



### Rozijnen

Een rozijn is een gedroogde druif, dat zullen de meeste mensen wel weten. Zij kennen dan ook blauwe rozijnen, gele rozijnen en wat bruinige rozijnen. Veelal redeneren mensen dan verder met blauwe rozijnen komen van blauwe druiven en gele rozijnen komen van gele druiven, *dit is een misvatting*. Zo'n beetje alle druiven komen van witten of gele druiven. Verwonderlijk? Nee, niet als u het proces kent. Na het plukken van de druiven worden deze in de zon te drogen gelegd. Al na enkele dagen gaan de druiven dan verkleuren en worden ze steeds donkerder. Dit drogen duurt 14 tot 16 dagen, afhankelijk van het weer. Lang geleden zijn ze er echter achter gekomen dat als de druiven direct na het afsnijden ondergedompeld worden in een soda bad er bij het drogen kleine scheurtjes ontstaan de schil. De droogtijd wordt hiermee gereduceerd tot de helft en de druif verkleurt niet donker in de richting van blauw of bruin, maar de rozijn wordt goudkleurig of geelbruin. Rozijnen groeien in veel verschillende landen en ieder land heeft zijn eigen specialiteit hierin. Bekende leveranciers zijn Turkije (Sultana's), Australië, Chili (grote gele & grote blauwe), Afghanistan, Zuid-Afrika en Argentinië.



### **Land van herkomst**

Turkije, Chili, Zuid-Afrika

### **Voedingswaarden**

Gedroogde vruchten hebben een gemiddeld hogere voedingswaarde dan niet gedroogde vruchten. Dit komt doordat het vocht eraan onttrokken is en al de vezels en vitamines in de vrucht achterblijven. Rozijnen zijn een goede bron van vezels, B-vitamines en mineralen als magnesium, calcium, kalium en boron. Rozijnen zitten vol anti-oxidanten, die het lichaam beschermen tegen schadelijke stoffen. Ze zijn ook rijk aan inuline, een vezelsoort met zeer positieve eigenschappen in het darmkanaal.

### **Overig**

Rozijnen zijn ideaal als snelle koolhydraten leverancier en daardoor ook perfect in een voedingschema om bijvoorbeeld spiermassa aan te komen en voor duursporters.