



In dit nummer:

- **Kinderen eten nog steeds te weinig groente en fruit**
- **Groente- en fruitconsumptie in Europa**
- **Meer groente eten verlaagt risico op borstkanker**
- **Peulvruchten onder de loep**
- **Waar of niet waar?**
- **Voedselverspilling te lijf**
- **Nieuws uit de keuken van HAK**
- **Recept: Wraps met boontjes, paprika en augurk**

Kinderen eten nog steeds te weinig groente en fruit

Nederlandse kinderen eten nog steeds te weinig groente, fruit, brood, halvarine en vis. Dit blijkt uit de eind 2011 verschenen voedselconsumptiepeiling (VCP) van het RIVM onder in totaal 3.819 deelnemers, waaronder 1.713 kinderen tussen 7 en 18 jaar. Uit de peiling blijkt dat kinderen gemiddeld 60-92 gram groenten per dag eten. Slechts 1 à 2% van de kinderen haalt de aanbevolen hoeveelheid van 150 gram per dag. Bij volwassen consumeert ca. 14 procent de aanbevolen hoeveelheid van 200 gram groenten per dag.

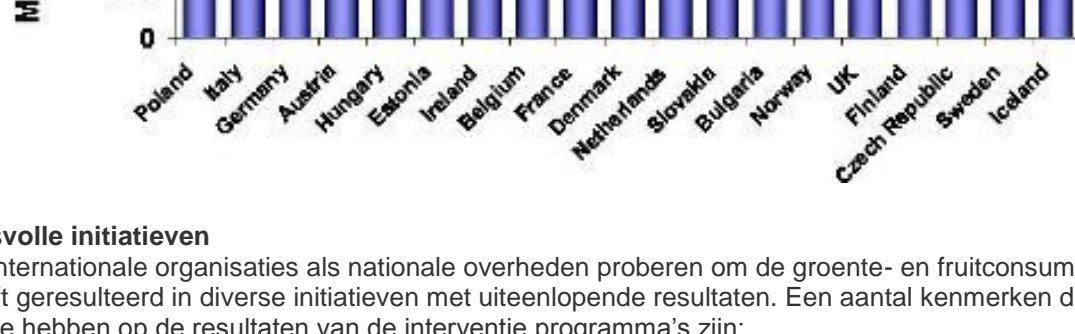
Ook de fruitaanbeveling van 150-200 gram per dagen halen de meeste kinderen niet. De consumptie blijft steken tussen 62-89 gram. Kinderen eten ook minder besmeerde boterhammen dan gezond voor ze is. Zo consumeert de helft van de jongens tussen 14 en 18 jaar minder dan 4 à 5 boterhammen per dag, terwijl er 7 worden aanbevolen. Tenslotte eet slechts 6-9% van de kinderen de aanbevolen 2 porties vis per week.



Groente- en fruitconsumptie in Europa: EUFIC Review

De meerderheid van de Europeanen weet dat een gezond voedingspatroon veel groenten en fruit moet bevatten en veel van hen denken dat zij zelf gezond eten. Maar is dit ook zo? De European Information Council (EUFIC) zette de cijfers op een rij, ging na welke factoren deze consumptie het meest beïnvloeden en welke interventies succesvol zijn. Ondanks allerlei praktische problemen die het lastig maken om verschillende databases en onderzoeken met elkaar te vergelijken komt uit deze overzichtsstudie duidelijk naar voren dat het overgrote deel van de Europeanen minder groente en fruit consumeert dan de door de WHO aanbevolen hoeveelheid van ≥ 400 g per dag.

Gemiddelde groente- en fruitconsumptie per land in gram per dag, exclusief sappen (Bron: www.eufic.org)



Succesvolle initiatieven

Zowel internationale organisaties als nationale overheden proberen om de groente- en fruitconsumptie te laten stijgen. Dit heeft geresulteerd in diverse initiatieven met uiteenlopende resultaten. Een aantal kenmerken die een positief effect lijken te hebben op de resultaten van de interventie programma's zijn:

- Strategieën die zowel aangrijpen op persoonlijke factoren zoals kennis en kunde als op de fysieke en sociale omgeving, bv. door de verkrijgbaarheid van groente en fruit en de houding ten opzichte van groente en fruit te veranderen. Niet alleen bij de primaire doelgroep van het project, maar ook bij hun sociale omgeving.
- Steun en betrokkenheid van besluitvormers en vertegenwoordigers van de doelgroep bij de planning en uitvoering van programma's om daarmee steun en medeverantwoordelijkheid te bewerkstelligen en om een aanpak te ontwikkelen die wordt geaccepteerd door de doelgroep.
- De doorlooptijd van programma's moet minimaal 12 maanden zijn.

Wil je meer lezen over deze overzichtsstudie, kijk dan op www.eufic.org

Meer groente eten verlaagt risico op borstkanker

Over de rol van groenten en fruit bij het voorkomen van borstkanker wordt al lang gedebatteerd. In Mediterrane landen, zoals Italië, worden veel verschillende soorten groenten en fruit gegeven, waardoor het makkelijker is om het effect van deze producten op borstkanker te onderzoeken.

In dit onderzoek is nagegaan wat de relatie is tussen de overall groente- en fruitconsumptie en het risico op borstkanker. Ook gingen de onderzoekers na of er iets gezegd kan worden over de relatie van verschillende typen groente en fruit op het risico op borstkanker. De Italiaanse gegevens werden verzameld in het kader van de Europese Prospectieve Studie naar Kanker (EPIC), dat ook in andere Europese landen wordt uitgevoerd. Van 31.000 vrouwen tussen de 36 en 44 jaar werden in de periode van 1993 tot 1998 gegevens verzameld over hun voedselinname, leefstijl en lichamelijke kenmerken.

Na 11,25 jaar bleken 1072 vrouwen in de onderzoeksgroep borstkanker te hebben gekregen. Uit analyse van de onderzoeksgegevens bleek, na correctie voor allerlei verstoringe variabelen (o.a. opleidingsniveau, leefstijl, rookgedrag) dat de vrouwen die het meeste groente aten het laagste risico hadden op borstkanker.

Bij vergelijking van de groep met de hoogste versus de laagste groenteconsumptie bleek dat de groep met de hoogste groenteconsumptie een 35% lager risico op borstkanker had. Inzoomend op de verschillende typen groenten bleek dat het beschermende effect het grootst was bij bladgroenten (bv. spinazie, andijvie) en vruchtgroenten (bv. komkommer, paprika). In deze studie werd geen relatie gevonden tussen fruitconsumptie en borstkanker.

De onderzoekers concluderen dat in deze Mediterrane populatie een hoge groenteconsumptie (met name van bladgroente en vruchtgroente) een beschermend effect heeft op borstkanker.

Bron: Masala G et al. *Fruit and vegetables consumption and breast cancer risk: the EPIC Italy study. Breast Cancer Res Treat. 2012 Jan 4 (Epub ahead of print)* <http://www.springerlink.com/content/u5t18610064r7879/>



Peulvruchten onder de loep

In opdracht van de branchevereniging van de Groente- en Fruitverwerkende Industrie (VIGEF) heeft marktonderzoeksbureau Trendbox een kwalitatief onderzoek uitgevoerd onder consumenten om de houding naar en gebruik van peulvruchten in kaart te brengen. Het onderzoek vond plaats in de vorm van een groepsdiscussie met 7 vrouwen tussen 25-55 jaar. Hieronder een overzicht van de belangrijkste bevindingen.

Imago

De respondenten maken onderscheid tussen traditionele peulvruchten en exotische peulvruchten. Traditionele peulvruchten zoals bruine en witte bonen, spijterwten en kapucijners, hebben een ouderwets, stoffig en goedkoop imago. Maar ook een gevoel van knusheid en warmte. Zij worden als 'wintervoedsel' gezien, niet geschikt om in andere jaargetijden te eten. Exotische peulvruchten zoals kikkererwten, kidney beans, zwarte bonen en linzen hebben een avontuurlijk, vrolijk en luxer imago en worden als voedsel voor het hele jaar door gezien.

De grootste drijfveren om peulvruchten te eten zijn dat peulvruchten worden gezien als 'gezond', ze zijn voedzaam zijn en bevatten veel vitamines en voedingsstoffen. Peulvruchten zijn veelzijdig en kunnen gecombineerd worden in allerlei gerechten. Peulvruchten uit pot of blik worden door de respondenten als 'makkelijk' ervaren. Peulvruchten kunnen heel lekker zijn en bij met name de exotische peulvruchten vindt met het leuk om te experimenteren en nieuwe smaken te ontdekken.

Aanbevelingen voor voedingsprofessionals en industrie zijn: speel in op het gebrek aan kennis bij consumenten door aan te geven welke gezondheidsvoordelen peulvruchten bieden en hoe makkelijk en veelzijdig peulvruchten zijn. Geef aan wat je met peulvruchten allemaal kunt doen. Het imago van peulvruchten zou positief kunnen worden beïnvloed door het avontuurlijke, luxere imago van de exotische peulvruchten te benadrukken. De rol van peulvruchten als vleesvervanger zou meer uitgedragen kunnen worden.

Peulvruchten worden door de respondenten ingedeeld in diverse voedingskundige categorieën: als peulvruchten (als categorie op zich), als groente als koolhydraatbron. De respondenten zien peulvruchten niet spontaan als vleesvervanger.

Barrières

De groenteste *barrières* om peulvruchten te eten het ontbreken van het 'versgevoel' en het idee dat peulvruchten minder vitamines bevatten dan groenten. Respondenten vinden dat peulvruchten een wat 'saai' smaak hebben. Om lekker gevonden te worden moeten ze worden verwerkt in een gerecht. Dit vinden sommigen 'ingewikkeld'. Voor de voedingskundigen geldt dat respondenten vaak niet weten hoe ze het moeten bereiden. Een lange bereidingstijd wordt als 'gedoe' gezien.

Drijfveren

De grootste drijfveren om peulvruchten te eten zijn dat peulvruchten worden gezien als 'gezond', ze zijn voedzaam zijn en bevatten veel vitamines en voedingsstoffen. Peulvruchten zijn veelzijdig en kunnen gecombineerd worden in allerlei gerechten. Peulvruchten uit pot of blik worden door de respondenten als 'makkelijk' ervaren. Peulvruchten kunnen heel lekker zijn en bij met name de exotische peulvruchten vindt met het leuk om te experimenteren en nieuwe smaken te ontdekken.

Aanbevelingen

Aanbevelingen voor voedingsprofessionals en industrie zijn: speel in op het gebrek aan kennis bij consumenten door aan te geven welke gezondheidsvoordelen peulvruchten bieden en hoe makkelijk en veelzijdig peulvruchten zijn. Geef aan wat je met peulvruchten allemaal kunt doen. Het imago van peulvruchten zou positief kunnen worden beïnvloed door het avontuurlijke, luxere imago van de exotische peulvruchten te benadrukken. De rol van peulvruchten als vleesvervanger zou meer uitgedragen kunnen worden.

Waar of niet waar?

Door bereiding worden groenten en fruit minder gezond.

De stelling

Je kunt beter alleen rauwe groenten en fruit eten want door koken neemt de hoeveelheid vitamines, mineralen, antioxidanten etc. af, waardoor het minder gezond wordt.

Wat we weten

De talloze gezondheidsvoordelen van het eten van groente en fruit zijn al jaren bekend. We weten dat er bij het koken wat verlies aan nutriënten optreedt, maar andere gunstige bestanddelen van groenten en fruit, zoals β-caroteen en lycopene, worden door verhitting juist beter beschikbaar voor het lichaam. In wateroplosbare vitamines, zoals vitamine C en de B-vitamine, verdwijnen tijdens het koken gedeeltelijk in het kookwater. De vetoplosbare vitamines A, D, E en K, blijven bij koken min of meer gelijk en ook de hoeveelheid van nature aanwezige mineralen blijft hetzelfde. De hoeveelheid voedingsvezels verandert weinig door koken, tenzij schillen en/of buitenlagen worden verwijderd.

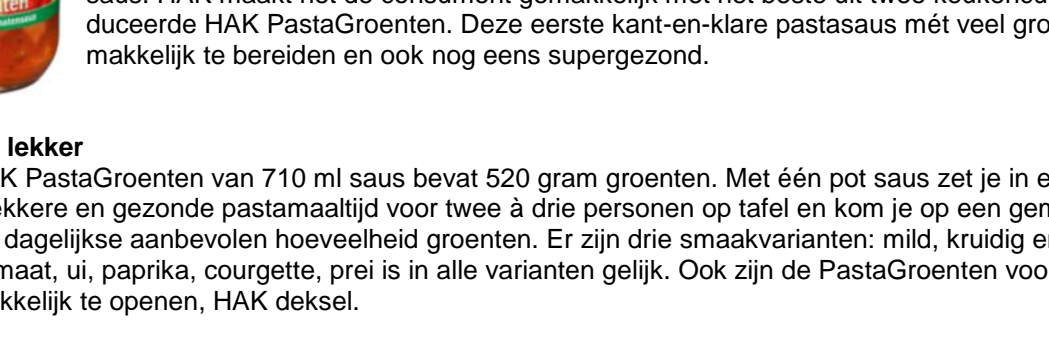
Uit wetenschappelijk onderzoek (1,2) weten we dat het minste verlies aan nutriënten optreedt bij bereidingsmethodes die de kooktijd, temperatuur en gebruikte hoeveelheid kookwater minimaliseren. Maar het is vooral belangrijk om voldoende groenten en fruit te eten en hierin volop te variëren. Zowel qua soorten als qua bereidingswijze: rauw, gekookt, vers, uit de diepvries, uit pot of blik of als puur sap.

Conclusie

Het verlies aan nutriënten door bereiding van groente en fruit is beperkt en niet relevant voor de benodigde voeding. Zorg voor variatie en eet vooral voldoende groente en fruit.

¹ Jimenez-Monreal, A., L. Garcia-Diz, M. Martinez-Tome, et al. "Influence of Cooking Methods on Antioxidant Activity of Vegetables." *Journal of Food Science* (2009); 74 (3): 97-103.

² Leskova, E., J. Kubikova, E. Kovacicova, et al. "Vitamin Losses: Retention During Heat Treatment and Continual Changes Expressed by Mathematical Models." *Journal of Food Composition and Analysis* (2006); (19) 4: 252-76.



Voedselverspilling te lijf

In het voorjaar van 2011 verscheen de studie 'Global Food Losses and Food Waste' van de FAO. Wereldwijd verspillen we een adembenemende 1,3 miljard ton voedsel. Eén derde van de gehele productie! 'Verspillen' betekent volgens de FAO: voedsel, geproduceerd voor consumptie door mensen dat niet door mensen wordt getuget. Een aanzienlijk deel vindt dus nog wel een nuttige bestemming, zoals vergisting of als grondstof voor veevoer. In Europa produceren we jaarlijks circa 900 kilogram voeding per persoon. Hiervan verspillen we volgens de FAO 200 tot 300 kilogram. Zo'n 95 tot 115 kilogram komt voor de rekening van de consument. Mogelijk is dit iets overschat, een Nederlandse onderzoeksbureau onderzoekt het GFT afval van 110 huishoudens en berekende dat de gemiddelde Nederlander 44 kilogram voedsel weggooit. Inzoomend op de aard van het weggegooid voedsel blijkt dat 50% van de knollen en wortels (lees aardappels) en 45% van alle groenten en fruit niet wordt opgegeten. Verder verdwijnt één derde van alle granen (brood) in de kloko. Met dierlijke producten gaan we iets efficiënter om: 20% van het vlees en 30% van de vis wordt niet opgegeten. Het beste scoren de zuivelproducten: 'slechts' 12% van alle melk gaat verloren.

Verwarring

Consumenten die hun voorraad bijhouden en winkelen met een boodschappenlijst blijken minder te verspillen dan mensen zonder zulke routines. Andere 'zuinige' gewoontes zijn het goed bewaren van voedsel en niet te veel koken. Ook de verwarring rond houdbaarheidsdata van producten is een oorzaak van verspilling, constateert Toine

NIEUWS UIT DE KEUKEN VAN HAK

Gezond en lekker

Een pot HAK PastaGroenten van 710 ml saus bevat 520 gram groenten. Met één pot saus zet je in een handomdraai een lekkere en gezonde pastamaaltijd voor twee à drie personen op tafel en kom je op een gemakkelijke manier aan de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid groenten. Er zijn drie smaakvarianten: mild, kruidig en pittig. De hoeveelheid tomaat, ui, paprika, courgette, prei is in alle varianten gelijk. Ook zijn de PastaGroenten voorzien van het nieuwe, makkelijk te openen, HAK deksel.

HAK introduceert: Hollandse stampot
Een laag groenten met daaronder een laag aardappels, in de varianten boerenkool, hutspot en zuurkool. Je hoeft het alleen op te warmen in de magnetron of in een pan en even te stempelen. Zo grof of smei je wilt. De boerenkool en zuurkool zijn natuurlijk het lekkerst met een stukje rookworst en bijvoorbeeld wat gebakken spekjes erdoor.

HAK Stampotjes zijn verkrijgbaar in een pot van 720ml. Eén pot Stampotje Boerenkool of zuurkool bevat 240 gram groenten. De hutspot bevat 200 gram groenten. Qua hoeveelheid is één pot voldoende voor 1 à 2 personen, afhankelijk van de eetlust en hoeveel andere producten die er bij wordt gegeten.



Nieuw deksel op de HAK potjes

Eind 2011 introduceerde HAK een nieuw, eenvoudig te openen deksel op één van de belangrijkste producten uit het HAK assortiment: appelmoes. Frustraties en hulpmiddelen bij het openen behoren hierna toe het verleden. Potten die voorzien zijn van het nieuwe deksel zijn door iedereen, jong en oud, man en vrouw, zonder veel kracht te openen. Het hoorbare 'plopje' als het vacuüm verbroken wordt, onderstreept de versheid en kwaliteit van de HAK producten.



Uitkomst

Het oude deksel was voor sommige mensen moeilijk open te krijgen en daarmee één van de grootste ergernissen van consumenten. Met het nieuwe deksel is het HAK het makkelijkst om hun dagelijkse portie groenten te eten. In de loop van volgend jaar komt het nieuwe HAK deksel ook andere potten van HAK.

Consumentenbond

Ook bij de Consumentenbond is de komst van het nieuwe HAK deksel niet onopgemerkt gebleven. De Consumentenbond deed een test om het nieuwe deksel inderdaad gemakkelijker te openen is. De resultaten van deze test zijn te zien via een filmpje op youtube: www.youtube.com/watch?v=yvZAJiGBzPo

Lekkerste bonenrecepten App op je iPad

Bij de Receptstore is een gratis App te krijgen met de tien lekkerste bonenrecepten. De Receptstore is ingezonden voor de 'kookboek van het jaar'-verkiezing. Je kunt kiezen uit recepten met linzen, met bruine bonen of met kikkererwten. Klik op 'tien lekkerste bonenrecepten'.



RECEPT

Breed er een talloze groente en fruit de lunch of bij de borrel. De wrap ook met mee naar school in de broodtrommel!

Wraps met boontjes, paprika en augurk

(Lunchgerecht of borrelhapje)
4 wraps
Bereidingstijd : 15 minuten

Ingrediënten

- 4 tarwetortilla's (middenmaat)
- klein potje HAK snerzenbonen of boterboontjes (HAK Fijn selectie)
- 2 rode paprika's uit blik, in repen.
- 4 grote plakken augurk (pot)
- 40 g roomkaas
- 40 g kruidenkaas
- 4 plakjes salami
- 2 plakjes gekookte ham

Bereidingswijze

1. Besmeer 2 wraps met roomkaas. Leg hierop de plakjes augurk. Leg in het midden de helft van de boontjes en de paprika. Rol de wraps strak op en rol eventueel in vershoufolie.
2. Besmeer de andere 2 wraps met kruidenkaas. Leg hierop de ham. Leg in het midden de andere helft van de boontjes en de augurk. Rol de wraps strak op en rol eventueel in vershoufolie.

Voor in de broodtrommel : snijdt de wrap in tweeën en neem strak opgerold mee in vershoufolie. Als borrelhapje : laat de wrap een half uur opstijven in de koelkast. Snijdt ze schuin in stukjes en doe er een cocktailprikkertje in.

Voedingswaarde per wrap :

- Wrap met roomkaas en salami**
Energie : 218 kCal.
Eiwit : 9 gram
Koolhydraten : 15 gram
Vet : 14 gram, waarvan verzadigd 7 gram
Vezels : 3 gram
- Wrap met kruidenkaas en gekookte ham**
Energie : 190 kCal.
Eiwit : 11 gram
Koolhydraten : 15 gram
Vet : 10 gram, waarvan verzadigd 5 gram
Vezels : 2 gram



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