

Gezond nu, gezond blijven

NOVEMBER 2017
GEZONDNU.NL | € 4,95

gezondnu

**DRAAI STRESS
DE NEK OM
NEE ZEGGEN
IS LEUKER DAN
JE DENKT**

Lucht thuis
viezer dan buiten

**Geef je
huis een
gezonde
make-over**

- inrichten • verbouwen
- ventileren • verwarmen
- schilderen

**Weg met
grijs en grauw
November is top!**

Met gezonde muffins,
wortelkracht en
knalrode
tomatensaus

**10%
korting**
bij G&W Gezond-
heidswinkels

**MEER
KNOFLOOK
VOOR JE
WEERSTAND EN
CHOLESTEROL**

KARIN LUITEN IS
JE KEUKENCOACH
EEN GEZONDE
BASISVOORAAD
IN JE
kast, vriezer & koelkast

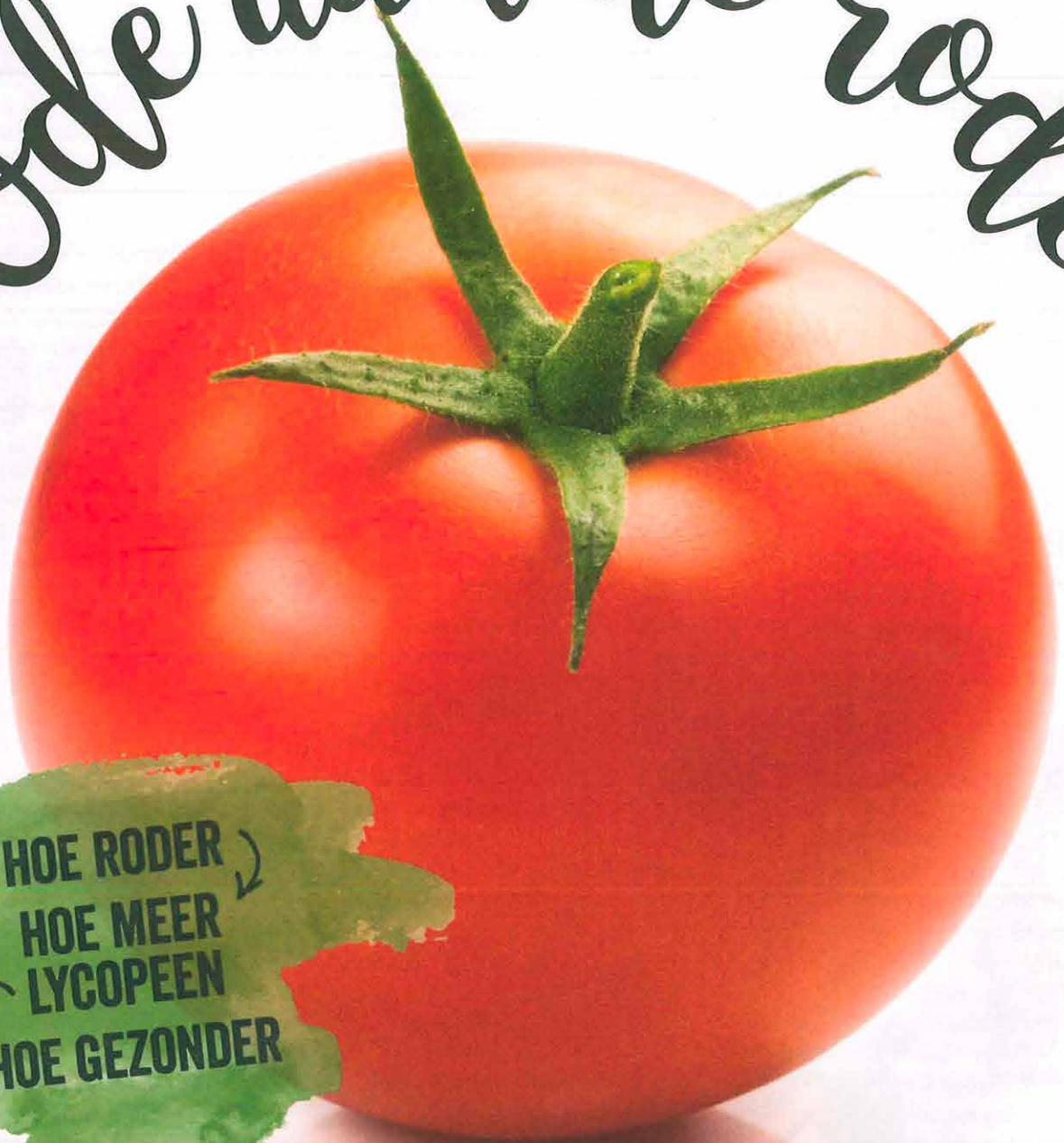
**DOORGAAN
NA DE
ZELFDODING
VAN JE MAN**

**WONEN IN
EEN PIEPKLEIN
HUIS IS
RUST IN JE
HOOFD**

STOP HYPERVENTILATIE - EINDE PANIEK! • DETOXEN VOOR MEER ENERGIE



Ode aan de rode



**HOE RODER
HOE MEER
LYCOPEEN
HOE GEZONDER**

Waar zouden we zijn zonder tomaten? Van tomatensoep tot pastasaus, ketchup en salsasaus, tomaten vormen de basis. Hoe gezond zijn ze? En hoe maak je de perfecte pastasaus zonder pakje sausmix? Voor een spoedcursus koken en bakken met tomaten togen we naar twee heuse Italiaanse mama's in hartje Toscane. ➤

ZOVEEL SOORTEN, ZOVEEL SMAKEN

Er zijn wel meer dan zestig verschillende soorten tomaten. Van klein tot groot, van rood tot geel en zelfs paars en gestreept. Die verschillende rassen hebben elk hun eigen smaak. Over het algemeen geldt dat je voor rauwe toepassingen, zoals in salade, het beste een tomaat kunt kiezen met zo veel mogelijk vruchtvlees en zo min mogelijk sap en zaadjes, zoals een vleestomaat. In soepen en sauzen doen ronde (klassieke) tomaten, pruimtomaten en cherrytomaten het goed. En zo uit het vuistje zijn snacktomaatjes, die tegenwoordig volop verkrijgbaar zijn, net snoepjes.



Als we alleen al denken aan een authentieke pastasaus, loopt het water ons al in de mond. Voor we het over de smaak van tomaten gaan hebben, duiken we eerst in de gezondheidsstatistieken van deze rode bommetjes. Want over het feit dat tomaten gezond zijn, zijn wetenschappers over de hele wereld het eens. Tomaten bevatten vitamine C, A, B1, B2 en B6 en belangrijke mineralen als kalium, fosfor en magnesium. Het meeste onderzoek richt zich echter op de stof lycopene, die in grote hoeveelheden aanwezig is in tomaten. Niet alleen bezorgt deze antioxidant tomaten hun mooie rode kleurtje, een lycopene-rijk eetpatroon helpt ook het risico op kanker en hart- en vaatziekten verkleinen. Dat komt doordat antioxidanten je lichaamscellen beschermen tegen schade. Amerikaanse onderzoekers stellen dat mensen met een westers eetpatroon zo'n 85 procent van de hoeveelheid lycopene die ze binnenkrijgen, halen uit tomaten en van tomaten gemaakte producten.

HAAL ERUIT WAT ERIN ZIT

Om optimaal te profiteren van de lycopene in tomaten, kun je deze vruchtgroente beter gekookt dan rauw eten, bleek twee jaar geleden uit onderzoek van de universiteit van Ohio. Door de verhitting van tomaten verandert de vorm van lycopene, waardoor ons lichaam de stof beter kan opnemen. Grijp dus gerust naar een fles of blikje tomatenpasta of tomatenpuree voor je pastasaus of tomatensoep; juist deze geconcentreerde tomatenproducten zijn extra rijk aan lycopene. Mocht je liever geen tomaten uit blik gebruiken omdat je je zorgen maakt over de stof bisphenol A (BPA), die in de coating van veel conservenblikjes zit, koop je tomatenblokjes of -puree dan bij een natuurvoedingswinkel als Ekoplaza. Deze bevatten bijna nooit BPA.

Daarnaast is het belangrijk om met de tomaat tegelijkertijd een beetje vet binnen te krijgen, omdat lycopene een vetoplosbaar antioxidant is. De toevoeging van vet zorgt voor een nog betere opname. Pastasaus met olijfolie is dus een gouden combinatie.

BETER BEWAREN

Toch is met een verse tomaat natuurlijk ook niets mis. Hartstikke gezond, caloriearm en heerlijk door een salade of op een broodje gezond. Voor de beste smaak bewaar je een verse tomaat

trouwens liever niet in de koelkast, blijkt uit een studie van Wageningen University & Research. Zo'n zeventig procent van de Nederlanders doet dit toch. Jammer, want het bewaren van rijpe tomaten bij een koelkasttemperatuur van 4-8°C leidt al binnen drie tot vijf uur tot een verminderde afgifte van belangrijke aromastoffen die bepalend zijn voor een lekkere tomatensmaak. Bij opwarmen van de gekoelde tomaten tot kamertemperatuur herstelt de aroma-afgifte zich in de meeste gevallen niet volledig, zo blijkt uit het Wageningse onderzoek.

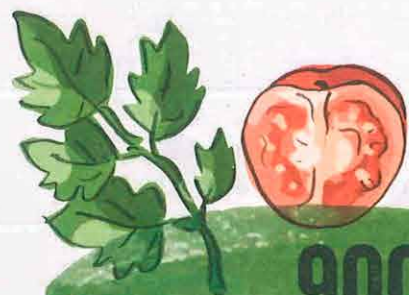
Helaas zijn veel van de tomaten die je koopt al gekoeld voordat jij ze in handen krijgt. Vooral tomaten uit het buitenland leggen een lange weg af naar de winkel, per vliegtuig, schip en vrachtwagen. De tijd tussen oogst en consumptie varieert tussen de 3 en 21 dagen. Vooral bij langdurige bewaring bij lage temperaturen gaan de smaak en het aroma van tomaten achteruit. Qua milieubelasting geeft Milieu Centraal aan dat je in de zomer en herfst met Nederlandse tomaten het minst het milieu belast. In de winter kun je daarentegen het beste kiezen voor tomaten uit Israël, Spanje of Marokko. ➤

Alleen rijpe tomaten

Groene tomaten die nog niet rijp zijn bevatten de stof tomatine. Als je te veel tomatine binnenkrijgt, kan dat leiden tot koorts, slaperigheid, lusteloosheid, buikpijn, diarree, overgeven, zwakte en depressie. Tomatine verdwijnt bij het rijpen van de tomaat. Eet dus liever alleen rijpe tomaten.

Lekker tussendoortje

Als je een handjevol snacktomaatjes eet, heb je de helft van je benodigde hoeveelheid groenten van 200 gram per dag al binnen. Komt bij dat snoeptomaatjes maar 30 kilocalorieën per 100 gram bevatten. Daarmee zijn tomaatjes het ideale tussendoortje.



**900
MILJOEN
KILO
TOMATEN**

In Nederland wordt jaarlijks zo'n 900 miljoen kilo aan tomaten geproduceerd. 90 procent van die duizelingwekkende hoeveelheid gaat naar het buitenland. Voor de tomatenteelt wordt 1780 hectare grond gebruikt. Op zo'n 2 procent van dat oppervlak worden biologische tomaten gekweekt.

Biologische tomaten groeien in de aarde en mogen alleen behandeld worden met natuurlijke bestrijdingsmiddelen. Niet-biologische tomaten komen van planten die op steenwol in kassen groeien.



Tomaten bevatten vitamine A, B1, B2, B6 en C en belangrijke mineralen als kalium, fosfor en magnesium



LUIGINA EN MARINA GEVEN
DRIE VAN VIALLA'S LEKKERSTE
TOMATENRECEPTEN PRIJS:



LA "TARTE TATIN" CON I POMODORINI IN DOLCE-FORTE

'TARTE TATIN' MET TOMAATJES IN ZOETZUUR

Genoeg voor 6 tot 8 personen

600 gram kerstomaatjes, 1 pak rond bladerdeeg (230 gram), 2 eetlepels balsamicoazijn, 1 eetlepel suiker, 2 eetlepels boter, 2 theelepels gedroogde oregano (plus een paar verse takjes ter garnering), zout en peper.

Luigina: "Was en droog de tomaatjes en snijd ze doormidden. Laat in een koekenpan met dikke bodem de boter smelten met de suiker en roer met een houten lepel. Zodra het mengsel een mooie donkere, goudbruine kleur heeft, voeg je de tomaatjes toe en blijf je voorzichtig roeren. Houd het vuur nog zo'n vijf minuten hoog, zodat de tomaatjes garen. Het vocht dat ze daarbij verliezen, vormt een sausje. Draai het vuur daarna laag en kruid met zout, peper en oregano. Voeg de balsamicoazijn toe en laat enkele minuten indikken, terwijl je blijft roeren. Zet het vuur nu uit en beboter een bakvorm (of een ovenschaal) met een diameter van ongeveer 26 centimeter en schep de tomaatjes erin. Verdeel ze over de gehele bodem."

"Bedek vervolgens de tomaatjes met het bladerdeeg. Zorg ervoor dat het deeg goed tussen de tomaatjes en de rand van de vorm komt. Bak het taartje daarna ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C. Als het taartje klaar is, haal je het uit de oven en laat je het 10 tot 15 minuten afkoelen. Ga daarna met een mes langs de rand om deze los te maken: leg een ronde schaal op de bakvorm en draai voorzichtig om. Een paar takjes verse oregano zorgen voor een extra mooi plaatje."

Op naar Toscane! KOKEN À LA ITALIAANSE MAMA'S

Waar anders kunnen we beter leren koken met tomaten dan in Italië? Daarom togen we naar de keuken van Fattoria la Vialla in hartje Toscane. Op dit biologisch-dynamische landbouwbedrijf maken ze op geheel natuurlijke wijze pasta, pastasauzen en nog veel meer Italiaans lekkers dat je ook in Nederland kunt bestellen. Maar zelf maken kan natuurlijk ook. Hoe? Dat leren Luigina en Marina ons vandaag.

Voor we beginnen met het maken van verse pasta, pastasaus, een tarte tatin met tomaatjes en bruschetta met tomaat legt Luigina ons uit wanneer je kiest voor welke saus bij welke pastasoort. "De spelregel is eigenlijk heel eenvoudig: hoe rijker de smaak van de saus, hoe grover de pastasoort die je gebruikt. Een stevige vleessaus combineer je dus bijvoorbeeld met brede tagliatelle of holle penne, zodat de hoeveelheid pasta in evenwicht is met de smaak van de saus. Een lichtere saus, zoals een eenvoudige tomatensaus of saus op basis van pesto, combineer je daarentegen met een dunne, gladde pastasoort als spaghetti of linguine."

'De spelregel is eigenlijk heel eenvoudig: hoe rijker de smaak van de saus, hoe grover de pastasoort die je gebruikt'

Daarna stropen we de mouwen op en doen een schort om. Het is tijd om de verse pasta te maken (het recept vind je op gezondnu.nl). Op de vraag of in de huidige Italiaanse huishoudens nog vaak verse pasta wordt gemaakt, antwoordt Marina lachend: "Oh nee, doordeweeks echt niet. Daar heeft niemand tijd meer voor. Maar op zondag nog wel. Dan komen kinderen met hun kinderen bij hun ouders eten en wordt er uitgebreid gegeten. Vers gemaakte pasta komt dan zeker nog vaak op tafel. Ook bij mij."





FUSILLI ALLA SALSA ROSALINA

FUSILLI MET CHERRY-TOMATENSAUS EN RICOTTA

Genoeg voor 3 à 4 personen

300 gram fusilli, 500 gram rijpe, verse cherytomaatjes (of uit pot), 200 gram ricotta, 2 eetlepels geraspte pecorinokaas, 2 teentjes knoflook, 6 eetlepels extra vergine olijfolie, verse basilicum, zout en peper (of pikante rode peper naar smaak)

Marina "Fruit in een koekenpan de knoflook met de olijfolie en voeg de tomaatjes vers of uit pot toe en breng op smaak met zout. Laat het mengsel op een matig vuur ongeveer 10 minuten pruttelen. Haal vervolgens de deksel van de pan, plet de tomaten met een vork en laat nog 2 à 3 minuten doorkoken. Als de saus ingekookt is, druk je de saus door een zeef en voeg je de in stukjes gescheurde blaadjes basilicum, de met een vork doorgeroerde ricotta en pecorino toe. Roer snel door en breng op smaak met zout en peper of de pikante rode peper, als je van pittig houdt. Draai daarna onmiddellijk het vuur uit, want de ricotta mag niet verder koken. Meng de pasta met de nog warme saus en voeg naar smaak een theelepel pecorino of Parmezaanse kaas per persoon toe, samen met enkele verse basilicumblaadjes. Voeg eventueel nog 2 à 3 eetlepels kookvocht van de pasta toe om de saus beter te vermengen met de pasta. Serveer de pasta meteen."

BRUSCHETTA CON POMODORI

BRUSCHETTA MET TOMAAT

Genoeg voor 4 à 5 personen

15 plakken dik gesneden stevig brood, extra vergine olijfolie, 2 teentjes knoflook, 4 rijpe, zoete tomaten, een handje basilicumblaadjes, zout en peper

Luigina: "Voor het tomatenbeleg snijd je de tomaten in kleine stukjes en meng je de blokjes tomaat met een paar eetlepels olijfolie, wat zout en in stukjes gescheurde basilicumblaadjes. Laat het mengsel even staan zodat alle smaken zich goed kunnen vermengen."

"Maak nu de bruschetta's. In Toscane gebruiken we stevig ongezoeten brood van volkorenmeel voor onze bruschetta's, liefst van een dag oud. We roosteren de plakken brood boven een gloeiend houtvuurtje, maar thuis kun je ze ook grillen in een grillpan of in een broodrooster. Rooster zo alle plakken en spreid ze uit op een grote schaal. Wrijf nu met een doorgesneden teentje knoflook over de plakken brood en bestrooi ze met een klein beetje zout. Besprenkel de broodjes nu rijkelijk met olijfolie. Hoe beter de kwaliteit olijfolie, hoe lekkerder de bruschetta smaakt. Schep vlak voor het serveren het tomatenmengsel op de bruschetta's."



Meer weten

Op laviolla.it kun je een kijkje nemen op Fattoria la Vialla.