

Smoothie

250 gr aardbeien en frambozen, 150 gr spinazie, 1 banaan, 1 stengel bleekselderij, 1 eetlepel lijnzaadolie, 1 eetlepel walnoten, wat verse munt. Alles in de blender en kauwen maar.

Toch valt er wel wat af te dingen op deze juichverhalen. De Amerikaanse cardioloog Caldwell Esselstyn, een bekende voorvechter van een geheel plantaardig dieet, zegt dat de groene smoothie ongezond is doordat de voedingsvezels uit fruit en groente vermorzeld worden door het pureren. Gevolg: de suikers uit het fruit komen te snel in het bloed, met als gezondheidsrisico ontstekingsreacties, diabetes en hoge bloeddruk.

Een andere medicus daarentegen, Joel Fuhrman, een huisarts die zich heeft gespecialiseerd in voedingsadviezen, zegt dat smoothies juist erg gezond zijn omdat alle voedingsstoffen van de groente en het fruit erin blijven zitten. Volgens hem worden ze beter opgenomen in gepureerde vorm dan wanneer je het eten gewoon opeet omdat ze in kleinere deeltjes tot je komen.

Het fenomeen is nog zo nieuw, dat er nog geen wetenschappelijk bewijs bestaat van de gezondheidseffecten, maar met gezond verstand lijkt voor beide stellingnames wat te zeggen. Zie groene smoothies liever niet als vervanging van het eten van groente en fruit, maar gebruik het eventueel ter aanvulling en variatie.

Goed kauwen op je eten is belangrijk voor de verzadiging en vertering van koolhydraten uit onder meer fruit. Die vertering begint namelijk met het speeksel dat wordt aangemaakt bij het kauwen. Als je een smoothie neemt kun je dat deels ondervangen door er wat op te kauwen en het langzaam te drinken. Voeg er eventueel wat noten of zaden aan toe om het kauwen te bevorderen en de opname van suikers uit het fruit te vertragen.

Zorg tot slot voor veel variatie in de ingrediënten. Zo voorkom je schadelijke effecten die kunnen ontstaan als je langdurig te veel van een bepaald voedingsmiddel neemt. Bovendien krijg je alleen bij variatie alles binnen wat je nodig hebt.

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

CLOONEY GOES HAVELAAR

koffie

Koffieproductie in Zuid-Soedan moet het land meer welvaart brengen en Nespresso helpen aan een duurzaam imago. Met dank aan George Clooney zelf.

tekst MARCEL LANGEDIJK

De presentatie in Parijs zou eigenlijk moeten gaan over kwalitatief hoogstaande koffie, over fair trade en duurzaamheid, maar ineens draait het alleen nog maar om George Clooney. Dáár is hij: de Hollywood-ster met de roombruine stem, de eeuwige vrijgezel, de man van de mild ironische Nespresso-reclames waarin hij, zoals hij het zelf zegt, continu 'wordt vernederd door mooie vrouwen'. Hij is speciaal voor deze show ingevlogen om de nieuwste plannen van het koffiemark te ontvouwen waarmee Nespresso de status van AAA Sustainable Quality-project wil zien te bemachtigen. Het merk dat al jaren naar dit hoogste duurzaamheidskeurmerk streeft, gaat, naar een idee van Clooney zelf, Zuid-Soedan als nieuw koffieproducerend land aanmerken.

De filmster maakt zich al jaren hard voor de bevolking van Zuid-Soedan, dat geteisterd wordt door oorlog, honger en armoede. Hij doet er alles aan om de situatie



daar onder de aandacht van de wereldpers te krijgen. 'Nu komt er maar één product uit Zuid-Soedan: olie. En het probleem daarmee', aldus Clooney, 'is dat er een bedrijf is dat die olie uit de grond haalt – de grond waarvan de meeste bewoners moeten leven. Meestal krijgt de overheid daar nog wel geld voor, maar er komt vrijwel geen cent bij de inwoners terecht. Met koffie wordt dat anders.'



Topman Jean-Marc Duvoisin: 'Als je de boeren niet leert hoe ze met hun grond moeten omgaan, is de kans klein dat je over een paar jaar nog kwalitatief goede koffie kunt produceren. Wij gaan ze helpen hun grond op de juiste manier te bewerken, want er is elk jaar meer koffie nodig.' Clooney vertelt hoe hij jaren geleden in Costa Rica was, waar het koffiemark ook volgens het fairtradeprincipe produceert: 'De leefomstandigheden van de boeren zijn daar enorm vooruitgegaan ten opzichte van vroeger.'

De verwachting is dat vanaf 2015 de eerste Zuid-Soedanees koffie verkrijgbaar is. ←

