De oester als superfood

In het Zeeuwse dorp Bruinisse, waar de wind altijd naar zout en zee ruikt, woonde Lena — een huisarts op leeftijd die nog elke ochtend met haar rubberlaarzen het slik in trok. Niet om te werken, maar om oesters te rapen. Geen luxeproduct voor haar, geen feesthapje.

Voor Lena waren oesters een gewoonte. Haar persoonlijke medicijn, zoals ze het noemde.

“Ik ben 72,” zei ze tegen de jonge journalist die haar kwam interviewen. “En ik gebruik geen supplementen. Nooit nodig gehad.”

De jongen lachte wat ongemakkelijk. “En dat komt… door oesters?”

Lena knikte. “De Japanse. Die groeien hier voor de kust. Crassostrea gigas. Misschien ken je ze als ‘invasieve exoot’. Maar voor mij zijn het juweeltjes van de natuur.”

Ze haalde een emmertje omhoog uit het water, waar de oesters als glinsterende amuletten in lagen. “Kijk,” zei ze. “Oesters bevatten per gram veel meer zink dan

rundvlees. Ze zitten ook boordevol vitamine B12, selenium, ijzer en jodium. En ze bevatten zelfs een antioxidant die mogelijk hersencellen beschermt — DHMBA, heet dat.”

Ze keek de journalist aan, die nu oprecht geïnteresseerd leek.

“Wat ik eet, wordt nu ook ondersteund door onderzoek,” ging Lena verder. “Wist je dat oesters tot ruim 1000% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid zink kunnen bevatten? En dat ze vol zitten met omega-3 vetzuren zoals EPA en DHA? Alles in een mooie, natuurlijke balans met koper, ijzer, selenium en jodium. En het lichaam neemt die mineralen nog beter op dan uit supplementen ook.”

“Je vindt dit niet in een potje,” zei Lena. “Wat de natuur hier verpakt in één schelp, daar kan geen fabrikant tegenop.”

Ze vertelde hoe ze zich al jaren energiek voelde, hoe haar concentratie scherp bleef, en hoe ze zelden ziek was. “Dat komt niet van yoga of smoothies,” grapte ze. “Dat komt van oesters. Eén van de weinige echte superfoods.”

De journalist fronste. “Zijn er dan geen risico’s?” “Natuurlijk wel,” zei Lena. “Je moet ze goed schoonmaken. En in de zomermaanden, als het water warmer is, kun je ze beter koken dan rauw eten — vanwege Vibrio-bacteriën.”

Ze wees op haar notitieboekje, waarin ze haar kooktijden had genoteerd alsof het recepten waren voor gezondheid. Minstens 63°C voor 15 seconden om micro-organismen te doden nadat ze openen. Oesters die dicht blijven wegdoen. “En rauw eten? Alleen als je gezond bent.”

Daarnaast hield Lena zich aan een strikte limiet: maximaal 12 oesters per dag, en dat hooguit twee keer per week.

“Meer heb je ook niet nodig,” zei ze. “Te veel zink kan je koper- en ijzerbalans verstoren. En je wilt ook geen cadmium ophopen, al worden de oesters hier gelukkig regelmatig getest en blijven de waarden meestal netjes binnen de normen.”

De journalist keek haar nu met bewondering aan. “U lijkt er in elk geval geen kwaad van te ondervinden,” zei hij glimlachend.

Ze keek naar de glinsterende schelpen in haar emmer, alsof ze naar een oud geheim keek. Geen hype. Geen detox. Gewoon oervoedsel.

Aan het eind van het interview keek de journalist haar nog steeds verbaasd aan. “Dus… oesters als superfood?”

Lena glimlachte en haalde een schelp tevoorschijn. In het parelmoer had ze één woord gekrast:

Evenwicht. “Als ik het zeg,” zei ze, “ben ik een oude vrouw met modder aan mijn laarzen. Maar als de wetenschap het zegt — dan is het ineens revolutionair. Kies maar.”

Toen ze terugliepen naar het dorp, stak de wind op. De zee bewoog. De wereld van voeding ook. Maar onder het oppervlak lagen ze stil te wachten: de oesters. Krachtig. Eerlijk. En klaar om ontdekt te worden.

Wil je zelf ervaren waarom oesters met recht een superfood genoemd worden? Kom dan naar de Oesterthemaduik op 7 september. Een unieke kans om met eigen ogen en handen te ontdekken hoe voedzaam, smaakvol en bijzonder deze schelpdieren zijn — van het rapen tot het proeven.

Ontdek meer

Dit document maakt deel uit van onze casestudy over AI-gestuurde contentcreatie. Ontdek het volledige verhaal over strategieën, tools en resultaten.

🔗 Lees de volledige casestudy op onze website