

Edelgist

Goed voor je huid, haar, nagels, stofwisseling, weerstand, energie/level én bovendien passend in een gistvrij dieet (dat laatste is vooral goed nieuws voor mensen met candida)... de voordelen van deze zachtgele, vederlichte vlokken zijn legio. Eigenlijk dekt de Engelse naam – *nutritional yeast* – beter de lading, maar in het Nederlands heeft dit aparte goedje wel een leukere naam: edelgist. En als je deze nobele smaakmaker eenmaal ontdekt hebt – en de smaak kunt waarderen natuurlijk – zal je merken dat je er vaak naar gaat grijpen, en het kwistig strooit over je salade, pasta, roerei of soep. Alhoewel je edelgist wel kunt verhitten, is dat zonde, want dan gaan de gezonde stofjes verloren. Voeg het dus pas aan het einde toe of zet een schaalpje op tafel.

Wat is edelgist precies?

Gist is een microscopisch klein eencellig organisme, dat op veel plekken in de natuur voorkomt. Al vijfduizend jaar worden gisten in de voeding gebruikt, en net als bij planten zijn er speciale gistsoorten met bijzondere eigenschappen. Hoe edelgist is ontdekt is niet bekend, maar het wordt gemaakt van een gist met de naam *saccharomyces cerevisiae*.

Edelgist vermeerdert zich razendsnel op een voedingsbodem van melasse van rietsuiker, aangevuld met een oplossing van minerale zouten. Eenmaal geoogst, worden de gistcellen door een korte verhitting gedood en gedroogd. Het resultaat: ietwat apart uitziende vlokken, boordevol B-vitamines en zink.

Het feit dat edelgist tijdens het bereidingsproces inactief wordt gemaakt levert een belangrijk voordeel op voor mensen die last hebben van de candida-schimmel (en om die reden gistvrij eten). Daarentegen kan edelgist uiteraard niet meer gebruikt worden voor het rijzen van brood of gisten van bier of wijn, want dat kan alleen met 'levende' gisten.

Waarom is goed voor je huid, haar, enz.?

Edelgist zit niet alleen vol vitamine B1, B2, B3, B6 en vooral B11 (foliumzuur), maar bevat ook veel vezels (100 gram edelgist bevat 22 gram vezels), eiwitten en zink. Om met het laatste te beginnen: zink is een belangrijk mineraal voor honderden lichaamsprocessen en speelt een rol bij een goede mentale ontwikkeling, afweersysteem, celreparatie, fertiliteit en je energieniveau.

Ook de B-vitamines – die wel energievitamines worden genoemd – spelen een grote rol bij de energieproductie. Daarnaast zijn ze belangrijk voor het zenuwstelsel en celgroei. Overigens werken ze het beste in samenwerking met elkaar, omdat elke B-vitamine zijn eigen taken in het geheel heeft. Mocht je twijfelen of je een tekort hebt aan een of meerdere B-vitamines, dan kun je het beste kiezen voor een supplement met een vitamine B-complex.

Hoe smaakt edelgist?

De hartige, umami-achtige smaak van edelgist is te omschrijven als kazig, zoutig en nootachtig. Als je er wat van over je salade of omelet strooit, merk je dat de edelgist als een smaakversterker werkt en een prima vervanger van zout is. De umamismaak komt van het aminozuur glutaminezuur, dat vrijkomt in de vorm van (natuurlijk) glutamaat tijdens het bereidingsproces van de edelgist.

Pimp je maal

- Strooi het zoals al gezegd over je salade, pasta, (roer)ei of soep.
- Voeg een paar eetlepels toe aan je zelfgemaakte pesto in plaats van Parmezaanse kaas.
- Meng het op het laatst door gebakken aardappels of risotto.
- Geef homemade popcorn een boost, samen met wat olijfolie, een beetje zeezout en chilipoeder.
- **Maak zelf een 'Parmezaanse' kaas:**
Ingrediënten
80 g witte geblancheerde amandelen
20 g edelgist
Snuf zeezout (grof of fijn)
Eetlepel olijfolie extra vierge
Rooster de amandelen licht in een pan, laat ze afkoelen. Doe de amandelen met de edelgist, zout en olijfolie in de blender en mix tot een kruimelig geheel. Heerlijk over allerlei groenten, bijvoorbeeld roergebakken spinazie of snijbiet, kip of witte vis.

Je vindt edelgist vooral in natuurwinkels en biologische supermarkten.