



www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

september 2015



ervangen van  
itselementen

## Ralph Moorman *mannen* *en buikvet*



ETVREES



Suikerzoete



fabel



VOEDING



## Sauzen en gezondheid

Allereerst iets dat iedereen in het oog springt, maar dat vooral in de mond gemerkt wordt: niet alle sauzen zijn hetzelfde! De meeste, ongeveer 90% van de sauzen die men in omloop kan vinden, zijn op industriële manier geproduceerd met (minstens!) twee gescheiden verwerkingsfasen. De eerste fase, die van 'conditionering' (wassen, steriliseren en stabiliseren) dient om van de geogste groenten een 'halffabrikaat' te maken. Dit is gewoonlijk een zeer ingrijpende methode. Met dit halffabrikaat kan men sauzen en pastasauzen (tweede fase) maken, zonder de gecompliceerde verwerking van verse groente. Er zijn maar heel weinig producenten die hun sauzen produceren met pas geplukte groenten, zoals ze bij Fattoria La Vialla (biologisch familielandbouwbedrijf) in Toscane doen: natuurlijk gerijpte groenten, op het juiste moment met de hand geplukt en, het allerbelangrijkste, afkomstig van biologische landbouw. Daarnaast moet men, wanneer men vers fruit en groente verwerkt, de kostbare eigenschappen ervan bewaren, ook tijdens de daaropvolgende fasen van het schoonmaken, het koken en het innemen. Een smakelijke,

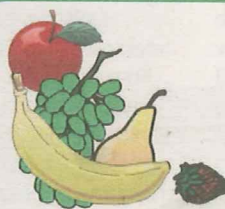
verse en geurige saus is niet alleen lekker, maar het is een concentraat van heilzame stoffen: een goede saus is ook gezond.

De sauzen die bovendien alleen met extra-vergine olijfolie bereid worden zijn rijker aan antioxidanten (\*). Dit komt overeen met de Toscaanse traditie en met een evenwichtig en gezond eetpatroon.

(\*) De 'antioxiderende kracht' (uitgeoefend door een verzameling substanties zoals polyfenolen, vitamines en lycopene, aanwezig in tomaten) is het vermogen om enerzijds de oxidatie, het bederven van de vrucht zelf, te vertragen en anderzijds de heilzame werking tegen vrije radicalen in het menselijk lichaam te bevorderen.

Opmerking over lycopene - << In tomatensaus (ook de meest traditionele, die lang gekookt wordt) zit een krachtige heilzame substantie, lycopene, die ons beschermt tegen kanker. >> Uit een artikel van de beroemde Italiaanse oncoloog, professor Umberto Veronesi. Lycopene zit in rauwe tomaten, maar wanneer de tomaat gekookt wordt, wordt de hoeveelheid lycopene zelfs verviervoudigd, in tegenstelling tot andere plantaardige antioxiderende componenten, die door het koken veranderen of in hoeveelheid afnemen.

[www.lavialla.it](http://www.lavialla.it)



## De Groenhoek Uw Groente- en Fruitspecialist

Cederstraat 18, IJmuiden, tel: 0255-520411  
en standplaats op plein aan de Planetenweg  
IJmuiden, tel: 0255-530434  
[de-groenhoek@hetnet.nl](mailto:de-groenhoek@hetnet.nl)

### Elke dag verse maaltijden!

Smakelijke seizoensgroenten  
bomvol vitamines en heerlijk  
van smaak, o.a. bietensalade,  
herfststamppot, fruitsalades  
en groenten voor ovenschotels.

Proef ook onze Biologische  
vruchtensappen van de Schulp.



ofon

lijf & gezondheid

Lees je fit!

Pers B.V.  
65164

ks als bijlage in onderstaande 120.000  
uis verspreide kranten:  
steder, de Jutter,  
est, de Beverwijker,  
kerkse Courant,  
ummer en  
ster Courant.

ndheid verschijnt in de volgende  
Limmen, Castricum, Akersloot,  
Beverwijk, Heemskerk, Wijk aan Zee,  
oord, Velsen-Zuid, IJmuiden,  
Santpoort-Noord, Velsbroek,  
-Zuid, Heemstede, Bennebroek.

gezonderheid.nl  
com/LijfGezonderheid  
m/LijfGezonderheid

ties:  
an Leeuwen,  
lijfgezonderheid.nl, 06-11951223

lijfgezonderheid.nl  
Services  
sheer

n ontwerp:  
uiberts

sheer  
gezonderheid.nl  
951836

89-191, 1971 HB IJmuiden  
533900, Fax 0255-518875

ing:  
het B.V., Castricum  
574433  
preidnet.nl

Pers Rotatiedruk

/kopiëren van advertenties en/of  
t deze uitgave is niet toegestaan zonder  
te toestemming van de uitgever.