



*In dit nummer:
Diëtistenmiddagen groot succes*

Gezonde gemaksgroente

"Goed zout" draagt bij aan betere bloeddruk

HAK Groente Instituut en WUR

Biologisch niet gezonder

Invloed eerste fruit- en groentehapjes op smaakvoorkeur

Wist-je-dat.....

Recept: Taartje met rode kool, hazelnoot en feta

Diëtistenmiddagen

groot succes

Deze nazomer heeft het HAK Groente Instituut drie diëtistenmiddagen gehouden. Tijdens deze middagen stonden een rondleiding in de HAK-fabriek én een kookworkshop centraal. Uit de evaluatie blijkt dat

de aanwezigen (zeer) positief zijn over deze middag. Niet alleen vonden men het interessant om de fabriek te bezoeken, tevens is de workshop als zeer inspirerend ervaren. Wil je komend jaar ook een kijkje nemen in de keuken van

HAK? Stuur dan een e-mail naar info@hagroente-instituut.nl en we houden je op de hoogte van de diëtistenmiddagen in 2011 (je krijgt er 3 studiepunten voor).



Gezonde Gemaksgroente

De Consumentenbond heeft negen populaire soorten verwerkte groenten (glas, blik of diepvries) onderzocht op tien voedingsstoffen. De resultaten zijn vergeleken met gegevens van verse groenten uit de Nevotabel. De test maakt duidelijk dat er slechts kleine verschillen zijn in het gehalte aan vitamines en mineralen tussen verse groenten en die uit glas, blik of diepvries.

Vitamine C en foliumzuur

De Consumentenbond heeft de

groenten geanalyseerd op tien voedingsstoffen: de belangrijkste vitamines en mineralen en voedingsvezels. Vitamine C en foliumzuur zijn van alle vitamines het gevoeligst voor hitte. Groenten in glas of blik worden sterker verhit dan als je ze zelf kookt. Maar opvallend genoeg geldt niet voor alle merken glas- en blikgroenten dat de gehalten aan vitamine C en foliumzuur veel lager zijn. Alleen in rode kool, worteltjes en doperwt zit minder vitamine C dan gemiddeld bij gekookte verse groente. Sperziebonen in glas of blik bevatten echter structureel meer vitamine C dan gekookte

boontjes uit de Nevotabel. De hoeveelheid foliumzuur is alleen lager bij sperziebonen en worteltjes.

Conclusie Consumentenbond

Groenten bevatten allemaal hun eigen arsenaal aan vitamines en mineralen. Dus groente eten moet, en bovendien afwisselende soorten. Alles beter dan alleen een kant-en-klare pizza.

Bron: Gezondgids, Consumentenbond

"Goed zout" draagt bij aan betere bloeddruk

Het verhogen van de inname van 'goede' kaliumzouten kan een belangrijke bijdrage leveren aan het verbeteren van de bloeddruk in de bevolking. Dat stellen onderzoekers van Wageningen UR en Unilever in een studie waarin de consumptie van kalium in 21 landen is onderzocht, waaronder de VS, China, Nieuw Zeeland, Duitsland en Nederland.

Kalium

De inname van kalium varieerde van 1,7 tot 3,7 g per dag. Deze inname is beduidend lager dan de 4,7 g per dag, die wordt aanbevolen gebaseerd op de positieve gezondheidseffecten bij dit niveau van inname. Een toename van de huidige kaliuminname in de verschillende landen tot de aanbevolen hoeveelheid zou de systolische bloeddruk in de bevolking met 1,7 tot 3,2 mm Hg kunnen verlagen. Dit komt overeen met de verlaging die zou optreden wanneer de consument 4 g minder zout per dag zou binnenkrijgen. Zowel de inname van kalium als natrium zijn dus van belang voor de preventie van hoge bloeddruk.

Groenten en fruit

Groenten en fruit zijn rijk aan kalium. Gemiddeld bevatten groenten 249 mg kalium per 100 gram en fruit 179 mg per 100 gram. Een daginname van 200 gram groenten en 2 stuks fruit levert circa 35% van de huidige kaliuminname en 20% van de aanbevolen inname.

Link naar inleiding artikel: <http://archinte.ama-assn.org/cgi/content/extract/170/16/1501>



HAK Groente Instituut en WUR

In de maanden april, mei en juni hebben vier groepen 2e jaars studenten Bedrijfs- en Consumentenwetenschappen aan de Wageningen Universiteit onderzoek gedaan, in opdracht van het HAK Groente Instituut, naar roerbakgroenten, wortelen, spinazie en broccoli. Vanuit het HAK Groente Instituut kwam de vraag om te onderzoeken hoe consumenten thuis groenten bereiden, omdat hier zo goed als geen gegevens over zijn. In het kader van onderzoeksavonden Voedselvraagstukken en Research Topics on Food and Society hebben de studenten onderzocht 'hoe consumenten thuis groenten bereiden'. Door observatie, interviews en laboratoriumonderzoek. Er zijn 20 interviews gehouden en 20 observaties verricht. Dit geeft geen representatief beeld, maar is slechts indicatief hoe consumenten groenten bereiden.

De belangrijkste bevindingen: weinig respondenten voegen zout toe aan de broccoli tijdens de bereiding. De respondenten die wel zout toevoegen, geven aan dit te doen voor de smaak. Dit geldt ook voor de andere toevoegingen, zoals kaas en sausjes.

Het overgrote deel van de respondenten bereidt spinazie, uit de pot en uit diepvries, in een pan op het vuur. De respondenten voegen tijdens het bereiden van de diepvries spinazie vaker en meer zout toe dan bij de pot spinazie.

Wist je dat

- je bij slinkende groenten het zout pas na het slinken toevoegt, je ziet dan pas hoeveel groente het werkelijk is.
- groentenat dat tijdens het smoren overblijft een lekker en mager sausje is voor bij je aardappelen.
- groenten als sla en broccoli eigenlijk een negatief caloriesaldo opleveren? Het kost je lijf meer energie om de sla te verbranden dan dat het je lichaam oplevert!
- een afwisseling van vijf tot zes soorten groenten voldoende is om alle voedingsstoffen te leveren?

Biologisch niet gezonder

Demissionair minister Verburg heeft recent een brief naar de Tweede kamer gestuurd naar aanleiding van het rapport van de Gezondheidsraad "Biologisch gezonder". In deze brief staat dat de Gezondheidsraad op basis van een uitgebreid literatuuronderzoek concludeert dat er geen wetenschappelijk aantoonbare verschillen zijn in de voedingskundige kwaliteit en de gezondheidseffecten tussen regulier en biologisch geteelde gewassen.

In het rapport van de Gezondheidsraad zijn de gangbare voedingsmiddelen geanalyseerd. Hieruit bleek dat er van de bijna 92.000 gevonden artikelen vanaf 1958 uiteindelijk slechts 11 publicaties door de selectie heen kwamen. Die bleken bovendien zeer heterogeen wat betreft onderzoeksopzet, inneming van voedingsmiddelen en gezondheidsindicatoren (meestal een bepaalde maat voor antioxidant-activiteit). Tezamen bieden ze naar het oordeel van de onderzoekers geen onderbouwing voor de stelling dat 'biologisch gezonder is'.

Link naar kamerbrief:

http://www.minlnv.nl/portal/page?_pageid=116,1640321&_dad=portal&_schema=PORTAL&p_file_id=2001555

Taartje met rodekool, hazelnoot en feta

Een heerlijk recept dat tijdens de diëtistenmiddagen een topper was!

- 5 plakjes hartige taartdeeg
- 1 pot rode kool met cranberry
- 1 zakje hazelnooten (40 gram), grof gehakt
- 100 gram feta
- 2 eieren

Verhit de oven voor op 175 °C. Bekleed een bakvorm met het deeg. Meng de rodekool met 2 geklutste eieren. Verdeel over de vorm. Verbrokkel de feta en de hazelnooten erover. Zet 35 minuten in de oven tot de feta een beetje bruin wordt.

Voedingswaarde, 1/4 taart:

532 kcal, 14 g eiwit, 40 g vet waarvan 16 g verzadigd, 31 g koolhydraten, 4 g vezel

Voedingswaarde, hapje 1/16 taart:

133 kcal, 4 g eiwit, 10 g vet waarvan 4 g verzadigd, 10 g koolhydraten, 0 g vezel



Voor meer inspirerende, groenterijke recepten: kijk op www.hagroente-instituut.nl