



*In dit nummer:
Rauwe én bewerkte
groenten en fruit
beschermen tegen
hartinfarct*

*Jury Jaarprijs Voedings-
centrum 2010 over HAK
0% toegevoegd zout*

*"Groente gaat het
helemaal worden de
komende 5 jaar"*

10 populairste groenten

*Recept: HAK
Appelmoescake*

Rauwe én bewerkte groenten en fruit beschermen tegen hartinfarct

Het eten van rauwe én bewerkte groenten en fruit verlaagt de kans op een hartinfarct. Dat concludeert ir. Linda Oude Griep samen met onderzoekers van de Wageningen Universiteit en het RIVM op basis van onderzoek onder ruim 20.000 Nederlanders tussen 20 en 65 jaar die 10 jaar zijn gevolgd. Het onderzoek is onlangs gepubliceerd in het [wetenschappelijke tijdschrift PloS ONE](#).

In het onderzoek is de voeding en leefstijl van de deelnemers in kaart gebracht. Deelnemers die veel groenten en fruit eten, blijken minder kans te hebben op een hartinfarct. Linda Oude Griep: 'Mensen die veel rauwe en bewerkte groenten eten (> 475 g/dag), hebben 34% minder kans op een hartinfarct vergeleken met mensen die weinig groenten en fruit eten (≤ 241 g/dag)'.

Voor het eerst effect van rauwe én bewerkte groenten en fruit onderzocht 'Het was al bekend dat groenten en fruit beschermen tegen hart- en vaatziekten. Tot nu toe was het echter onduidelijk in hoeverre dit effect wordt veroorzaakt door rauwe en bewerkte groenten. Voor het eerst is aangetoond dat zowel rauwe als ook bewerkte groenten en fruit bijdragen aan het verlagen van het risico. Wel is de bijdrage van rauwe groenten en fruit iets gunstiger dan die van bewerkte groenten en fruit'.

Waarom 'bewerkt' ook gunstig?

Groenten en fruit zijn rijk aan vitamines, mineralen en voedingsvezels. Door koken gaan wateroplosbare vitamines verloren maar andere stoffen komen weer



beter beschikbaar zoals bijvoorbeeld de bioactieve stoffen beta-caroteen en lycopene. Voorbeelden van bewerkte groenten en fruit zijn (thuis) gekookte groenten zoals worteltjes maar ook tomatensaus, appelmoes en sappen. In het onderzoek is geen onderscheid gemaakt tussen thuis gekookte groenten en groenten uit glas, diepvries of blik.

Advies groenten en fruit

Zou je mensen, die geen bewerkte groenten en fruit eten, nu kunnen adviseren dat wel te gaan doen? Linda Oude Griep: 'Dit is voor het eerst dat er in onderzoek een onderscheid is gemaakt tussen rauwe en bewerkte groenten. Hieraan kunnen dan ook nog geen harde conclusies worden verbonden. Het onderzoek ondersteunt wel het algemene advies om minimaal 2 ons groenten en 2 stuks fruit per dag te eten.'

Bepaalde soorten extra gezond?

Of bepaalde soorten groenten en fruit extra bijdragen aan een verlaagd risico op hartinfarcten is Linda Oude Griep nog aan het onderzoeken. Tevens gaat ze na in hoeverre variatie in consumptie van diverse soorten groenten en fruit van belang is. Wij kijken uit naar de resultaten!

Jury Jaarprijs Voedingscentrum 2010 over HAK 0% toegevoegd zout

HAK was één van de vier genomineerden voor de Jaarprijs Voedingscentrum 2010. De jury van de Jaarprijs heeft aangegeven dat ze het goed vinden dat consumenten door de nieuwe range zelf de keuze hebben of ze wel of geen zout toevoegen. De brede range van acht producten, te weten doperwten, sperziebonen, doperwtjes met worteltjes, gesneden bladspinazie, rode kool met stukjes, rode bieten, Hollandse bruine bonen en witte bonen in tomatensaus, zorgt voor keuzemogelijkheden en genoeg variatie. HAK 0% toegevoegd zout draagt bij aan de stimulering van de groenteconsumptie en de vermindering van de dagelijkse zoutconsumptie. Aandachtspunt volgens de jury is de plaatsing in het schap in de supermarkt. Het product is nu te vinden in het schap 'Dieetvoeding'. De jury vindt een brede beschikbaarheid en zichtbaarheid beter gewaarborgd als de producten worden geplaatst tussen de reguliere producten. Dit verlaagt de drempel voor de consument.



"Groente gaat het helemaal worden de komende 5 jaar"

Deze uitspraak komt van trendwatcher Hans Steenbergen, directeur Shoot My Food, tijdens het jubileumcongres van het Voedingscentrum. In het Shoot My Food het Food Inspiration Jaarboek 2011 staat onder andere als belangrijke trend dat de nieuwe Nederlandse Menukaart gerechten biedt waarbij 80 procent uit groente bestaat en 20% uit vlees of vis. Goed voor de portemonnee en onze planeet.

Bron: [Voedingscentrum](#) en [Eventbranche](#)



"Spruiten nummer 1"

De 10 populairste wintergroenten

Vroeger at men in deze tijd van het jaar alleen wintergroente. Tegenwoordig wordt veel groente in kassen verbouwd; het weer en de seizoenen spelen een rol meer. Ook komt er steeds meer groente uit het buitenland. Zo heb je het hele jaar door een rijke keuze. Is het dan nog wel nodig om te kiezen voor wintergroente? Ja! Er gaat niets boven een lekkere stamppot of een pan erwtensoepp en daarbij: wintergroente is goed voor het milieu en barst van de vitamines en mineralen.

Nederland importeert elk jaar ongeveer 1,2 miljard kilo groente en fruit en exporteert ongeveer het dubbele. Het is soms moeilijk te begrijpen hoe de handel werkt. Zo wordt het grootste deel van 'onze' in de kas gekweekte frambozen geëxporteerd naar Rusland. Een ding is zeker: voordat de meeste groentesoorten op je bord liggen is er heel wat energie in gestoken. Die energie zit met name in de teelt en het vervoer. De hoeveelheid energie die nodig is per kilogram groente verschilt per soort en seizoen. Het maakt namelijk veel uit of groente van de akker of uit een verwarmde kas komt. En of het met het vliegtuig is ingevlogen of is vervoerd per boot of vrachtwagen. Je kunt dus beter kiezen voor een biologische winterpeen uit de polder, dan voor sperziebonen uit Kenia.

Wintergroente

Wintergroente wordt verbouwd in Nederland, op de volle grond. Groentesoorten, zoals pastinaak, knolselderij en boerenkool kunnen prima groeien bij lage temperatuur. Sterker nog: boerenkool is lekkerder als de vorst eroverheen is geweest. Dat is geen fabel. Er gebeurt namelijk iets in planten als de temperatuur daalt: ze slaan meer suikers op en dat beïnvloedt de smaak. En het mooie is, hoe kouder het wordt, hoe meer suikers worden opgeslagen. Wie hunkert naar een boerenkoolstamppot en te ongeduldig is om per nachtvorst te wachten, kan een vers geplukte stronk in de diepvries leggen. De cellen in de boerenkool leven nog wel een tijdje door en gedragen zich nog even alsof ze buiten in de

volle grond met vrieskou geconfronteerd worden. Maar erg lang duurt dat helaas niet. De plant is immers los van zijn wortels en kan geen voedingsstoffen meer aanvoeren. Het heeft dus geen zin om een zak gesneden boerenkool eerst een nachtje in de vriezer te leggen.

Vitaminebommetjes

Wintergroenten zijn zeer rijk aan vitamines: een portie gekookte spruitjes (200 gram) bevat ruim twee-en-een-half keer zo veel vitamine C als een sinaasappel. Spruitjes zijn dé vitamine-C bommetjes in de winter.

Top 10 wintergroente

Ook andere wintergroenten zijn rijk aan vitamines. Het Vitamine Informatie Bureau stelde een top 10 samen met wintergroente die goed zijn voor het milieu én rijk zijn aan vitamines en mineralen.

1. Spruiten - Spruitjes zijn de meest vitaminerijke wintergroente en zijn rijk aan vitamine B6, foliumzuur, vitamine C en kalium.
2. Boerenkool - Boerenkool bevat bijna alle vitamines en mineralen en is vooral rijk aan (pro)vitamine A, B2, B6, C, foliumzuur en calcium.
3. Winterpostelein - Rijk aan (pro)vitamine A, foliumzuur, kalium, calcium, ijzer en magnesium
4. Groene kool - Groene kool bevat relatief veel vitamine B1, B2, foliumzuur en vitamine C.
5. Knolselderij - Knolselderij bevat relatief veel vitamines B6, foliumzuur, ijzer en kalium.
6. Koolraap - Koolraap bevat met name vitamine C en calcium.
7. Pastinaak - Pastinaak bevat vitamine B1, B3, magnesium.
8. Prei - Bevat met name vitamine B6 en foliumzuur.
9. Zuurkool - Bevat vitamine B6, vitamine C en calcium.
10. Winterwortel - Wortelen zijn met name zeer rijk aan (pro)vitamine A.

Wil je alles weten over vitamines en mineralen? Kijk op de website van het Vitamine Informatie Bureau: www.vitamine-info.nl



HAK Appelmoescake

Bereidingstijd: 5 minuten
Baktijd: 45 minuten

- 1 potje 370 ml. HAK Appelmoes
- 150 gram boter
- 250 gram bloem
- 200 gram lichte basterdsuiker
- 2 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder

Verhit de oven voor op 175 C. Smelt de boter in een kommetje (1 minuut in de magnetron) en roer de appelmoes er door. Meng bloem, basterdsuiker, kaneel en bakpoeder goed door elkaar. Meng het siliconenbaksel met de appelmoesboter. Roer snel door elkaar en vul een ingevette cakevorm of siliconenbakvorm. Bak de cake in 45-50 minuten. Check met een satéprikker: als deze er droog uitkomt is de cake gaar.

Variatie 1: Vervang de helft van het meel door volkorenmeel
Variatie 2: Vervang de boter door 120 g rijstolie en 30 g water

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