

Feit of fabel ? Groenten zijn duur

Het aanbod van groenten en fruit wisselt sterk, o.a. door de tijd van het jaar. Daardoor variëren ook de prijzen. Uit consumentenonderzoeken komt vaak naar voren dat mensen vinden dat groenten 'duur' vinden. Maar in hoeverre klopt dat met de werkelijkheid?

Rijp en groen

De Amerikaanse USDA deed onderzoek naar de prijs van groenten. Ze namen 94 soorten groenten mee in hun onderzoeksopzet en vergeleken de kosten per portie. Hieruit bleek dat zelfs de duurste groentesoorten goedkoper zijn dan een maaltje bij een fastfoodrestaurant. Een andere opvallende conclusie van de Amerikaanse onderzoekers is dat de groenten in pot en diepvries qua voedingswaarde vaak nog beter scoren dan de verse varianten. Dit heeft te maken met het feit van vers verkochte groenten vaak al worden geoogst voordat ze helemaal rijp zijn. Zo zijn ze beter bestand tegen het vervoer en de opslag in koelhuizen e.d. Groenten die aan de plant zijn gerijpt blijken een hogere nutriëntdichtheid te hebben. Door ze direct na de oogst te verwerken wordt het verlies van nutriënten geminimaliseerd.

Conclusie: Als je oplet welke soort en variant groente je kiest, hoeven groenten niet duur te zijn. Verwerkte groenten hebben een stabiele prijs en zijn een gezond en makkelijk alternatief voor 'vers'.

Bron: USDA. How much do fruit and vegetables cost?
<http://www.ers.usda.gov/Publications/EIB71/EIB71.pdf>