

EEN VEELZIJDIG STUKJE FRUIT

trend

De citroen bezit onvermoede krachten.
Culinair en medicinaal, en je blijkt er nu ook van af te vallen.

tekst TATJA CLAESSEN foto ILJA VAN DIEST

Weinig fruit is zo multifunctioneel als de citroen. Hij is niet alleen een frisse (sap) én een bittere (schil) smaakmaker tegelijk, hij maakt vis en vlees ook lichter verteerbaar. Vanwege de vitamine C en het zuur dat de speekselklieren en slijmvliezen activeert, werkt hij goed tegen verkoudheid (uitgeperst in warm water met honing). Sommige mensen zweren bij een lauwwarm citroenwater voor het ontbijt als energieopwekker en omdat het goed zou zijn voor spijsvertering en stoelgang.

En als klap op de vuurpijl wordt de citroen nu ook gepromoot als afvalverbrander. Door het citroenzuur zou je meer vet verbranden. De vezels uit de schil zouden een gevoel van verzadiging geven zodat je minder honger hebt.

Doorzetters kunnen dus proberen wat ze op Sicilië doen: het vrucht vlees in stukjes eten met wat olijfolie, zout en peper. Beter nog: met wat schil erbij. Een garantie op afvallen biedt het niet. Over het vetverbrandende citroenzuur zijn in theorie mooie verhalen te bedenken, in de praktijk zijn dat soort effecten, als ze er al zijn, zo marginaal dat er niks van te merken is. De voedingsvezel pectine die in de schil zit, heeft inderdaad een verzadigend effect. Alleen moet je er een sub-



Zin in een zomerse citroenige maaltijd die snel klaar is?

- Gril sardientjes (op de barbecue) en besprenkel ze met zout, peper en citroensap.
- Eet daarbij salade van lauwwarme snijbonen met olijfolie, citroensap (verhouding 3:1) en biologische citroenschil.
- Eventueel op geroosterd (zuurdesem)brood met olijfolie.

Elke dag een glas lauwwarm citroenwater op de nuchtere maag, sommige mensen zweren erbij

stantiële hoeveelheid van eten, terwijl citroenschil een sterke smaakmaker is waarvan je doorgaans maar een klein beetje neemt.

Wat voor veel mensen wel blijkt te werken, is citroensap als extra stimulans voor de spijsvertering en de stoelgang (een halve citroen uitgeperst in een glas lauwwarm water op de nuchtere maag). Kort gezegd komt dat doordat lichaams-sappen als speeksel, maagsappen en gal er beter door gaan stromen, terwijl je darmen erdoor in beweging komen.

Uiteraard werkt dit alleen naast

gezonde eetgewoonten (wél voedingsvezels, gezonde vetten en voldoende vocht en geen of weinig suiker, transvetten en alcohol) en verschilt de werking van persoon tot persoon. Drink het met een rietje of spoel na met water, want al dat zuur is slecht voor de tanden. Dan de culinaire kwaliteiten. Die zijn onbetwist. Citroen is behalve een smaakmaker ook een smaakversterker. Mango smaakt met citroen gek genoeg zoeter en peterselie frisser. Rasp de schil (ook 'zest' genoemd) door groene salades, aardappelen, bonen of couscous en het lijkt of je uren in de keuken hebt gestaan. Gebruik als je de schil wilt opeten wél biologische citroenen. Reguliere citroenen worden, net als het meeste fruit overigens, bespoten met pesticiden en behandeld met een chemisch waslaagje (gemaakt van eitjes en bloed van een insect, vermengd met nog wat onsmakelijke chemische bestanddelen) om ze te laten glimmen en langer houdbaar te maken. Deze was spoel je er helaas niet zomaar af onder de kraan. Dat soort citroenen zijn eigenlijk maar goed voor een ding: als schoonmaakmiddel. Zoals het desinfecteren van snijplanen: smeer in met sap, nachtje intrekken, afspoelen.

Tatja Claessen, alias Voedvrouw, heeft een praktijk voor voedingsadviezen.