

Koolsoorten zijn gezonder na versnijding

nieuws

Het snijden van koolsoorten als broccoli, spruitjes, witte en rode kool tot panklare producten blijkt de aanmaak van gezondheidsbeschermende stoffen in deze groenten te bevorderen. Onderzoekers van Wageningse universiteit hebben vastgesteld dat de gehalten van sommige zogenaamde glucosinolaten één of twee dagen na het snijden aanzienlijk zijn toegenomen.

🕒 15 JULI 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

□
Het snijden van koolsoorten als broccoli, spruitjes, witte en rode kool tot panklare producten blijkt de aanmaak van gezondheidsbeschermende stoffen in deze groenten te bevorderen. Onderzoekers van Wageningse universiteit hebben vastgesteld dat de gehalten van sommige zogenaamde glucosinolaten één of twee dagen na het snijden aanzienlijk zijn toegenomen.

Na het snijden tot reepjes of roosjes nemen de gehalten aan de glucosinolaten na een dag sterk toe, aldus de onderzoekers Ruud Verkerk en Matthijs Dekker. Na twee dagen is bij sommige koolsoorten de aanvankelijke hoeveelheid glucosinolaten verdubbeld en voor sommige glucosinolaten zelfs vertienvoudigd. "We vermoeden dat het snijden van de groente voor de plant lijkt op insectenvraat. Hierdoor gaat de plant extra glucosinolaten aanmaken om zichzelf te beschermen", aldus Dekker. Glucosinolaten zijn een verzamelnaam voor zwavelhoudende stoffen in planten van de familie van de kruisbloemigen. De stoffen hebben bij proefdieren laten zien dat ze aanzienlijke bescherming kunnen bieden tegen het ontstaan van kanker. Bij mensen is aangetoond dat deze stoffen het natuurlijke ontgiftingssysteem van het lichaam kunnen versterken, wat een zekere mate van bescherming kan bieden tegen ouderdomsziekten.

Het snijden van kool heeft dus een gunstig effect op de gehalten glucosinolaten. De meeste industriële processen waarbij hitte wordt gebruikt geven echter verliezen van glucosinolaten. Bij conserveren tot groente in blik en pot blijkt het grootste gedeelte van deze stoffen afgebroken te worden. Bij mildere verhittingsstappen zoals blancheren voordat de groente ingevroren wordt, blijft het grootste deel van de glucosinolaten wel intact.

Ook de consument thuis bepaalt hoeveel glucosinolaten er uiteindelijk in het voedsel op het bord terechtkomen. Bij koken kunnen de stoffen voor een groot deel uitlekken in het kookvocht. Lang koken met veel water geeft de meeste verliezen. Kort koken of koken in de magnetron zonder of met weinig water geeft het beste behoud", aldus de onderzoekers.

Bron: Agriholland

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](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)