



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschooll kinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groei-kracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groei-kracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groei-kracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groei-kracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschooll kinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschatting
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschooll kinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje HAK olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje HAK olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje HAK olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje HAK olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium

De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten

Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschatting
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje HAK olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoollkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.

Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

- 1 potje HAK wortelen 350 g
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

- 1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
- 1 scheutje olijfolie
- 3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
- 1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschooll kinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpatsers. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast en zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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



*In dit nummer:
Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie*

Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

HAK Bruine bonenactie succesvol

Recept: Voor bij het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met komijn

Kinderen onderschatten hun groenteconsumptie

Uit een onderzoek van het Productschap Tuinbouw onder basisschoolkinderen en ouders, blijkt dat lang niet alle kinderen en ouders op de hoogte zijn van de aanbeveling om iedere dag 150 gram groente te eten. Ook schatten vrijwel alle kinderen hun eigen groenteconsumptie veel hoger in dan deze in werkelijkheid is.

Lekker
Vrijwel alle kinderen weten dat groenten en fruit gezond zijn. Op de vraag of ze groenten lekker vinden, zegt 40% van de kinderen volmondig 'ja'. 57% vindt sommige groenten wel en sommige soorten niet lekker. Bij de meeste kinderen (44%) is komkommer de favoriete groente, gevolgd door spinazie, sla, bloemkool en worteltjes.

Aanbevelingen
De aanbevelingen voor de fruit- en groenteconsumptie blijken niet bij alle kinderen bekend te zijn: iets meer dan de helft van de kinderen weet dat twee stuks fruit de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid is en tweederde van de kinderen weet dat je elke dag groente moet eten. Van de ondervraagde ouders denkt een derde dat de aanbevolen hoeveelheid groente voor kinderen 100 gram per dag is, in plaats van 150 gram.

Overschating
De meeste kinderen, denken dat ze genoeg (48%) of zelfs (heel) veel (44%) groenten eten. In de praktijk blijkt echter dat slechts een derde (34%) van de kinderen elke dag

groente eet, en nog eens een kwart doet dat zes dagen per week. 91% van de kinderen krijgt iedere dag een warme maaltijd. Aan de richtlijn van 150 gram groenten per dag komen ze niet. Uit navraag bleek dat de kinderen gemiddeld circa 1,7 opscheplepels groenten per dag eten bij de warme maaltijd, wat overeen komt met ca. 85 gram groente.

Tussendoor
Meer dan de helft (56%) van de kinderen eet, naast de maaltijden, ook groenten als tussendoortje, bijvoorbeeld voor de maaltijd, of bij het sporten. 17% van de kinderen neemt (soms) groenten mee naar school voor in de pauze. Dit komt dus bij de hoeveelheid groente die tijdens de maaltijden wordt gegeten.



Onderzoek
Bovenstaande gegevens zijn afkomstig uit het onderzoek 'Meer fruit en groenten eten op school is lekker en gezond', van het Productschap Tuinbouw (www.tuinbouw.nl). Dit werd in november 2010 uitgevoerd als 0-meting voor het EU-Schoolfruitproject. Er werden 670 kinderen uit de bovenbouw van 17 basisscholen, en 400 ouders met kinderen op de basisschool ondervraagd.



Richtlijnen Voedselkeuze 2011: Wijzigingen t.a.v. groente

In de [Richtlijnen Voedselkeuze](#) zijn de indelingscriteria aangepast door een onafhankelijke wetenschappelijke commissie op basis van de meest recente wetenschappelijke en praktische inzichten. Bij groente is het criterium voor natrium aangepast én zijn groente en fruit één categorie geworden. Peulvruchten stonden in de vorige versie nog bij de groep 'aardappelen, pasta en rijst'. In de nieuwe versie is het een aparte groep.

Natrium
De voedingskundige criteria voor de 'middenweg'-producten van het Voedingscentrum komen overeen met de criteria van Ik Kies Bewust voor gebruik van het logo. Voor de zomergroenten (zoals spinazie, doperwten, sperziebonen, worteltjes) van HAK houdt dit in dat ze allemaal voldoen aan de gestelde criteria. De rode koolvarianten bevatten nog 210 tot 310 mg Na per 100 gram aangezien het hier wat gecompliceerder ligt om de juiste smaakbalans van rode kool te vinden. Stimulering van de groenteconsumptie heeft voorrang boven beperking van

de natriumname en daarom worden glas- en blikgroenten tot de categorie 'voorkeur'-producten van het Voedingscentrum gerekend.

Peulvruchten
Voor peulvruchten heeft het Voedingscentrum een aparte groep gemaakt. Bij Ik Kies Bewust behoren peulvruchten tot de categorie 'bewerkt groenten en fruit'. De bruine bonen en linzen van HAK voldoen aan de 'middenweg'-criteria en daarmee aan de criteria van Ik Kies Bewust. De HAK bruine bonen "zonder toegevoegd zout" voldoet aan de 'voorkeur'-criteria van het Voedingscentrum.

Bonen, erwten, linzen en de rest: peulvruchten a gogo

'De schlemielen van de keuken, dat zijn ze: peulvruchten. Bonen en erwten hebben een geringe reputatie, er wordt op neergekeken en dus komen ze maar weinig op tafel. Terwijl ze toch uitermate lekker zijn. Daarbij blijken ze zeer gezond, kunnen ze vlees grotendeels vervangen en zijn ze duurzaam in teelt en transport.'

Bovenstaande alinea is afkomstig uit een artikel over peulvruchten van culinair journalist Onno Kleijn, dat begin maart jl. 2 pagina's van de Volkskrant vulde. In het artikel gaat hij in op allerlei bekende en minder bekende aspecten van peulvruchten: waar komen ze vandaan, welke soorten zijn er, kunnen peulvruchten vlees en/of groenten vervangen, duurzaamheidsaspecten, flatulentie, reputatie en bereidingswijze komen aan de orde.

Een [veelzijdig artikel](#) dat het lezen waard is, zeker voor hen die op culinair gebied meer met peulvruchten willen doen dan alleen chili con carne bereiden.



HAK Bruine bonenactie succesvol

Bruine bonen zijn ware krachtpaters. Ze zijn rijk aan eiwit, voedingsvezels, foliumzuur, ijzer en kalium. Niet voor niets worden bruine bonen gebruikt in diëten om bijvoorbeeld af te vallen of gebruikt als vleesvervangers.

De bruine boon dreigt echter vergeten te worden en dat terwijl de bruine boon kracht heeft: voedingskracht, variatiekracht en groeikracht! Om dat laatste te laten zien heeft HAK een bruine bonenwedstrijd uitgezet. Een pakket voor het kweken van een stekje kon worden aangevraagd en degene met de hoogste bruine bonenplant won een reis naar de wolken (luchtballonvaart).

In totaal waren er 34.000 deelnemers, merendeels kinderen, die zelf hebben ervaren welke groeikracht een bruine boon bezit door het kweken van een bruine bonenplant met behulp van het pakket.



Voor aan het Paasontbijt: Wortelbrood met Tijn en Bietenbrood met Komijn

Wortelbrood met tijn

1 potje HAK wortelen 350 g
1 scheutje HAK olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl gedroogde tijn

Leeg het potje wortelen in de broodbakmachine en voeg olijfolie en tijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Opmerking: voeg eventueel een theelepeltje paprikapoeder toe om de kleur wat op te peppen.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.



Bietenbrood met komijn

1 potje HAK bietjes fijn selectie (330 g, waarvan 180 g bietjes, rest vocht)
1 scheutje olijfolie
3,5 bekertje witte broodmix (475 g)
1-2 tl komijnzaad

Leeg het potje bieten met vocht in de broodbakmachine en voeg olijfolie en komijn toe. Voeg de broodmix toe en stel de broodbakmachine in op het maken van deeg. (ongeveer 1 uur 40). Haal het deeg uit de broodbakmachine en kneed het nog even door. Vorm er een broodje van en leg het deeg op een bebloemde bakplaat. Verdeel wat meel of extra komijnzaad over het deeg. Snijd met een mes het deeg overdwars in. Leg een schone theedoek over het deeg en laat een half uur rijzen. Verwarm de oven voor op 200°C. Schuif het brood de oven in en laat het in 40-45 minuten bruin en gaar bakken.

Voedingswaarde: als gewoon wit brood.

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