



Bijschrift ginseng

# Wat je van **ver** haalt...

Een mysterieus drankje, groene theepoeder, honing van bloemen van een bijzondere boom: veel superfoods klinken spannend, komen van ver en worden al duizenden jaren gegeten. En ze zijn hypergezond. Toch?

< TEKST JORIEKE VAN NOORLOOS | BEELD GETTY IMAGES, PORTRET JANNEKE VAN BAKEL >

## Ginseng

- HERKOMST: **het Verre Oosten**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **beperkt**



Panax ginseng is een plant, die waarschijnlijk oorspronkelijk uit China komt, maar waarvan de wortel ook al heel lang wordt gebruikt in landen als Rusland, Korea en Japan. Voor een kopje kruidentheet kun je de wortel – in plakjes gesneden – in heet water doen en er dan bijvoorbeeld wat hibiscus, munt of venkel aan toevoegen. De smaak van de wortel zelf is vrij aards; een beetje bitter en lichtzoet.

Ginseng zou tegen van alles en nog wat helpen: van astma en impotentie tot stress en verkoud-

heid. Maar slechts één ding is zeker: ginseng is ideaal als je toe bent aan wat extra energie of als je 's ochtends moeilijk uit bed komt. Ginseng heeft ongeveer hetzelfde effect als cafeïne. Pas wel op met dit middel als je medicijnen slikt. Volgens het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) kunnen er wisselwerkingen ontstaan met een negatief effect. Overleg dus altijd eerst met je arts of apotheker. Geef die groen licht, dan kun je in toko's, gezondheids-winkels en supermarkten terecht voor allerlei producten met ginseng.

## Natto

- HERKOMST: **Japan**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **uitstekend**



Een hoopje slijmerige oranje bonen, dat is Natto. Dit ontbijt- of bijgerecht is al meer dan duizend jaar oud en een klassieker in de Japanse keuken. Vaak wordt het geserveerd met rijst, een rauw ei, zeewier, sojasaus of mosterd. Vroeger werd het gemaakt door gekookte sojabonen in te pakken in rijststro en op een warme plek te laten fermenteren. De natuurlijke bacteriën op het stro zetten de bonen in een paar dagen om in natto. Maar tegenwoordig gebeurt dit gewoon in een fabriek.

De smaak is beslist niet aan iedereen besteed. Mensen vergelijken het met overrijpe kaas of zweetende voeten. En de geur is te vergelijken met die van ammoniak. Toch is het best een goed idee om dit gerecht eens een kans te geven, het is namelijk echt heel gezond. Natto zit boordevol vezels, probiotica en eiwitten. Je kunt het voor een paar euro bij de grotere toko's kopen of online bestellen.

## Kombucha

- HERKOMST: **onbekend**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **onbekend**



Kombucha is een vrij mysterieus drankje. Het is ten eerste niet helemaal duidelijk waar het vandaan komt. In ieder geval ergens uit het oosten, want in China, Rusland en Oost-Europa wordt deze drank al honderden jaren gedronken. Kombucha wordt op een bijzondere manier gemaakt. In een pot werken de micro-organismen gist en azijnzuurbacteriën samen en als je die >

**Natto zit boordevol vezels, probiotica en eiwitten. En je koopt het al voor een paar euro.**



Bijschrift matcha

met thee en suiker voedt, ontstaat er kombucha. Hierna begint met fermentatieproces, waarna je het kan drinken.

Kombucha is gigantisch zuur en heeft dezelfde pH-waarde als appelazijn, dus daar moet je van houden. Veel mensen vinden het een fijn alternatief voor frisdrank en alcohol en steeds meer horecagelegenheden serveren het drankje. Ook sommige supermarkten hebben kombucha ontdekt; je koopt al een blikje voor minder dan twee euro. Online kun je overal lezen dat de gefermenteerde thee hypergezond is (vooral voor de darmflora), maar of dat klopt? Ook dat is een mysterie: er is te weinig onderzoek naar gedaan. Geniet er gewoon maar van.

## Matcha

- HERKOMST: **Japan**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **redelijk**



Wie ooit in Japan is geweest, weet dat matcha daar in werkelijk ieder product wordt gestopt. Matcha-thee, matcha-chocolade, matcha-melk...

De Japanners zijn er dol op. Deze groenetheesoort is al meer dan duizend jaar oud (het zou

voor het eerst zijn gevonden in China) en wordt vermalen tot poeder. Hierdoor kun je het overal in gebruiken. Het wordt onder meer gedronken tijdens traditionele Japanse theeceremonies. Dan wordt het poeder met een speciale bamboeklopper gemengd met heet water. De thee is wat bitter, maar kan in andere producten zoeter smaken; het ligt er maar net aan waarin en ook waar je dit poeder proeft: je zult bij een theeceremonie een andere ervaring hebben dan in een gewone koffieshop. Veel mensen vinden matcha 'umami' (umami is naast zoet, zuur, zout en bitter de vijfde smaak).

Matcha is heel rijk aan aminozuren, vitamines en mineralen en uiteraard aan cafeïne. Er is onderzoek gedaan naar het positieve effect van matcha op gewichtsverlies en de stofwisseling. Maar omdat er onvoldoende bewijs is voor dit effect, kan de Gezondheidsraad er niets over zeggen. Wél is aangetoond dat drie koppen groene thee per dag de bloeddruk en het risico op een beroerte verlagen. Dus misschien is matcha toch het proberen waard. Je vindt het goedje – voor zeer uiteenlopende prijzen – in gezondheidswinkels, de supermarkt en online.

## Kurkuma

- HERKOMST: **India**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **twijfelachtig**



Als je dol bent op curry's, heb je vast al eens kurkuma gebruikt. Deze oranje specerij staat ook wel bekend als geelwortel, koenjit of kunyit en is inmiddels voor een klein bedrag overal te koop. Bij de supermarkt voornamelijk in poedervorm, bij de toko kun je de verse wortel krijgen. Een theelepeltje (verse) kurkuma zorgt al voor een oranje gloed in je curry of wokgerecht. Ook lekker: een glas kurkumamelk of -latte voor het slapengaan. De smaak ervan is vrij neutraal. Daardoor kun je deze specerij in allerlei soorten gerechten gebruiken.

Over de gezondheidsvoordelen van kurkuma gaan de wildste verhalen rond. Zo zou de curcumine die erin zit helpen tegen koorts, infecties, reuma, artrosepijn en zelfs kanker en alzheimer. Er zijn ook aanwijzingen dat het ontstekingsremmend werkt en de celdeling bij uitzaaiingen remt. Maar artsen zeggen nu: pas op met deze specerij. Curcumine kan de afbraak van een aan-

tal geneesmiddelen vertragen, met een grotere kans op bijwerkingen als gevolg. Het stofje is bovendien gevoelig voor licht, water en zuurstof, waardoor de werking totaal verloren gaat bij het bereiden van je eten.

## Manukahoning

- HERKOMST: **Nieuw-Zeeland, Australië**
- GEZONDHEIDSEFFECT: **beperkt**



Echte manukahoning is behoorlijk prijzig: je betaalt tientallen euro's per potje. Heb je ooit een pot manukahoning in handen gehad van maar een paar euro, dan is de kans groot dat er weinig 'manuka' aan is.

De Consumentenbond waarschuwt al jaren voor honingfraude. Het is ook niet zo gek dat ermee wordt gesjoemeld: de honing lijkt op gewone bloemenhoning (de smaak is iets 'pittiger' en de kleur iets donkerder), maar belooft een hoop gezondheidsvoordelen. Ze wordt gemaakt door bijen die zich voeden met de nectar uit de bloemen van de manukaboom. Uit diverse onderzoeken bleek dat de honing een antibacteriële werking heeft en helpt wonden sneller te helen en littekenvorming tegen te gaan (bron: *Bioengineering Basel*, 2018). Maar ja, dat geldt ook voor andere honingsorten, blijkt uit weer andere studies. Voor alle andere gezondheidsclaims is er te weinig wetenschappelijke basis. Wil je de échte manukahoning, dan raadt de Consumentenbond de merken Tahi en Kare aan. <



Bijschrift manukahoning



LINDA VAN LEUKEN (43):

### 'Ik heb door de manukahoning een betere weerstand, denk ik'

"In 2009 ben ik op wereldreis gegaan en verbleef ik 4,5 maand in Nieuw-Zeeland. Ik ben toen met een gids naar een prachtig bos gegaan, waar onder meer manukabomen stonden. Ik heb gezien hoe de bijen rondom de bomen vlogen. De gids vertelde me dat de honing een antibacteriële en ontstekingsremmende werking heeft. Ik ben best bezig met mijn gezondheid, dus ik was meteen geïnteresseerd. En sindsdien gebruik ik de honing. Van september tot en met april, wanneer je wat sneller de kans hebt op een verkoudheid, neem ik elke dag een theelepeltje manukahoning. Eerst roerde ik het door mijn thee, maar door de

warmte neemt de werking af. Dus nu eet ik het gewoon in één keer op. De smaak is wel even wennen, de honing is iets bitterder en pittiger dan normale honing. Of het echt werkt, vind ik lastig te zeggen. Ik heb de honing bijvoorbeeld nog nooit op wondjes gebruikt. Maar ik heb wel het idee dat ik door de honing een betere weerstand heb en minder vaak last heb van mijn keel. Je moet wel goed opletten of je echte manukahoning koopt, want er wordt veel mee gefraudeerd. Door bepaalde Nieuw-Zeelandse certificeringen kun je zien of je een echte pot te pakken hebt."