

## **Vers, verwerkt, biologisch, wat moet ik kiezen? En hoe zit het met nitraat?**

### **Groenten uit blik, pot of diepvries is toch minder goed dan verse groenten?**

Vaak wordt gedacht dat groenten uit blik, pot of diepvries weinig vitaminen en mineralen bevatten. Dit is niet waar. Ook groenten uit blik, pot of diepvries bevatten veel vezels, vitaminen en mineralen. Net als verse groenten leveren ze dus veel voedingsstoffen die we nodig hebben.

### **Hoe komt het dat groenten uit blik, pot of diepvries toch veel voedingsstoffen bevatten ?**

Tijdens het transport, de opslag en de bereiding van groenten loopt de waarde van bepaalde gevoelige voedingsstoffen (maar lang niet van alle) enigszins terug. Hoeveel dit terugloopt verschilt per voedingsstof en per groente. Omdat de groenten voor blik, pot of diepvries binnen enkele uren na de oogst verwerkt worden is de opslagtijd van verwerkte groenten minimaal. Bovendien worden ze vaak dicht bij de plek waar ze geoogst worden verwerkt, waardoor er geen lange transporten nodig zijn. Als de groenten eenmaal verwerkt zijn (glas, pot of diepgevroren), blijft het gehalte aan voedingsstoffen vrijwel stabiel. .

### **Waarom zou je groente uit blik, pot of diepvries gebruiken ?**

Doordat groenten uit blik, pot of diepvries net als verse groente veel vezels, vitaminen en mineralen bevatten zijn ze een prima vervanging voor verse groenten. Maar bovendien :

1. Groenten uit blik, pot of diepvries zijn snel klaar en makkelijk te gebruiken. Diepvriesgroente kun je in een paar minuten koken of in de magnetron klaarmaken. Groente uit blik of pot hoeft alleen maar te worden opgewarmd.
2. Groenten uit blik, pot of diepvries is al schoongemaakt. Dit scheelt tijd en afval.
3. Groenten uit blik, pot of diepvries worden op een zeer hygiënische manier bereid en verpakt. De eisen die hieraan worden gesteld zijn streng.
4. Vooral groenten uit blik of pot zijn lang houdbaar. Groenten uit de diepvries zijn weliswaar lang, maar toch iets minder lang houdbaar dan groenten uit blik of pot.
5. Als verse groenten duur zijn dan zijn groenten uit blik, pot of diepvries niet alleen een gezond alternatief maar vaak ook een goed betaalbaar alternatief.
6. Groenten uit blik, pot of diepvries zijn het hele jaar door goed verkrijgbaar en er is veel keus, waardoor je veel kunt variëren.

### **Zijn 'biologische' groenten niet beter dan 'gewone' groenten ?**

Uit onderzoek is tot nu toe niet gebleken dat biologische groenten meer vezels, vitaminen en mineralen bevatten. Er kunnen echter wel andere redenen zijn waarom mensen kiezen voor biologische groenten, zoals smaak en milieu-aspecten.

### **Hoe moet ik omgaan met nitraatrijke groente?**

Nitraat is een stof die van nature in groente voorkomt. Door het bewaren en bereiden van groente wordt nitraat deels omgezet in nitriet. Nitriet kan in bepaalde gevallen, met name bij hele jonge kinderen en kwetsbare mensen, aanleiding geven tot ademhalingsproblemen. Het advies is dan ook om niet vaker dan 2 keer per week nitraatrijke groente te eten. Nitraatrijke groenten zijn: alle soorten sla, spinazie, bleekselderij, andijvie, chinese kool, koolrabi, paksoi, rode bieten en spitskool. Omdat tijdens het bewaren de hoeveelheid nitriet toeneemt kunt u deze groente beter niet langer dan 2 dagen in de koelkast bewaren. Laat eventuele restjes nitraatrijke groente snel afkoelen en bewaar ze maximaal 2 dagen in de koelkast. Warm restjes nitraatrijke groente nooit vaker dan éénmaal op. Nitraatrijke groente kan, wanneer het samen met vis, schaal- of schelpdieren wordt gegeten, in het lichaam kankerverwekkende nitrosaminen vormen. Het is daarom beter om deze producten niet te combineren.