nieuws

Bioactief en creatief met prei

nieuws

Wie prei zegt, denkt meteen aan de witte schacht. Maar ook in de groene bladeren zitten heel wat nuttige, gezonde voedingscomponenten, zo blijkt uit een nieuwe studie.

6 JUNI 2013 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:22

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid

Wie prei zegt, denkt meteen aan de witte stengel of schacht. Als de groene bladeren al niet achtergelaten zijn op het veld, dan belanden ze vaak in de soep. Nochtans bevatten ze heel wat nuttige, gezondheidsbevorderende componenten, zo blijkt uit de doctoraatsstudie van Nathalie Bernaert. En wat gebeurt er met die componenten bij het koken, stomen of blancheren?
In haar doctoraatsstudie getiteld 'Bioactieve componenten in prei: analyse in functie van de genetische diversiteit, oogsttijdstip en verwerkingstechnieken' gaat ILVO-medewerkster Nathalie Bernaert op zoek naar de kenmerkende eigenschappen van prei. Daarbij brengt ze niet alleen de aanwezigheid van gezonde voedingsstoffen in kaart, maar gaat ze ook na op welke manier teelttechnieken en bereidingswijzen de impact van die gezonde stoffen wijzigt.

Prei is met een areaal van 4.800 hectare één van de voornaamste vollegrondsgroenten in België. Van een aantal gewassen uit dezelfde plantenfamilie, waartoe ook ajuin en look behoren, is bekend dat ze een rijke waaier aan gezondheidsbevorderende stoffen bevatten. Ze zijn een bron van vier belangrijke groepen van bioactieve componenten: organosulfides (waaronder de ACSO’s), polyfenolen, vitamines en fructanen.

De vergelijking tussen de preidelen levert een aantal statistische verschillen op qua "gezondheidsinhoud". De groene preibladeren bevatten de hoogste antioxidantcapaciteit, wat nuttig is voor de bescherming van ons lichaam tegen

weefselschade door vrije radicalen; de hoogste vitamine C- en polyfenolen-inhoud, terwijl de witte schacht rijk is aan ACSO's en fructanen. Ook de verschillende preitypes vertonen inhoudelijke verschillen, die onder meer te verklaren zijn door genetische verschillen, maar ook door verschillende oogsttijdstippen.
Wat met de culinaire verwerking van prei? Wat is de impact van naoogstbewaring en keukenbereidingen op de voedingscomponenten in prei? Bewaring beïnvloedt de antioxidanten nauwelijks. Keukenbereidingen blijken daarentegen een duidelijke invloed te hebben op de antioxidantcapaciteit, al hangt alles af van de gevolgde bereidingswijze. Gestoomde groene bladeren hebben bijvoorbeeld een uitgesproken hogere antioxidantcapaciteit.
Koken had echter een negatief effect op de totale polyfenolen-inhoud van de witte schacht en groene bladeren. Maar in tegenstelling tot koken, had stomen geen invloed op de totale polyfenolen-inhoud. Blancheren resulteerde dan weer in een lichte stijging van de ACSO-inhoud. Bij een langere hittebehandeling werd een negatieve invloed op de ACSO's vastgesteld. In het algemeen bleek stomen een betere techniek te zijn dan koken als we zoveel mogelijk voordeel willen halen uit de bioactieve componenten in prei.
De witte schacht van prei wordt traditioneel gebruikt in tal van gerechten. Maar de groene bladeren komen vaak alleen in de soep terecht. Een deel wordt al verwijderd op het veld bij oogst en tijdens de verdere verwerking, waardoor ze niet eens in de handel terechtkomen. Uit de studie blijkt dat fermentatie zorgt voor een hogere antioxidantcapaciteit en totale polyfenolen-inhoud, voornamelijk in de groene bladeren. Ook gedroogd preipoeder biedt perspectieven. Zo wordt er vandaag al geëxperimenteerd met preibrood, preipasta, preikroketjes en preikaas.

Bron: eigen verslaggeving

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada