

Louis Pasteurlaan 6
2719 ZZ Zoetermeer
Postbus 7122
2720 AG Zoetermeer

T +31 (0)79 347 03 03
F +31 (0)79 347 05 05
E info@groentenfruitbureau.nl
I www.groentenfruitbureau.nl

Rabobank 15.21.01.929
BTW NL 0356.05.620.B.0
KvK 41152253

Persbericht

31 maart 2010



Groenten in diepvries, glas of blik boordevol vitamines door snelle verwerking

Uit onderzoek van het Britse Instituut voor Voedselonderzoek blijkt dat verwerkte groenten soms meer voedingsstoffen bevatten dan verse groenten. Verwerkte groenten hoeven vaak alleen nog maar even te worden opgewarmd. Groenten in diepvries, glas of blik zijn vaak niet meer dan vijf uur onderweg. Ze maken het gemakkelijk om de aanbeveling van 2x2 (2 ons groenten en 2 keer fruit) per dag te halen. Verse groenten worden thuis namelijk nog al eens te lang bewaard. Overigens leveren groenten, of ze nu vers zijn of verwerkt veel belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen.

Groenten uit diepvries, glas of blikverpakkingen, worden direct na de oogst verwerkt, zodat de voedingsstoffen optimaal behouden blijven. Uit het Britse onderzoek naar verschillen in voedingsstoffen tussen diepvriesgroenten en verse groenten blijkt onder andere dat sperziebonen 16 dagen na de oogst 55% van de oorspronkelijke vitamines bevatten. Bij broccoli en bloemkool is dat 75%.

Gemiddeld zijn verse groenten in de winkel 9 dagen 'oud'. De meeste mensen denken echter dat ze slechts 4 dagen oud zijn. Als de groenten na aankoop nog even in de groentelade liggen, kan de tijd tussen oogst en consumptie oplopen tot wel 2 weken. In die tijd gaan voedingsstoffen, zoals vitamines, verloren.

Ondanks de verliezen bij bewaren leveren groenten belangrijke vitamines, mineralen en andere voedingsstoffen. Uit talloos wetenschappelijk onderzoek blijkt dat het eten van voldoende groenten en fruit veel goeds biedt voor de gezondheid. In een gezonde voeding hoort daarom minstens 2 ons groenten per dag.

Voor informatie over verwerkte groenten, tips en recepten: www.verwerktegroenten.nl

GroentenFruit Bureau

GroentenFruit Bureau is het marketing-communicatiebureau voor en namens de Nederlandse groente- en fruitsector. Het doel is om met gerichte campagnes de consumptie van groenten en fruit in binnen- en buitenland te stimuleren en van een sterk imago te voorzien. GroentenFruit Bureau wil een concrete bijdrage leveren aan de volksgezondheid door het stimuleren van de consumptie van de dagelijkse norm '2 ons groenten en 2 keer fruit'.