

## Superfood van eigen bodem?

Superfood is populair, je zou er fitter en gezonder van worden, groenten en fruit met superkrachten! Van hennepzaad tot quinoa en zeewier. Maar hoe gezond is superfood eigenlijk? En wat maakt het gezond? Sommige inhoudsstoffen zouden bescherming bieden tegen kanker, maar welke stoffen zijn dat en is dat werkelijk zo? De meeste superfoods zijn niet goedkoop en worden van de andere kant van de wereld naar hier getransporteerd. Dat zorgt voor veel extra CO<sub>2</sub> uitstoot. Is dat nodig of zouden ze ook in Nederland kunnen groeien? Zijn er misschien al Hollandse superfood gewassen? Of zouden Hollandse gewassen tot superfood veredeld kunnen worden? Duik in deze wereld en kijk welke gewassen potentiële Hollandse superfood gewassen zijn!

### Bronnen:

<https://zustainabox.nl/superfoods-uit-nederland/>

<https://www.nieuweoogst.nl/nieuws/2020/01/21/nederlanders-pionieren-met-teelt-moringa>

<https://www.wur.nl/nl/artikel/10-vragen-en-antwoorden-over-quinoa-telen-in-Nederland.htm>

<https://www.nieuweoogst.nl/nieuws/2017/12/20/superfood-cranberry-rammelt-aan-de-deur>

<https://www.agf.nl/article/9185008/onderzoek-naar-de-anti-kanker-eigenschappen-van-broccoli/#:~:text=Broccoli%20komt%20ook%20voor%20in,daardoor%20krachtige%20middelen%20tegen%20kanker.>

<https://www.enzazaden.com/nl/nieuws-en-evenementen/trends-en-inspiratie/de-voordelen-van-secundaire-inhoudsstoffen-voor-plant-en-mens>

### Vakken:

Biologie, aardrijkskunde

### Aangeboden door:

De opleiding Innovatieve Plantenteelt, hogeschool VHL Leeuwarden