



In dit nummer:

- Ouderschap leidt niet tot betere eetgewoonten
- Biologische groenten niet aantoonbaar gezonder
- Rol groenten en fruit bij preventie hart- en vaatziekten
- Meer groenten en fruit: minder obesitas
- Waar of niet waar? Peulvruchten passen in een afslankdieet
- Nieuws uit de keuken van HAK
- Recept: Bladspinazie-courgettesoep met reepjes gerookte zalm

Ouderschap leidt niet tot betere eetgewoonten

Vaak wordt verondersteld dat ouderschap leidt tot een gezonder eetpatroon. Onder andere omdat ouders een goed voorbeeld willen geven aan hun kinderen. Tot dusver was er echter weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar dit fenomeen. Amerikaanse onderzoekers zochten het uit en kwamen tot een verrassende conclusie: ouderschap blijkt niet tot betere eetgewoonten te leiden.

[Lees meer](#)



Biologische groenten niet aantoonbaar gezonder

Er is geen overtuigend wetenschappelijk bewijs dat biologisch voedsel gezonder is dan regulier voedsel. Dat concluderen onderzoekers van de Stanford University na een analyse van de resultaten van 240 onderzoeken die in de afgelopen 45 jaar zijn gepubliceerd. Deze studie is de grootste analyse die ooit op dit gebied is gehouden. Het werd gepubliceerd in het vakblad Annals of Internal Medicine.

[Lees meer](#)



Rol groenten en fruit bij preventie hart- en vaatziekten

Prof. Dr. Ir. Frans J. Kok, hoogleraar Humane Voeding aan de Wageningen Universiteit, legt in onderstaand filmpje uit wat de rol van groenten en fruit is bij de preventie van hart- en vaatziekten.

Link: http://www.youtube.com/watch?v=JAAtVXDkihs&feature=em-share_video_user



Meer groenten en fruit: minder obesitas

Van de tien Amerikaanse staten in de Verenigde Staten met de hoogste obesitas cijfers staan er 7 in de top tien van laagste groente- en fruitconsumptie. Dit blijkt uit het rapport van Trust for America's Health (TFAH) en de Robert Wood Johnson Foundation (RWJF). Het rapport geeft aanbevelingen hoe de obesitas epidemie in de VS bestreden zou kunnen worden, oa. gericht op het stimuleren van een gezonder eetpatroon bij kinderen door hun groente en fruitconsumptie te verhogen en meer lichamelijke activiteit te stimuleren.

[Lees meer](#)



Waar of niet waar?

Stelling: 'Peulvruchten passen in een afslankdieet'

Veel mensen denken dat peulvruchten niet in een afslankdieet passen vanuit de veronderstelling dat je van peulvruchten dik wordt. Maar klopt dat wel?

[Lees meer](#)



Nieuws uit de keuken van HAK

Makkelijk te openen deksel nu ook op de groenten van HAK. Meer gemak, meer groenteconsumptie.



HAK gaat het nieuwe, makkelijk te openen deksel, dat eerder al op potten appelmoes is geïntroduceerd, nu ook op de potten met HAK groenten gebruiken. Hiermee wil HAK het klanten makkelijker maken hun portie dagelijkse groenten te eten. Slechts een klein deel van de Nederlandse bevolking eet voldoende groenten en fruit eet. HAK ziet het als zijn maatschappelijke taak om consumenten voor te lichten over groenten en de positieve effecten ervan op de gezondheid en daardoor de groenteconsumptie van Nederlanders te vergroten. Een pot niet kunnen openen, kan met het nieuwe HAK deksel geen excuus meer zijn om geen groenten te eten. Hopelijk gaan zo meer mensen de dagelijks aanbevolen hoeveelheid groenten eten.

<http://www.hak.nl/index.php?nav=actueel&subnav=nieuwsarchief&id=65>

RECEPT: Bladspinazie-courgettesoep met reepjes gerookte zalm

Dit recept bevat 115 gram groente en 215 kcal per persoon

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten

- 1 pot HAK Gesneden Bladspinazie (370 ml)
- 1 courgette, gewassen, in de lengte doormidden en in plakjes gesneden
- 1 flinke ui, gesnipperd
- 1 eetlepel olijfolie (om te bakken) of een klontje boter
- 1 eetlepel tuinkruiden bouillonpoeder
- 125 ml crème fraîche
- 1 teentje knoflook, fijngesneden
- 1 theelepeltje nootmuskaat
- 100 gram gerookte zalm, in reepjes gesneden
- cayennepeper
- volkorenbrood
- olijfolie of boter



Bereidingswijze

- Bak de gesnipperde ui 2 minuten zachtjes in een soeppan in wat olijfolie of boter.
- Voeg de HAK Bladspinazie en de stukjes courgette toe.
- Giet een 1/2 liter water bij de groenten en strooi de bouillonpoeder erover.
- Breng de soep aan de kook en laat 10 minuten zachtjes doorkoken.
- Roer de crème fraîche, de knoflook en de nootmuskaat door de soep.
- Pureer de soep met de staafmixer en voeg eventueel nog wat water toe.
- Breng op smaak met de cayennepeper.
- Dien op in soepkommen en garneer met de reepjes zalm.

Serveer de soep met het volkorenbrood en wat olijfolie en/of boter en een frisse salade. Eet smakelijk!

[Print](#) [dit recept](#)

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