

Nederlandse superfoods, blauwe en zwarte bessen uit de tuin



- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Nederlandse superfoods, blauwe en zwarte bessen uit mijn eigen tuin. Sinds vorig jaar ben ik begonnen met [het aanleggen van een eigen groentetuin](#) en heb ook fruit en kleinfruit geplant. En dat groeit allemaal prima.

Op de hiernaast getoonde foto is de oogst van deze ochtend te zien. Deze bestaat onder meer uit blauwe en zwarte bessen en aardbeien en frambozen. Ik heb verschillende soorten bessen en frambozen zodat ik een groot deel van het jaar vruchten kan plukken.

Nu is er de laatste tijd veel te doen over [superfoods](#) en dat die erg gezond zijn omdat ze een grote hoeveelheid gezonde stoffen bevatten. Meestal wordt er dan gesproken over tropische soorten die vaak duurder zijn. Maar er zijn dus uitstekende Nederlandse superfoods, die je kunt kweken in je eigen tuin.

Hoe gezond zijn deze Nederlandse superfoods?

Hieronder staat een schema met welke stoffen er nu in mijn Nederlandse superfoods zitten dat ik vanochtend geplukt heb, zwarte bes, blauwe bes en aardbei. Zo zitten er meer antioxidanten in een zwarte bes dan bijvoorbeeld een gojibes. Anti-oxidanten neutraliseren agressieve zuurstof- en stikstofmoleculen (vrije radicalen), die een rol spelen bij het ontstaan van bijvoorbeeld kanker of hart- en vaatziekten en dat allemaal met onze eigen Nederlandse superfoods!

Fruit	Vitamine C	Vitamine E	Caratenoiden	Fenolen	Anthicyaninen
Zwarte Bes	197-218	0,50	0,16	1150	350

Blauwe Bes	9,90	1,92	0,20	7740	180
Aardbei	45,60	0,55	0,01	240	40

De top 5 met fruit met de meeste antioxidanten volgens het Scottish Crop Research Institute

1. de zwarte bes
2. de framboos
3. blauwe bessen
4. aardbeien
5. granaatappels

Voedingswaarde zwarte bessen

In zwarte bessen zitten veel gezonde vitamines en mineralen. Het bevat de vitamines B1, B2, B5, B6 C en E. En de mineralen calcium, magnesium, kalium, fosfor en ijzer in.

Zwarte bessen bevatten tevens uitzonderlijk veel vitamine C, namelijk 197-218mg per 100g sap dat is maar liefst 3x zo veel als van een sinaasappel.

Gezondheidsbevorderende eigenschappen van de blauwe bes

Ook de blauwe bes is onderzocht door een Nederlands instituut en die kwamen tot de conclusie dat; De blauwe bes staat bekend om zijn hoge gehalte aan antioxidanten en andere bioactieve stoffen. Algemeen wordt aangenomen dat deze stoffen gunstige effecten hebben op de menselijke gezondheid en mag bekend staan als Nederlandse superfoods.

Het onderzoek richt zich specifiek op de rassen Aurora, Elliot, Draper en Bluecrop, en de bioactieve stoffen cyanidine, peonidine, quercetine en vitamine C.

Op basis van het beschreven onderzoek kunnen we concluderen dat de verschillende blauwe bessenrassen allen in staat zijn om het DNA te beschermen tegen beschadigingen door oxidatieve processen. Van alle rassen heeft Elliot het grootste effect en is cyanidine de bioactieve stof die het sterkst bijdraagt aan het onschadelijk maken van reactieve zuurstof radicalen.

Op grond van de geïdentificeerde mechanismen wordt een causaal verband tussen inname van de blauwe bes en gezondheids bevorderende effecten aannemelijk gemaakt. Dit geldt nadrukkelijk voor de vermindering van de risico's op kanker, hart-en vaatziekten en diabetes. Deze bevindingen versterken de basis voor het onderbouwen van een gezondheidsclaim en bieden goede wetenschappelijke basis voor verdere promotie van de blauwe bessen.

Lees hier [het hele onderzoek van de superfood de blauwe bes](#)

En bekijk hieronder de video over de Nederlandse superfood de blauwe bes:

Conclusie

Het is niet altijd noodzakelijk om veel geld uit te geven voor gezonde producten. Sterker nog je kunt ze gewoon kweken in je eigen tuin of op het balkon. Ik loop zelf iedere ochtend een rondje door mijn achtertuin en verdeel dat onder de kinderen, mijn vriendin en de rest gaat in mijn smoothie die ik iedere ochtend drink.

Ik wist wel dat deze bessen gezond waren maar niet dat ze **zo** gezond waren, maar goed zo leer ik nog eens wat. Ik heb trouwens een goed verkooppunt gevonden van deze Nederlandse superfoods en ga daar denk ik dit weekend naartoe, fruitbomen.net in Boskoop.

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding