitten

100 gram rucola, 2 eetlepels licht geroosterde zonnebloempitten, 2 eetlepels Parmezaanse kaas, 1 teentje knoflook, iets zout, wat citroensap, extra Virgin olijfolie

Wrijf de knoflook, rucola en geroosterde zonnebloempitten fijn in een vijzel (lukt niet allemaal tegelijk). Meng alles in een kom en roer er de Parmezaanse kaas door. Voeg al roerend zoveel olijfolie toe tot er een dikke

saus ontstaat. Voeg peper, zout en citroensap naar smaak toe. Bewaar de pesto in een afgesloten glazen potje in de koelkast, met zoveel olijfolie er op dat alles met minstens een ½ centimeter olie bedekt is.

De pesto met basilicum en pijnboompitten is traditioneler en bekender. Maar deze pesto is minstens zo lekker en veel goedkoper.



VOEDWEL

Ineke Fienieg
natuurvoedingskundige
Spreekruimte in de Natuurwinkel
Nachttegaalstraat 51a, Utrecht

(030) 879 94 51
06 49 98 43 98
info@voedwel.nl
www.voedwel.nl

*Voor al uw vragen over
voeding*

Links

Biologische tuinderijen met een verkooppunt voor klanten:

www.groenekans.nl
www.landgoedgroenten.nl
www.moestuinentrecht.nl

Wat doet een natuurvoedingskundige?

Een natuurvoedingskundige is een adviseur waar mensen met vragen en klachten rond hun gezondheid terecht kunnen voor voorlichting, advies en aanvullende therapeutische begeleiding.

Binnen de natuurvoeding zijn veel antwoorden te vinden op gezondheidsvragen rond spijsverteringsstoornissen, allergieën, concentratievermindering of overgewicht.

Dat gezondheid óók iets met voeding te maken heeft, wordt inmiddels steeds breder geaccepteerd. Een natuurvoedingskundige kan voorlichting, advies en begeleiding geven bij vragen als:

Ik wil anders of gezonder gaan eten, hoe doe ik dat?

Welke invloed heeft voeding op mijn energie?

Wat is de meerwaarde van biologisch voedsel, wat is natuurvoeding, waar komt het vandaan en op welke manier wordt het geteeld?

Welke producten kies ik dan en hoe bereid ik ze?

Wilt u weten wat ik voor u kan doen?

Neem dan vrijblijvend contact met mij op voor een oriënterend gesprek.

Ineke Fienieg

Sperziebonen horen bij de zomer

Bijna iedereen lust sperziebonen, ze worden dan ook het hele jaar rond gegeten. Het is een gemakkelijke groente die bij veel gerechten past. Een sperzieboon is een warmte liefhebber en groeit in ons klimaat alleen in de zomer. De sperziebonen die de rest van het jaar te koop zijn worden ingevlogen, meestal vanuit Egypte. Dit transport gaat niet alleen ten koste van de versheid en de voedingswaarde, maar ook van het milieu.

Sperziebonen, maar ook snijbonen, zijn er in allerlei soorten en maten, lage rassen, klimmende rassen, dik, dun, rood gevlekt, geel, groen of zelfs zwart.

Verse sperziebonen ondersteunen de werking van de lever en de alvleesklier en ze hebben daarnaast een bloedzuiverende werking.



Sperziebonen met tomaat

400 gram sperziebonen, 2-3 tomaten, 1 gesnipperde ui, 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel bonenkruid, 1 theelepel tijm, zout en peper.

De sperziebonen schoonmaken en gaar koken in een bodempje water met een theelepel bonenkruid.

Verwarm een pan met een dikke bodem, voeg de olijfolie toe en fruit de ui zachtjes en al roerend tot hij glazig ziet.

Intussen de tomaten ontvellen (dit gaat het beste door ze even onder te dompelen in kokend water) en in stukken snijden.

De bonen afgieten en aan de ui toevoegen, de stukken tomaat en de tijm toevoegen, op smaak brengen met peper en zout en het geheel nog even goed doorwarmen.