

# Kurkumadrankjes tegen ondervoeding in Nigeria

**Het toevoegen van kurkuma aan populaire drankjes kan helpen tegen ondervoeding in ontwikkelingslanden. Promovendus Folake Idowu-Adebayo ontdekte dat kurkuma in sojamelk, koemelk en hibiscusdrank de hoeveelheid micronutriënten verhoogt.**

Er worden tal van gezondheidsvoordelen toegeschreven aan kurkuma, van antioxidant tot middel tegen kanker en vergiftiging. Folake Idowu-Adebayo, onderzoeker bij Food Quality and Design, wilde kurkuma (geelwortel) gebruiken om ondervoeding tegen te gaan in haar geboorteland Nigeria. Ze voegde de kurkumawortel toe aan twee populaire drankjes die op straat worden verkocht: zobo en sojamelk. Zobo wordt gemaakt door de kelken van de roselle (*Hibiscus sabdariffa*) in water te koken.

Gekookte zobo met 2 procent kurkuma bevatte veel meer vitamine C. Dat is opvallend, want kurkuma bevat zelf geen vitamine C. Het koken kan voorlopers van de vitamine in

**Zobo met 2 procent kurkuma bleek meer vitamine C te bevatten**

kurkuma vrijgeven, die vervolgens kunnen reageren met stoffen in zobo en zo vitamine C opleveren. Idowu-Adebayo toonde ook

aan dat sojamelk een betere drager was van de antioxidanten uit kurkuma dan koemelk. Een plantaardige variant van gouden melk (melk met kurkuma) heeft dus mogelijk meer gezondheidsvoordelen dan de dierlijke variant.

## Extra voordeel

Beide studies wijzen op een effect van de voedingsmatrix: de combinatie van ingrediënten in een voedselproduct beïnvloedt de gezondheidsvoordelen van de losse ingrediënten. Zo kunnen ingrediënten elkaar versterken. Idowu-Adebayo pleit ervoor die beïnvloeding verder te bestuderen. 'Dan zouden onderzoekers wetenschappelijk bewijs kunnen vinden voor de gezondheidseffecten die al sinds de oudheid aan kurkuma worden toegeschreven.' ss