

Asja's levensstijl

Sappige, knapperige raapstelen

Raapsteeltjes zijn een echte Hollandse groente. Langwerpige helder-groene blaadjes op een knapperige steel, gelijkend op rucola of jonge spinazie.

Raapstelen worden ambachtelijk gezaaid, geteeld en geoogst. Vooral biologische exemplaren hebben een hoge voedingswaarde. Ook zitten ze boordevol natuurlijke ijzer en vitamine C, een combinatie die ervoor zorgt dat het ijzer goed kan worden opgenomen.

Daarnaast bevatten raapstelen een hoog gehalte aan foliumzuur, een van de vitamines waarvan we in de natuurlijke vorm niet altijd genoeg binnenkrijgen. Foliumzuur is nodig voor de groei en goede werking van het lichaam en voor de aanmaak van bloedcellen. Zwangere vrouwen hebben er baat bij met het oog op ontwikkeling van hun ongeboren kind.

Tot slot bevatten raapstelen natuurlijke vitamine A die als antioxidant fungeert. Deze bevordert een gezond gezichtsvermogen en kan bepaalde leeftijdsgebonden oog-aandoeningen voorkomen. Vitamine A-rijk voedsel kan helpen om het lijf van bepaalde gifstoffen te ontdoen.

Sappige en knapperige raapstelen kun je het beste rauw in stampot en salades eten. Gekookt, bijvoorbeeld in de soep, zijn ze ook lekker!



Voedingsdeskundige Asja Tsachigova vertelt elke week over haar Levensstijl Methode.

delevensstijl.nl

Lees op telegraaf.nl/vrij hoe je raapstelenstampot kunt maken.

