nieuws

Bioactieve componenten maken prei gezond

nieuws

Prei bevat heel wat bioactieve componenten die ons beschermen tegen hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen.

10 OKTOBER 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:19

Lees meer over:
tuinbouw
onderzoek
gezondheid

Prei bevat heel wat bioactieve componenten die ons beschermen tegen hart- en vaatziekten, kanker en andere aandoeningen. Dat blijkt uit een onderzoek van studentes Nathalie Bernaert (UGent) en Lien Goetghebeur (Hogent), in samenwerking met het Vlaams Instituut voor Landbouw- en Visserijonderzoek (ILVO).
Het witte deel van prei bevat zwavelverbindingen. Omdat de polyfenolen en antioxidanten in het groen van prei ook belangrijke gezondheidseffecten hebben, zochten de onderzoekers naar manieren om de bladeren beter te valoriseren. Te vaak belanden ze in de vuilnisbak of worden ze enkel verwerkt in soep. Momenteel wordt bijvoorbeeld nagegaan of het bladgroen van prei kan worden gebruikt voor de ontwikkeling van preikroketten.
Behalve de samenstelling van prei, onderzochten de studentes het effect van verschillende oogstperioden en bewaar- en bereidingsmethoden. Daaruit blijkt dat september de beste oogstmaand is. Op dat moment bevat prei immers de grootste hoeveelheid zwavelverbindingen. November is de slechtste oogstmaand omdat de groente zijn zwavelverbindingen op dat moment gebruikt om zichzelf te beschermen tegen factoren zoals dalende temperaturen.
Wat de beste bewaringstechniek betreft, duidt het onderzoek op blancheren. Bij die techniek gaat immers de kleinste hoeveelheid antioxidanten verloren. Vriesdrogen bleek een goede techniek voor het behoud van zwavelverbindingen, terwijl luchtdrogen

leidde tot een groot gehalte aan polyfenolen en antioxidanten. Voor de bereiding ten slotte, adviseren de onderzoekers de groente te stomen. Omdat de prei daarbij sneller gaar is, gaan er weinig antioxidanten verloren.
“Prei heeft meer in zijn mars dan we vaak denken”, besluit masterstudente Lien Goetghebeur. “Vanwege zijn bioactieve componenten mag de groente meer gegeten worden, zowel de witte schacht als de groene bladeren. Bovendien groeit prei goed in ons klimaat en is de groente het hele jaar door beschikbaar, aan scherpe prijzen.” De onderzoekers dongen mee naar de Vlaamse Scriptieprijs zodat het onderzoek beschikbaar is via de database van Scriptie vzw.
Surf naar de Scriptiebank voor meer eindwerken die interessant zijn voor land- en tuinbouw.

Bron: Knack/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