

Stamppot ... of toch maar niet?

In onze editie 19 uit 2015 werd door ons een artikel gepubliceerd met als titel: 'Stamppot: de light versie'.

Dat niet iedereen dezelfde mening was toegedaan, bleek uit een aantal reacties. Zo ook van Karin van der Bruggen, die als orthomoleculair therapeut het niet eens was met de inhoud van dat artikel. Zij vroeg ons hierop te mogen reageren, dat wij u onderstaand presenteren.

Energierijk gerecht

Stamppot is een energierijk gerecht met relatief weinig groenten en veel aardappelen. Hierbij zorgen de aardappelen voor de koolhydraten die benodigd zijn voor energie/ de energieproductie. Tegenwoordig is inderdaad over het algemeen genomen een ander voedingspatroon benodigd, dan men wellicht van oudsher kent of meegekregen heeft. Aangezien men veelal minder actief bezig is gedurende de dag (denk aan meer zittend werk en het meer op pad zijn met de auto) en omgevingsfactoren (zoals de isolatie van huizen) anders zijn dan vroeger, heeft het lichaam een andere voedingsbehoefte. In de huidige samenleving heeft men met andere zaken rekening te houden betreffende ons voedingspatroon en benodigde voedingsstoffen.

Een voorbeeld hiervan is het overmatige gebruik van pesticiden op dit moment.



Producten die op bijvoorbeeld groenten worden gespoten om ziekten en beestjes buiten de deur te houden. Echter, deze stoffen onttrekken voedingsstoffen uit ons lichaam, stoffen die we nodig hebben voor onze weerstand, groei, het zenuwstelsel en vul zelf maar verder aan.

Meer groente in de stamppot

Het is gewenst dat stamppotten meer (biologische) groenten bevatten, een goede tip zoals deze in het vorige artikel over stamppot al was gegeven. De richtlijn van 200 gram groenten die de Gezondheidsraad adviseert (Richtlijnen goede voeding, 4 november 2015) is zeker aan te raden. Mijns inziens is dit het minimale voor de (veralgemeniseerde) gezonde mens.

Een toevoegend advies hierbij is het gebruik van twee verschillende groenten op een dag, zodat meer verschillende voedingsstoffen aan het lichaam worden aangeboden. Dit brengt mij tot een tip voor de stamppot: Gebruik in plaats van de gewone aardappelen bijvoorbeeld pastinaak of zoete aardappelen. Deze twee groenten geven toch wat energie en vulling, maar zijn rijker aan vitamines en mineralen. Daarbij zorgen deze voor een mindere stijging van de bloedsuikerspiegel, dus hier is minder insuline benodigd.

Zorg voor goede spijsvertering

Stamppot met worst of spek is wellicht het meest gebruikelijke winterse gerecht. Echter wanneer de stamppot bereid is met veel aardappelen (dus rijk is aan koolhydraten) en hierbij vetten en eiwitten worden genuttigd in de vorm van vlees, kan dit een hele aanslag zijn op de spijsverteringsorganen, waaronder de lever en pancreas. Het lichaam heeft dan veel energie en verteringsenzymen nodig om de maaltijd af te breken. Het verbruik van vitamines

en mineralen voor de vertering van voedsel is hoger. Wanneer men de aardappelen vervangt door groenten, zoals eerder besproken, wordt het lichaam minder belast. Wilt u toch eiwitten toevoegen, gaat u dan op de vegetarische toer. Voeg peulvruchten toe, plantaardige eiwitten zijn immers gemakkelijker door het lichaam af te breken.

Tot slot maak ik graag van de mogelijkheid gebruik terug te komen op enkele specifieke tips/adviezen, zoals benoemd in het vorige artikel, waarmee ik het als orthomoleculair therapeut niet eens kan zijn:

- Het toevoegen van margarine in plaats van roomboter zou beter zijn. Echter, het tegendeel is waar. Matig gebruik van de volwaardige roomboter is beter voor het lichaam. Kokosolie is in deze een nog betere optie of het kookvocht natuurlijk dat vaak nog voedingsstoffen bevat.
- Het gebruik van pakjes en zakjes voor jus is mijns inziens geen advies. Veelal bevatten deze producten diverse E-nummers, waaronder smaakstoffen, die schadelijk kunnen zijn voor het lichaam. Daarbij bevatten ze vaak veel zout, wat tegenwoordig aan veel producten toegevoegd wordt en men (over het algemeen) door

de dag heen echt al wel voldoende binnen krijgt. Ketjap is echter ook niet aan te raden. Dit bestaat voor het merendeel uit suiker en is niet gewenst gezien hetgeen hierboven besproken. En waarom zou je jus maken van aardappelzetmeel als je minder koolhydraten (lees aardappelen) zou moeten eten? Mijn advies: voeg verse kruiden (bijvoorbeeld peterselie) en specerijen (bijvoorbeeld nootmuskaat of komijn) toe aan de stampott zelf voor wat extra smaak.

Naast hetgeen besproken zijn er natuurlijk nog vele gezonde zijwegen te bewandelen. Dit is een algemene benadering en algemeen advies. Elk individu is immers uniek in diens (lichaams)systeem en omgevingsfactoren. Het is onmogelijk om hier in dit verhaal op in te gaan. Ook is voor het uitdiepen van de gegeven adviezen niet genoeg ruimte, hierbij speelt de complexiteit van de systemen een rol.

Karin van der Bruggen

