

ZO KIES JE DE GEZONDSTE PASTA

MAMMA MIA!

Er is gewone pasta, maar ook meergranen-, volkoren- en vezelrijke pasta. En dan is er nog speltpasta en pasta met ei. Hoe kies je gezond?



Pasta is een verzamelnaam die doorgaans wordt gebruikt voor deegwaren die gemaakt zijn van gemalen tarwe. Er is ook pasta gemaakt van andere meelsoorten.

Voor het maken van pasta is niet meer nodig dan water en meel of bloem. En soms een ei. De meel- of bloemsoort die gekozen wordt, bepaalt voor een groot deel de kwaliteit van de pasta. Zo is er witte en volkoren pasta. Om het lastig te maken zijn er verschillende soorten tarwe, zoals spelt (een oude tarwesoort) en durumtarwe. Pasta wordt meestal gemaakt van durumtarwe: een tarwesoort met een grove korrel en een hoog glutengehalte. De producten die van durumtarwe worden gemaakt, zijn extra stevig. Grofgemalen durumtarwe wordt gries of semolina genoemd. Deze korrels hebben een diameter van 0,25 tot 0,75 mm. Op veel pasta-verpakkingen staat dan ook als ingrediënt 'tarwegriesmeel'. Overigens maakt het voor de voedingswaarde niet uit of je voor biologische of 'gewone' pasta gaat. En ook of je kiest voor 'droge' pasta of een koelverse variant geeft uiteindelijk (gekookt) op je bord geen verschil: 100 gram onbereide droge pasta komt ongeveer overeen met 250 gram gare pasta. In koelverse pasta zit al wat vocht waardoor deze pastasoort tijdens het koken wat minder vocht op hoeft te nemen. Als je 100 gram bereide gedroogde pasta vergelijkt met 100 gram bereide koelverse pasta, is de hoeveelheid calorieën nagenoeg gelijk.

GEZONDE VEZELS

Het aantal calorieën, eiwitten, vetten en koolhydraten ontloopt elkaar niet veel bij de pastasoorten die gemaakt zijn van tarwe (zie de tabel). Gluten-vrije pasta bevat minder eiwit, meer koolhydraten en minder vezels dan pasta gemaakt van tarwe.

Het verschil tussen de pastasoorten zit, als het om gezondheidsaspecten gaat, vooral in het vezelgehalte en de hoeveelheid vitaminen en mineralen. Volkorenproducten komen hierbij als beste uit de bus. Volkorenproducten zijn een belangrijke leverancier van vezels, ijzer en verschillende vitaminen, zoals vitamine B.

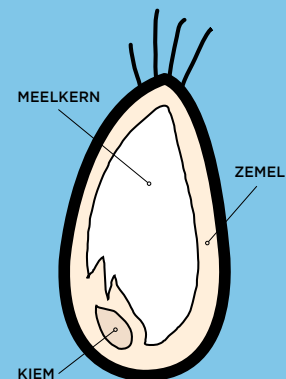
PASTASOORTEN

Eigenlijk kun je uit de naam op de verpakking al heel wat informatie halen:

- Witte pasta, ook wel gewoon, original of tradizionale genoemd: deze is gemaakt van bloem. De zemel en veel gezonde voedingsstoffen van de tarwekorrel zitten er dus niet meer in. Het vezelgehalte is laag.
- Volkoren pasta, ook wel aangeduid met het Italiaanse woord 'Integrati': deze is gemaakt van de hele tarwekorrel, inclusief zemel en kiem. Bevat dus nog de vezels en veel vitaminen.
- Pasta vezelrijk: deze bevat meer dan 6 gram vezels per 100 gram product. Op een product mag namelijk alleen de term 'vezelrijk' of 'rijk aan vezels' staan als het tenminste 6 gram vezels per 100 gram bevat, of 3 gram vezels per 100 kilocalorieën. Dat betekent niet dat al die vezels uit tarwe komen. De voedingsvezels kunnen ook uit andere graanproducten en zelfs uit plantenwortels gehaald worden. Dit worden 'geïsoleerde vezels' genoemd. Vezelrijke producten met geïsoleerde voedingsvezels zijn best gezond, maar ze leveren niet compleet de gezondheidsvoordelen van volkorengraan. Dat bevat naast vezels nog vele andere gezonde stoffen uit de hele graankorrel. Voordeel van vezelrijk is dat de pasta nagenoeg hetzelfde smaakt als de witte varianten en er ook min of meer hetzelfde uitziet.

HET VERSCHIL TUSSEN MEEL, VOLKORENMEEL EN BLOEM

Als je een graankorrel doorsnijdt, zie je middenin de meelkern. Onderin de graankorrel zit de kiem en het buitenste laagje heet de zemel (het vliesje om de graankorrel). Meel maak je door tarwekorrels te malen. Het meel dat eerst ontstaat, is volkorenmeel. In volkorenmeel zitten dan ook de meelkern, zemel en kiem en die twee laatste onderdelen bevatten de meeste gezonde voedingsstoffen, zoals B-vitaminen en ijzer. Voor het maken van bloem worden de zemelen en kiemen uit het meel gezeefd. Bloem is dan ook veel witter van kleur en bevat nauwelijks vezels. In meel en volkorenmeel kun je de vezels zien zitten, herkenbaar aan de bruine kleur.



TIP

Wie wat minder koolhydraten binnen wil krijgen of wat meer groente, kan zelf 'spaghetti' maken van bijvoorbeeld wortel of courgette. Met een spiraalsnijder is dit zo gebeurd. Deze groenteslierten bevatten ook vezels, (nagenoeg) geen eiwitten en koolhydraten en smaken prima met een zelfgemaakte bolognesesaus.

- Meergranenpasta: het woord 'meergranen' verklapt al dat hier meerdere graansoorten inzitten. Dat klinkt misschien gezond, maar zegt niets over de kwaliteit en hoe vezelrijk het product is. In meergranenpasta van Albert Heijn zitten bijvoorbeeld niet alleen durum tarwegriesmeel maar ook zacht tarwemeel, roggemeel en havermeel. Of daar ook volkorenvarianten bij zitten, staat niet op de verpakking.

LIEFST VOLKOREN

Vezels bieden veel gezondheidsvoordelen. In pasta zitten niet-fermenteerbare vezels. Zulke vezels verlaten het lichaam zoals ze er ingegaan zijn (onverteerd) en leveren daardoor geen calorieën. Hoewel ze niet verteerd worden, hebben ze wel degelijk een functie in het lichaam: ze nemen vocht op in de darmen en vergroten zo het volume van de ontlasting en maken de ontlasting ook zachter. Dat is goed voor de stoelgang. De Gezondheidsraad stelt dat het eten van vezelrijke producten het risico op hart- en vaatziekten verlaagt. Het lijkt erop dat vooral vezels uit volkorengraanproducten en fruit dit effect hebben. Als 90 gram witte graanproducten dagelijks vervangen wordt door 90 gram van de volkorenvariant, geeft dat een 10% lager risico op darmkanker. Tot slot is het risico op diabetes type 2 lager als je veel vezels binnenkrijgt. Goed om te weten: deze gunstige effecten op de gezondheid gelden vooral voor voedingsmiddelen die van nature rijk zijn aan vezels. Het effect is veel minder aangetoond voor de geïsoleerde vezels, zoals in 'pasta vezelrijk'. Uiteindelijk is volkoren pasta dus de beste keuze voor je gezondheid.

NET EVEN ANDERS

Omdat volkoren pasta veel goeds te bieden heeft, staat dit voedings-

middel in de Schijf van Vijf van het Voedingscentrum. Maar niet iedereen verdraagt (volkoren)pasta. Wie coeliakie heeft, kan niet tegen gluten. Gluten is een mengsel van eiwitten dat van nature voorkomt in bepaalde granen, zoals tarwe. Bij coeliakiepatiënten beschadigt de darm als ze gluten binnenkrijgen, met vervelende klachten zoals diarree, buikpijn en vermoeidheid als gevolg. Voor hen is er glutenvrije pasta. Deze pasta bevat meestal minder vezels en eiwit dan gewone pasta. Ook pasta gemaakt van peulvruchten of zeewier is voor deze patiënten een optie. Te koop bij biowinkels, maar steeds vaker ook bij de gewone supermarkten, soms in het speciale voedingschap. Rode

“ ‘Meergranen’ zegt niets over de kwaliteit van een product en hoe vezelrijk het is”

linzenpasta is voor 100% gemaakt van roze linzen in plaats van tarwe en bevat daardoor bijna twee keer zo veel eiwit en net zo veel vezels als volkoren pasta. Ook bestaat er spelt pasta. Het vezelgehalte van spelt pasta varieert per merk. Overigens bevat spelt gewoon gluten. <<

Welke pastasoort bevat de meeste vezels?

Een greep uit de diverse pastasoorten van grote merken, gerangschikt op vezelgehalte. Weergave per 100 gram onbereid product.

	VEZELS (GRAM)	EIWITTEN (GRAM)	KOOLHYDRATEN (GRAM)	KCAL
Honig Vezelrijk	11	11	64	336
Grand'Italia Integrali	8,9	13	63	352
De Cecco Spaghetti nr 12 integrali	7,5	14	63	346
Honig Volkoren	6,8	14	64	342
AH Rode linzen pasta	6	25	52	335
Grand'Italia Spelt	6	12	67	351
Grand'Italia all'Uovo	4	13	69	367
Grand'Italia Tradizionali	3,7	13	71	353
AH Spaghetti meergranen	3,5	11	69	345
Honig Spelt	3,5	13	70	349
De Cecco Spaghetti nr 12	2,9	14	69	352
Honig Original	2,5	11	72	351
Honig Vlugkokend	2,5	11	72	353
AH Vrij van gluten spaghetti	0	5,5	79	345

SMAAKT DIT NAAR MEER?

Ontdek gratis 2 maanden* lang alle tests en tips van de Consumentenbond.



*) maandelijks opzegbaar, ook tijdens de eerste 2 maanden