

Reform artikelen

Lijnzaad is zaad van vlas en werkt bijzonder goed voor de vertering van voedsel. Er zit veel olie in lijnzaad en deze olie heeft een beschermende werking voor het spijsverteringskanaal. Lijnzaad werkt heel goed voor de stoelgang wanneer u drie eetlepels per dag nuttigt, resultaat wordt al binnen enkele uren opgemerkt. Naast de verbetering van de spijsvertering verbeterd lijnzaad ook het omega 3 gehalte in het lichaam wat weer de kans op hart en vaatziekten verkleint. Gebroken lijnzaad werkt sneller dan heel lijnzaad. Lijnzaad kan door brood of yoghurt gedaan worden of verwerkt worden in pannenkoeken en cake.

Haverzemelen vormen het buitenste eetbare korstje rondom de haverkorrel. Haverzemelen bevatten weinig eiwitten, nauwelijks vet, veel koolhydraten en zijn een bron van heel veel vezels. Ook haverzemelen verlagen de kans op hart en vaatziekten doordat het cholesterol gehalte wordt gecontroleerd. Doordat haverzemelen de spijsvertering reguleren helpt het diabetes patiënten om hun bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Let wel op dat zemelen alleen werken bij het voldoende nuttigen van water (of ander vocht). Haverzemelen kunnen door brood of yoghurt gedaan worden of verwerkt worden in pannenkoeken en cake.

Tarwezemelen zijn één van de belangrijkste bronnen van vezels. Tarwezemelen zijn een rijkere bron van vezels dan andere granen, zoals haver en rijst. Bovendien is deze vezelsoort heel nuttig voor het verzamelen van afvalstoffen en zorgen deze vezels ervoor dat uw spijsverteringssysteem in beweging blijft. Let ook wel weer op dat u voldoende water drinkt wanneer u tarwezemelen nuttigt. Tarwezemelen kunnen door brood of yoghurt gedaan worden of verwerkt worden in pannenkoeken en cake.

Amandelmeel bestaat voor 100% uit gemalen amandelen. Amandelmeel is zeer voedzaam, rijk aan eiwitten, laag in koolhydraten en laag in suikers. Amandelmeel komt veelal van geblancheerde amandelen. Amandelmeel is een bakkerijproduct dat veel verwerkt wordt in cake en brood.

Sesamzaad

Sesamzaad komt oorspronkelijk uit Afrika, maar wordt tegenwoordig over de hele wereld in tropische gebieden verbouwd. De sesamplant is een kruidachtige plant die tot 1 meter hoog kan worden. Bijna de hele plant kan worden geconsumeerd. De oliehoudende zaden zitten in een doosvrucht en kunnen rauw en geroosterd genuttigd worden. Sesamzaad is rijk aan anti oxidanten en versterkt de werking van de lever. Hierdoor bestrijdt het niet de symptomen van een ziekte, maar de bron van een potentiële ziekte. Sesamzaad is bovendien ook een voedingssupplement dat voor een relatief lage prijs te verkrijgen is. Veel mensen kennen sesamzaad omdat het in brood verwerkt is. De sesamzaadjes bestaan voor een groot gedeelte uit olie (sesamolie) en eiwitten. Geroosterd sesamzaad heeft een sterke smaak en wordt verwerkt in diverse gerechten. Sesamzaad wordt gepeld en ongepeld verkocht.

**Land van herkomst**

Afrika, Zuid- en Midden-Amerika.

Voedingswaarden

Mineralen (mangaan, koper, magnesium, fosfor, zink, ijzer en selenium), vezels, proteïnen, vitaminen zoals B1, B2, B3, B6, B11.

Overig

Sesamzaad heeft geroosterd de meeste smaak en is verder erg lekker door salades of muesli. Er valt enorm veel te vertellen over de geneeskrachtige werking van sesamzaad.