



gezondheidsbom

Egyptische piramides overleefden op een rantsoen van uien, knoflook en brood. Aangenomen werd dat de ui de fysieke kracht bevorderde en ziekten hielp voorkomen. Nog niet zo heel lang geleden legden mensen met een verkoudheid, keelontsteking of bronchitis een doorsgesneden ui in hun kamer. Een keelontsteking werd ook bestreden met schijfjes ui rond de keel, afgedekt met een vochtige katoenen doek en daaromheen een warme wollen sjaal.

Desinfecterende werking

De ui behoort tot de familie van de looksoorten, net zoals prei, knoflook en bieslook die gekend zijn voor hun sterk desinfecterende werking. Ze kunnen hun nut bewijzen tegen gezwollen lymfeklieren en amandelen, darmkolieken en darminfecties. Een abces of een steenpuist kan je inwrijven met een geroosterde ui. Uiensap kan helpen om de pijn van een wesp- of bijensteek te verminderen. Een opengesneden ui is bevorderlijk om een verstopte neus vrij te maken. En dat is nog niet alles: uien versterken het hart, zuiveren het bloed, verdrijven vermoeidheid en doden bacteriën. Uit een recente studie is zelfs gebleken dat mensen die regelmatig uien eten een lager risico lopen op darmkanker.

Van scherp naar zoet

Na al die eeuwen zijn uien nog steeds een onmisbaar element in onze keuken. Dat

is geen toeval: ze zijn uitstekende smaakmakers (in een stoofpotje maken ze zelfs spruitjes lekker) en geven stevigheid aan sauzen. Rauw hebben uien een scherpe smaak, maar gestoofd worden ze heerlijk zoet. Meestal hebben ze een ondersteunende functie in een gerecht, maar een enkele keer spelen ze zelf de hoofdrol. Want wat is er lekkerder dan een kom warme uiensoep?

Gezonde tranen

Uien kunnen ons letterlijk tot tranen beroeren door een zwavelverbinding die in de ui zit. Als dit gas in contact komt met het bindvlies van het oog, maakt het daar de stof histamine vrij. Histamine prikkelt de slijmvliezen, wat een gezonde oogirritatie doet ontstaan die traanvocht produceert. In het oogtraanvocht bevindt zich een enzym dat een sterke antibacteriële en antivirale werking heeft. Deze stof bewaakt als het ware onze ogen tegen ziekteverwekkers van buitenaf.

Hoe hou je het droog? Gebruik een scherp mes, dompel het mes tijdens het snijden regelmatig in water of draag een bril om het opstijgende gas uit de ogen te houden, leg de uien twee uur voor het schillen in de koelkast, laat ze een nacht weken in water met zout of dompel ze in koud water na ze vijf minuten in kokend water te hebben gelegd.