

#### 4.2.9 Voedsel beter koken of rauw eten?

Groenten moet je zorgvuldig reinigen (borstelen, schillen, onfrisse bladeren en aangetaste delen verwijderen) en daarna wassen in niet meer water dan nodig, alvorens ze te snijden. Anders verlies je veel van de sappen via de snijwonden.

'Raw food' 📖, zoals het trendy heet, zou meer voedingsstoffen bevatten.

Raw-foodisme of crudivorisme - uitsluitend rauw voedsel eten - is de laatste tijd weer populair.

Onze neefjes, de chimpansees, moeten gemiddeld 5 uur per dag kauwen op bladeren om ze te kunnen verteren. Dankzij koken moeten wij die klus niet meer klaren. Koken neemt een groot deel van het verteerproces over.

##### Voordelen van rauwkost 📖

Rauwe peulvruchten bevatten lectinen die verschillende stofwisselingsprocessen beïnvloeden.

Vruchten en groenten zijn pittiger, krokanter, krachtiger, puur, smakelijk.

##### Nadelen van koken

Hoe langer het koken 📖 duurt hoe meer de inhoud aan lucht (zuurstof) oxideert en schade oploopt. Door groenten te koken kunnen oplosbare mineralen en vitaminen en enzymen ontsnappen in het kookvocht. Dit is het geval bij de meest kwetsbare vitamine C, maar ook bij vitaminen B1 en B9.

Lectinen in rauwe peulvruchten worden bij het koken afgebroken.

Te lang koken van koolgewassen doet alle antioxidanten hierin volledig teniet.

Gekookte voeding heeft een negatief effect op de werking van het immuunsysteem. Het moet minder actief zijn waardoor het weerstandsvermogen 📖 significant achteruit gaat.

##### Voordeel van koken

Verhitting doodt bacteriën.

Doordat koken de celwandstructuur openbreekt, kan het lichaam veel groenten beter verteren en de voedingsstoffen makkelijker opnemen. Bijvoorbeeld lycopenen worden beter opgenomen uit tomaten uit blik en tomatenketchup dan uit rauwe tomaat. Dit geldt ook voor vitamines, carotenoïden en andere voedingsstoffen uit bereide producten.

Door verwarming komen bepaalde vitaminen en mineralen vrij; de bio beschikbaarheid van deze stoffen wordt vergroot en zij worden beter door het organisme opgenomen, zoals bij provitamine A. Het is ook goed om een beetje olie toe te voegen, daardoor lost provitamine A beter op en wordt deze stof beter in het lichaam opgenomen.

Worteltjes, broccoli en courgette zouden gekookt - en zeker gestoomd - net meer antioxidanten zoals vitamine C en carotenen bevatten dan rauw.

Na het koken worden vezels beter verdragen en irriteren ze minder.


Gekookt voedsel smaakt en ruikt beter, is zachter, malser, beter te verteren, veiliger.


### Nadelen van rauwe voeding

Voedsel dat snel en massaal wordt geproduceerd is kwetsbaar voor bacteriën die zich snel kunnen vermenigvuldigen. Rauwkost kan dus gevaarlijke bacteriën bevatten (EHEC,...)

Er is bijna geen schoon (onbesmet, niet-vervuild) sloot- of grondwater beschikbaar voor akkers.


Ook mest uit de intensieve veehouderij kan resistente bacteriën op de akkers brengen. Aardappelen zijn giftig, dat vermindert sterk door ze te koken.

Vitamine B12  wordt uitsluitend aangemaakt door micro-organismen (bacteriën en archaea). Voor de mens werkzame vormen hiervan komen enkel voor in dierlijk voedsel. Door enkel rauwe groenten te eten ontstaat vitamine B12-deficiëntie. Zou verholpen worden door af en toe mieren te eten.

Eet geen rauw vlees, zeker niet van vleeseters omwille van trichinengevaar . Dit haarwormpje leeft in de darm van sommige zoogdieren (varkens..) en kan in het vlees komen.

Een gezonde variatie staat zeker zowel rauwe als gekookte groenten toe.

Koken of stomen kan best zo kort mogelijk, met zo weinig mogelijk water.

En het kookvocht kan je vaak recyclen voor soep of saus.  Zie Kookvocht


Asperges zijn hard. Daardoor is het moeilijk voor ons lichaam ze te verteren. Gekookt komen er antioxidanten vrij, en neem je makkelijker de vitamine A, C en E op.

Zelfde verhaal voor pompoen en wortelen (met betacaroteen, dat je omzet in vitamine A).

Als je champignons verhit, komen proteïne, vitamine B en mineralen vrij.

Bij spinazie concentreert het koken calcium, ijzer en magnesium.

Rabarber (oxaalzuur), of rode kidneybonen (lectine, een natuurlijk gif) kun je beter niet rauw eten.

Een gekookte aardappel  is 20x zo verteerbaar als een rauwe. Daardoor heb je dus minder voedsel, en minder tijd om het verwerken (kauwen) nodig.

Paprika, bietjes en ui kun je het beste rauw eten.

*♪ Calorieën, dat zijn toch beestjes die 's nachts je kleding kleiner maken?*

*♪ Een uitgebalanceerd dieet: een stuk taart in elke hand.*